

**Файл взят с сайта**  
**[www.kodges.ru](http://www.kodges.ru)**  
**на котором есть еще**  
**много интересной**  
**литературы**

**[wbooks.ifolder.ru](http://wbooks.ifolder.ru) — бесплатный файловый хостинг**

АНИША Л. ДИЛЛОН

# Тантрические пульсации

Весь человеческий рост есть рост любви.  
Без любви мы животные. С любовью мы люди.  
А когда любовь становится твоим естественным  
существом, твоим ароматом, ты — Бог.

ОШО



От животных корней  
к духовному цветению

[www.kodges.ru](http://www.kodges.ru)

Aneesha L. Dillon

# Tantric Pulsation

The Journey of Human Energy from Its Animal Roots to Its  
Spiritual Flowering

АНИША Л. ДИЛЛОН

# Тантрические пульсации

От животных корней к духовному цветению

[www.kodges.ru](http://www.kodges.ru)

Перевод с англ.: А. В. Степанов (*Swami Deva Zaka*)

Научный консультант: Р. М. Дюкин (*Swami Deva Ramana*)

СПб.: ИГ «Весь», 2006. — 320 с. — (*Путь мистика*).

ISBN 5-9573-0658-4

Аниша Л. Диллон вот уже более тридцати лет практикует свой метод исцеления энергии человека, называемый «Пульсацией», проводя семинары и индивидуальные консультации по всему миру.

В своей работе с телом Аниша объединила идеи и методы западного терапевта Вильгельма Райха и индийского мистика Ошо. Используя неорайхианские методы высвобождения энергии в сочетании с медитацией, Аниша помогает участникам семинаров исследовать грани сексуальности, чувствительности и блаженства, а также находить пути трансформации сексуальной энергии в высшие состояния. В этой книге содержатся как теория, так и практическое описание её метода.

Книга будет интересна и полезна всем, кто интересуется вопросами саморазвития и энергетической работой. Особую ценность книга представляет для тех, чья профессия связана с исцелением тела и практической помощью ищущим: врачам, телесным терапевтам, психологам, консультантам, тренерам и др.

Аниша Л. Диллон получила степень бакалавра по философии и диплом телесного терапевта в Америке. В середине 70-х годов Ошо, величайший мистик прошлого столетия, пригласил Анишу приехать в Индию в его ашрам в Пуне для ведения групп по неорайхианской работе с телом. С этого времени и по сегодняшний день — в течение вот уже тридцати лет — Аниша проводит по всему миру семинары, в которых работа с телом, дыхание и эмоциональное высвобождение сочетаются с медитацией.

Взяв за основу своей работы с телом идеи американского терапевта Вильгельма Райха и индийского мистика Ошо, Аниша знакомит нас с методами, которые выросли из этих двух потоков понимания — западного и восточного. Результатом стал уникальный процесс самопознания и трансформации, одновременно восхитительный и глубокий.

В этой книге, наполненной глубоким пониманием и вдохновляющей поддержкой, Аниша делится с нами своим богатым опытом и предлагает отправиться в увлекательное путешествие исследования себя, в котором происходит возрождение нашей жизненной энергии.

**Эта книга для тех, кто хочет:**

- лучше понять взаимосвязь тела, эмоций и жизненной энергии
- познакомиться с уникальной энергетической работой
- увидеть, что является преградой на пути к наполненной и радостной жизни
- больше узнать о том, как взаимодействуют мужская и женская энергии
- праздновать и наслаждаться жизнью во всех её проявлениях
- отправиться в увлекательное тантрическое путешествие

*Как трансформировать любовь?*

*Будьте действием и забудьте действующего.*

*Когда вас нет, когда вы во власти высшего источника*

*высшего потока, — когда вы любите,*

*когда любовь поглотила вас,*

*вы исчезли; вы стали только текущей энергией.*

*ОШО*

# Содержание

|                                                                      |     |
|----------------------------------------------------------------------|-----|
| Предисловие .....                                                    | 6   |
| Благодарности .....                                                  | 7   |
| Часть 1. Естественное здоровье и эмоциональные раны .....            | 8   |
| Глава 1. Источники травм .....                                       | 8   |
| Глава 2. Пульсация дыхания .....                                     | 20  |
| Глава 3. Формула оргазма .....                                       | 32  |
| Глава 4. Панцирь: семь сегментов .....                               | 45  |
| Глава 5. Пары чувств .....                                           | 57  |
| Гнев — Любовь .....                                                  | 60  |
| Страх — Доверие .....                                                | 63  |
| Боль — Удовольствие .....                                            | 66  |
| Три типа дыхания .....                                               | 68  |
| Часть 2. Освобождение от панциря .....                               | 71  |
| Глава 6. Подготовка тела .....                                       | 71  |
| Глава 7. Снятие маски с лица. Часть 1: глаза .....                   | 85  |
| Контакт глазами .....                                                | 89  |
| Освобождение глаз .....                                              | 91  |
| Глава 8. Снятие маски с лица. Часть 2: рот и горло .....             | 97  |
| Упражнение для рта и горла .....                                     | 103 |
| Глава 9. Снятие доспехов — освобождение скованного сердца .....      | 110 |
| Глава 10. Путь через люк - освобождение диафрагмы .....              | 123 |
| Глава 11. В глубины — высвобождение глубинных чувств из живота ..... | 134 |
| Глава 12. К корням — освобождение тазового сегмента .....            | 147 |
| Часть 3. География наслаждения .....                                 | 160 |
| Глава 13. Опыт тантры .....                                          | 162 |
| Глава 14. Пространство Тантры .....                                  | 175 |
| Глава 15. Исследование чакр .....                                    | 189 |
| Первая чакра. Центр жизни .....                                      | 191 |
| Вторая чакра. Центр чувств .....                                     | 191 |
| Третья чакра. Центр силы .....                                       | 192 |
| Четвёртая чакра. Центр любви .....                                   | 192 |
| Пятая чакра. Центр Выражения .....                                   | 193 |
| Шестая чакра. Центр осознания .....                                  | 193 |
| Седьмая чакра. Космический центр .....                               | 194 |
| Исследование энергии чакр .....                                      | 197 |
| Глава 16. Кольцо света .....                                         | 203 |
| Глава 17. Тантрический образ жизни .....                             | 217 |
| Об авторе .....                                                      | 230 |

# Предисловие

Я всегда воспринимала свою работу как призвание, как то, для чего я была рождена. Давным-давно, работая с клиентом в институте Эсален в Калифорнии, я неожиданно почувствовала, как меня переполняет понимание: то, чем я сейчас занимаюсь, это именно то, для чего я предназначена, дело всей моей жизни.

Ощущение было экстатическим, глубоко удовлетворяющим, питающим и наполняющим. И это чувство не изменилось — в моей практике Пульсаций оно оставалось со мной всегда.

Несколькими годами позже я встретила Ошо и признала его своим духовным мастером. Тогда это удивительное чувство в отношении моей работы углубилось и усилилось.

В этой книге я надеюсь рассказать о том, что я узнала об энергии человека. Тот практический опыт, который я приобрела в процессе работы с теориями тела и эмоций В. Райха, принёс мне понимание, которым я хочу поделиться.

Тридцатилетний опыт активного участия в терапии и медитациях, разработанных Ошо, помог мне объединить базовые райхианские техники с направлением Тантры.

Сейчас моё исследование продолжается. Всё больше и больше тантрическое измерение моей работы сливается с основными техниками эмоционального высвобождения и наполнения тела энергией.

С моей точки зрения, предела здесь нет. Это непрерывный процесс роста и поиска. И если эта книга вдохновит вас на исследование вашей собственной естественной энергии, на открытие в себе новых уровней живости и экстаза — значит, она достигла своей цели.

# Благодарности

Несколько лет я пыталась написать эту книгу сама, но из-за плотного расписания групп и тренингов в Европе, Индии и других местах, у меня никогда не оказывалось для этого ни времени, ни пространства

В последние годы я участвовала во многих замечательных творческих проектах, например, в четырёх музыкальных шоу, с моим старым другом Субути. Он постепенно убедил меня в том, что к тому времени, когда я сяду и начну писать книгу, он её уже закончит и вручит мне. Так мы приступили к серии ежедневных интервью, в которых я выражала своё понимание и передавала свой опыт. И, конечно же, как и было обещано, книга оказалась у меня в руках.

Я от всего сердца благодарю Субути за его целеустремлённость, юмор и способность меня уговаривать и изводить.

Я также хочу поблагодарить всех тех, кто в течение этих лет приходил на мои группы. Вы были моими величайшими учителями. То, что вы открывали и выражали в атмосфере любви и доверия, способствовало трансформации не только вашей, но и моей жизни.

Я хочу выразить свою благодарность Чарльзу и Эрике Келли, учившим меня райхианской практике и давшим мне инструменты для работы внешней. И ещё большую благодарность Ошо, моему духовному мастеру, который дал мне инструменты для работы внутренней.

Слова Ошо в течение тридцати лет питали мой дух, его безмолвие коснулось самых глубин моего существа, а танцующая энергия всемирного «поля Будды» продолжает поддерживать меня в моём путешествии.

Больше узнать об Ошо, его видении и его медитациях вы можете на интернет-сайте [www.osho.com](http://www.osho.com).



# Часть 1. Естественное здоровье и эмоциональные раны

## Глава 1. Источники травм

Я — революционер поневоле. Моя работа обнажает вред, который общество наносит обыкновенным людям и приводит меня к противостоянию с социальными условностями и широко принятой моралью. Конечно, я не забираюсь на ящик из-под мыла, чтобы поднять народ на борьбу, и *меня* не *слишком* привлекает ниспровержение существующего порядка. Я просто вижу то, что отражается в людях, пришедших ко мне в качестве клиентов, когда осторожно прикасаюсь руками к их мышцам. И в этом отражении нахожу как причинённый им когда-то вред, так и исцеление, как болезнь, так и лекарство.

Вот уже тридцать лет я работаю в качестве практикующего неорайхианского терапевта, используя основные принципы, открытые Вильгельмом Райхом, передовым учёным и психотерапевтом, жившим в первой половине двадцатого столетия. Фактически, это означает, что я применяю райхианское дыхание и двигательные упражнения для создания интенсивного заряда энергии в теле клиента, что, в свою очередь, создаёт такую же сильную разрядку чувств и эмоций.

Выполняемая мною работа не ориентирована на конкретную личность, потому что в этой терапии практически *все* люди проходят через один и тот же процесс накопление энергетического заряда, а затем выражение и высвобождение чувств. И всё же, эта работа глубоко индивидуальна. Когда я работаю руками, массируя отдельные участки тела и мягко нажимая на них, на поверхность вместе с чувствами выходит всё, от чего пострадал человек, последствия всех преступлений против него и всех несправедливостей. И я здесь не безучастный наблюдатель. Я просто не могу оставаться в стороне от того, что разворачивается перед моими глазами, и глубоко вовлекаюсь в процесс вместе с каждым клиентом. Когда он входит в контакт с давно забытыми эмоциональными ранами и сдерживаемыми чувствами — я ощущаю ту же боль, что и он; облегчение, лёгкость и радость приходят к нам, когда все эти вещи

оказываются высвобожденными.

Я не похожа на традиционного психоаналитика, сидящего в безопасности позади кушетки, в то время как пациент говорит в пустоту. Я прямо здесь, рядом, веду человека по минному полю накопленных напряжений и воспоминаний, в поисках эмоций, готовых взорваться, и подталкиваю его до тех пор, пока это не произойдет.

И всё то, что проявляется с этим взрывом, без исключения, представляет собой обвинительный акт нашему воспитанию и навязанному нам образу жизни.

Моя революционность состоит в том, чтобы помочь людям избавиться от хронических проблем и ран неправильного воспитания, дать каждому возможность почувствовать, что значит быть индивидуальностью, свободной и здоровой. Я говорю о революции, поскольку качество мятежности, по-видимому, оказывается неотъемлемым качеством индивидуальности.

Самое глубокое значение того, что испытывают приходящие ко мне люди, обычно надёжно скрыто из виду.

То, что побуждает их работать со мной, это лишь поверхностные симптомы.

Часто потребность в терапии осознаётся лишь тогда, когда люди начинают чувствовать себя несчастными, или когда им кажется, что жизнь застряла на каком-то повторяющемся эпизоде, в монотонности и рутине, и никуда не движется. Некоторых приводят эмоции, начинающие выходить из-под контроля, и непонимание того, что происходит. Люди приходят ко мне, когда им кажется, что они перестали чувствовать, но ещё не забыли, что совсем недавно жизнь казалась ярче, была более насыщенной и интересной. Многие из них ощущают, что огонь жизни остыл, пламя её померкло и потускнело, и каждый день приносит минимум энергии и впечатлений.

Люди приходят и потому, что, вложив много энергии и потратив много времени на достижение блестящего и вожаемого успеха, вдруг понимают, что где-то по пути пожертвовали подлинным счастьем и спокойствием духа. Пожертвовали ради вещей, которые не сделали их по-настоящему счастливыми.

Они приходят потому, что чувствуют подавленность, обеспокоенность, гнев или печаль.

Они приходят по многим, многим причинам. Но в общем их приход связан с некоторым дискомфортным и мучительным ощущением: «Мне это не нравится, и я хочу от этого избавиться». Неожиданно возникает чувство, что следует искать помощи, какой-то карты для движения в новом направлении. Именно тогда они приходят ко мне на индивидуальную сессию<sup>1</sup> или на одном из моих семинаров.

Прежде чем рассказать о том, что я делаю на своих сессиях и семинарах, я *бы* хотела взглянуть на некоторые знакомые нам всем примеры того, как наносится вред индивидуальности.

Например, я всегда питала слабость к принцу Чарльзу, наследнику британского трона. Возможно, из-за того, что мы ровесники — сейчас, когда я пишу эти строки, нам по пятьдесят четыре года — и даже несмотря на то, что я американка, а он, конечно же, англичанин, у меня всегда было такое чувство, что мы росли вместе.

С тех самых пор, когда я была подростком, а может быть, даже раньше, я просматривала газеты и журналы, чтобы узнать, чем он занимается. Он действительно нравился мне, и я в некотором роде отождествляла себя с ним.

Чарльзу приходилось быть «хорошим мальчиком» и мне было жаль его, потому что он, очевидно, не мог с кем-нибудь подраться, или перепачкаться, или если он всё же это делал, то должен был немедленно переодеться. Он не мог бегать по улицам, играть в салочки, в прятки и в мяч, лазить через заборы в чужие сады.

Он должен был постоянно контролировать своё поведение, потому что за ним всегда кто-нибудь наблюдал. Он не мог даже погулять один. Рядом с ним всегда находился кто-то, кто его охранял, поправлял, следил за тем, чтобы он вёл себя как хороший мальчик — как исключительный мальчик — и каким-то чудом Чарльз, похоже, с этим справлялся.

Ходили слухи о таких его странностях, как разговоры с растениями, эксперименты со спиритическими столами, интерес к оккультизму, но в течение долгого, долгого времени, будучи сначала ребёнком, а затем и взрослым, Чарльз, похоже, оказался в состоянии строго придерживаться королевских правил.

---

<sup>1</sup> Сессией на Западе называется сеанс индивидуальной работы с клиентом. —  
*Примеч. перев.*

Через несколько лет, познакомившись с двоюродным братом Чарльза, принцем Уэльфом Ганноверским, я поняла, какая беспощадная самодисциплина требовалась для такой публичной роли. Уэльф сказал мне: «Вот самое главное из того, что в детстве мне снова и снова вдалбливали в голову: „Следи за тем, что ты делаешь: на тебя смотрят люди»».

Уэльф был правнуком последнего германского императора и у него, как и у большей части европейской аристократии, не было трона, который он мог бы занять. Но у Чарльза такой трон был, и это ещё больше ограничивало его поведение.

В чём состоит основная функция членов королевской семьи? Вы когда-нибудь задумывались над этим?

Насколько я понимаю, они действуют как образцы поведения для общества. Во времена королевы Виктории у монархии была отнята вся власть, и единственная задача, оставшаяся у членов британской королевской семьи, заключается в том, чтобы являть собой высший пример поведения для простых людей.

Такую роль играет королевская семья и сегодня. Это люди, на которых следует смотреть с почтением, восхищаться ими, подражать им, отождествляться с ними — точно так же, как я, на свой американский лад, отождествлялась с Чарльзом. Естественно, такая роль требует от исполнителя максимального совершенства, и Чарльз хорошо справлялся до своего рокового бракосочетания с Дианой Спенсер.

Впрочем, семейная жизнь этой пары тоже начиналась хорошо, даже волшебно. В день их свадьбы, в момент, когда Чарльз поцеловал свою юную невесту на балконе Букингемского дворца, мне показалось, что вся британская нация замерла в коллективном оргазме. В такие секунды вы почти слышите, как комментаторы объявляют конец сказки: «...и жили они долго и счастливо».

Но затем, как известно, королевская колода карт рассыпалась — разоблачение следовало за разоблачением: его любовница, её несчастье, его уход, её любовники, тайно записанные разговоры, статьи в бульварной прессе, фотографии папарацци...

И с появлением первой биографии Дианы, написанной под её собственным руководством близкой подругой, любые надежды на восстановление этого брака рухнули. Притворство стало очевидным.

Что же на самом деле случилось с Чарльзом? Мне кажется, он разрывался между обязанностями публичной иконы и своими человеческими потребностями. И если более точно, этот глубокий конфликт, мучивший Чарльза с самого детства, вдруг неожиданно выплеснулся на публику, на всеобщее обозрение.

Чарльз, по его собственному признанию, никогда не любил Диану. Он женился на ней под давлением своего отца, принца Филиппа, следуя обязанности продолжить линию королевской крови и произвести на свет наследника. Он предпочёл долг своим личным чувствам, и был обречён на кошмар.

И именно это, в менее драматичной форме, с самого детства происходит со всеми нами. Именно так нас ранят и калечат, и именно поэтому люди приходят ко мне — чтобы как-нибудь исцелиться от довлеющего расщепления между своей естественной сущностью и обществом.

Это расщепление совсем необязательно. Сюда, на эту планету мы приходим без него. Новорождённый ребёнок являет собой единый, органичный, гармоничный, свободно изливающийся фонтан энергии — под энергией я подразумеваю жизненную силу, которая бьёт из некоего таинственного, скрытого внутри нас источника.

В традиционной китайской медицине эта энергия известна как «ци» или «чи», в древней науке индийской йоги её называют «праной». В обеих системах указывается, что эта энергия существует как внутри человеческого тела, так и свободно распределяется в пространстве. В западной культуре Франц Месмер называл её «животным магнетизмом», Карл фон Райхенбах — «одилью», Анри Бергсон — «*elan vital*», «жизненной силой». Для Зигмунда Фрейда это было «либидо», а для Вильгельма Райха — «оргон».

В маленьком ребёнке эта энергия не разделяется и не контролируется. Она выражается спонтанно в виде самых разнообразных естественных побуждений и нецивилизованного поведения.

Ребёнок ничего не знает о манерах. Когда он несчастен, он громко плачет. Когда весел — смеётся. Он бегает повсюду, когда у него есть силы, а когда он устаёт, то сразу же ложится и засыпает. Он сосёт грудь, не говоря: «Можно?» или «Спасибо!», и отталкивает пищу, не говоря: «Извините, я сыт». Он срыгивает, пукает, писает и какает, совершенно не

думая о правилах этикета.

Но постепенно процесс обучения и воспитания начинает придавать форму как энергии, так и поведению ребёнка, поскольку эти понятия очень сильно между собой связаны.

Во многом обучение необходимо. Ребёнка нужно учить пользоваться горшком, носить одежду, избегать опасности, возникающей, например, когда он играет со стоящей на плите кастрюлей или, не посмотрев по сторонам, выбегает на улицу... Заботливым родителям приходится тысячами разных способов обучать ребёнка заботиться о себе и действовать в этом мире.

Процесс воспитания оказывает влияние на свободно текущую в ребёнке энергию. Она начинает принимать определённую форму, выражая себя в соответствии с требованиями общества: вот время и место, чтобы есть; вот время и место, чтобы играть, кричать и бегать; вот наступило время спать.

Кроме этого, воспитание может травмировать энергетическую систему ребёнка. Часть повреждений просто неизбежна — как часть тех ударов и царапин, которые получает всё растущее. Почему, например, дерево вырастает с изогнутым или перекрученным стволом? Возможно, когда оно было маленьким, его пнули ногой или задела машиной. И дерево выросло кривым. Это — обстоятельства жизни. Иногда рост сопровождается болью, иногда он лёгок и изящен, и в этом нет смысла обвинять кого-то.

Например, когда ребёнок болен и попадает в больницу, родители не всегда имеют возможность быть с ним в палате двадцать четыре часа в сутки. Им нужно работать, зарабатывать деньги, заботиться о других детях и, возможно, даже правила больницы запрещают им оставаться на ночь. Скорее всего, в такой ситуации ребёнок будет чувствовать себя брошенным, отвергнутым, и позже может злиться на родителей, обвиняя их: «Как вы могли так поступить со мной? Я же ваш ребёнок! Вы меня не любите!»

И ребёнок имеет право на такое обвинение, потому что он действительно чувствовал себя покинутым, это было его неоспоримым эмоциональным переживанием. Но родители находились в совершенно иной реальности. «Нам пришлось сделать это, малыш, — терпеливо объясняют они. — Ты был болен, и тебе была нужна операция; без неё

ты мог умереть».

В этом случае родители действуют из лучших побуждений, но несмотря на это, эмоциональные раны всё равно возникают. Даже если выводы, сделанные ребёнком, ошибочны, он всё же может быть ранен собственным неправильным пониманием. Дети часто не способны перенести или принять то, что для родителей очевидно и правильно.

Описанные ситуации я называю «неизбежными» повреждениями энергетической системы. В большинстве случаев они не являются серьёзными и могут легко исцеляться. Но кроме них существует огромное количество никому не нужных, бессмысленных травм, нанесённых процессом социального обуславливания.

Каждый ребёнок получает от своих родителей внушительный набор идеальных представлений о том, каким бы они хотели его видеть. Проблема заключается в том, что эти идеалы далеко не всегда поддерживают естественное выражение энергии и индивидуальности ребёнка. Можно сказать, никогда не поддерживают. Скорее, эти идеалы заставляют ребёнка действовать против своей собственной природы и создают в нём основное расщепление. Похоже, так случается с каждым человеком.

Есть две области, в которых движение против естественной энергии оказывается особенно разрушительным. Это эмоции и сексуальность. Именно здесь наносятся самые глубокие травмы.

«Не смейся. Не плачь. Не злись. Не грусти.»

Большинство из нас могут вспомнить те ситуации из детства, когда наши эмоции затапливались обратно, когда нам приходилось глотать слёзы или ярость, когда нас вынуждали скрывать свои чувства или притворяться.

Нам приказывали улыбаться, когда хотелось кричать и визжать. Нам приказывали вести вежливые разговоры, когда хотелось плакать. И это оказало непосредственное и чрезвычайно разрушительное воздействие на нашу энергию, деформируя её выражение.

«Не трогай себя там. Не думай о сексе. Секс это грязь. Не мастурбируй, а то ослепнешь».

Так же, как эмоциональная, сексуальная энергия была подавлена, загнана в самую глубь, скрыта от глаз общества, как будто её не

существовало вовсе. Такое отношение задушило нашу энергию у самого истока.

Кто-то может возразить, что обучение и обуславливание в области эмоций и секса необходимо так же, как и в других областях, о которых я упомянула. И действительно, многие люди убеждены в этом, утверждая, что естественные, животные импульсы ребёнка должны строго обуздываться и направляться в русло цивилизованного поведения.

Но истина состоит в том, что подобное лечение ужаснее, чем воображаемая болезнь, а решение более разрушительно, чем сама проблема.

Зигмунд Фрейд и один из его самых способных учеников, Вильгельм Райх, открыли, что именно сексуальное подавление лежит в основе психических неврозов. Причём Райх пошёл дальше и обнаружил, что сексуальное и эмоциональное подавление является непосредственной причиной омертвления, безразличия и негибкости, от которых страдают все взрослые.

Я полностью согласна с Райхом. Мой собственный опыт работы с тысячами людей, делает это понимание неоспоримым. Закупоривая пути для энергии, которая ищет своё выражение через секс и чувства, особенно в молодости, мы эффективно убиваем себя, лишая способности наслаждаться жизнью.

Осознав такое положение вещей, Райх вступил в затяжное сражение с европейской и американской культурами, бросив вызов их основополагающим взглядам и положениям.

Он выступал за сексуальную свободу для всех человеческих существ, начиная с самого их рождения. Райх был уверен, что растущего ребёнка следует поддерживать в его естественных биологических побуждениях. Маленькому ребёнку необходимо сосать грудь, находиться в близком физическом контакте с матерью и играть со своими гениталиями. Между пятью и семью годами мальчики и девочки нуждаются в получении удовольствия от «сексуальных игр». А после наступления половой зрелости сексуальная свобода является наиболее важным условием сохранения здоровой психики подростков.

Райх писал книги, открывал клиники, выступая перед публикой не только на тему сексуальной свободы, — он высказывался по многим связанным с ней темам, рассказывая в том числе о важности



эмоционального выражения и о преимуществах «оргонной» терапии. Он говорил и о той цене, которую общество платит за подавление: сексуальные извращения, изнасилования, порнография, проституция, насилие в семье, депрессия и всевозможные психологические проблемы.

Излишне говорить, что куда бы Райх ни приезжал, он всюду встречал сопротивление — в Австрии, Германии, Дании, Норвегии и Соединённых Штатах. В 1957 году в возрасте шестидесяти лет Райх умер от сердечного приступа в американской тюрьме. Для меня он был одним из наиболее противоречивых и наименее понятых людей двадцатого столетия.

Райх оставил нам множество ценнейших открытий. Среди них — практический метод, или процесс, который позволяет устранить в теле энергетические блоки, вызванные сексуальным и эмоциональным подавлением, а также возродить в человеке жизненную энергию и вкус к жизни.

Именно с помощью этого метода я выполняю свою работу. Меня научил ему американский учёный и преподаватель неорайхианской терапии Чарльз Келли. Сам он учился лично у Райха, затем работал с ним, а позже основал институт «Радикс», где я и проходила подготовку.

Как я уже сказала вначале, я не общественный деятель. У меня нет желания бросать вызов моральным устоям общества и бороться с ними. Я получаю удовольствие от того, что помогаю людям заново открывать в себе любовь к жизни, ощущение радости и счастья, своё базовое «да» по отношению к жизни, всё то, что, по моему мнению, составляет существенную часть человеческого жизненного опыта.

К тому же я вижу, что на социальном уровне происходят обнадеживающие изменения. Ролевые образцы того, как нам следует жить — или, если более точно, как нам следует умереть, продолжая при этом казаться живыми — не выдерживают пристального внимания со стороны современных средств массовой информации при её, информации, мгновенном распространении.

Яркий пример этого — ситуация с принцем Чарльзом. Приходит время снимать маски. И здесь я должна поаплодировать Чарльзу за его честность и искренность, за то, как он признал свои промахи, за публичное признание и своего поражения в роли мужа Дианы, и своей любви к Камилле Паркер Боулз. Такое чистосердечие со стороны живой иконы — члена королевской семьи, такое подтверждение человеческого

«несовершенства» вселяет надежду.

Столь же знаменательным в этом отношении был и политический скандал в США, разразившийся вокруг президента Билла Клинтона и Моники Левински. Когда следователь Кен Старр неожиданно выставил их тайную связь на обозрение публики, практически все средства массовой информации и политический истеблишмент выступили за отставку президента Клинтона, однако, отказался уходить, и общество его поддержало. Простые избиратели поняли, что весь этот шум поднят кучкой лицемеров — тех людей, которые публично проповедуют мораль, но в частной жизни ведут себя совершенно по-другому. Билл Клинтон был прощен своими избирателями и смог остаться у власти. Даже сегодня, когда он больше не в должности, тысячи людей собираются, чтобы послушать, что говорит Клинтон — они всё ещё обожают его.

Тем временем по всему миру прошли разоблачения католических священников, якобы соблюдавших celibat, но занимавшихся всевозможными извращениями, включая педофилию. Масштаб этого явления продемонстрировал абсолютную бесполезность борьбы с нашей природой. Мы — сексуальные существа, и в основе любого роста, разумности и творчества лежит сексуальная энергия. Целибат не только труден, он невероятно разрушителен и невозможен биологически. Тот день, когда Ватикан признает этот простой факт, станет великим днём в истории прогресса человечества.

Ирония заключается в том, что большую часть времени мы даже не помним, почему и как были сформированы принятые в обществе взгляды и представления. Мы просто бездумно передаём их из поколения в поколение. Как будто нас принуждает к этому идущее из родового строя желание соответствовать, следовать нормам, а также глубоко укоренившийся страх в случае неповиновения быть отвергнутыми обществом.

Например, сохранение девственности до брака всё ещё высоко ценится в некоторых слоях американского общества — в 1990-х гг. более 2,5 млн. подростков в возрасте от 16 до 18 лет приняли «обет девственности», распространявшийся различными религиозными организациями. Однако первопричина сохранения девственности не имеет ничего общего с чистотой или нравственностью. Антропологи со всей определённой установили, что девственность приобрела важность с появлением частной собственности в культурах, основанных

на мужском шовинизме. Мужчина хотел иметь гарантии, что его дети и наследники произошли от его собственного семени и являются его кровью и плотью.

И лишь позднее религия освятила эту практику и превратила её в нечто праведное, усилив, таким образом, давление общества, в котором доминировали мужчины. И конечно, во все эпохи и во всех культурах для молодых мужчин непредосудительно было «гулять направо и налево» и «отдавать должное увлечениям молодости». Одни только женщины должны были оставаться целомудренными.

Однако сколь бы интересными ни были эти культурные явления, моя практика и мои интересы связаны не с ними. Я занимаюсь историей социальной несправедливости по отношению к женщинам не больше, чем политической революционной деятельностью.

В начале семидесятых, когда я жила в Сан-Франциско и ощущала первые волнующие возможности сексуальной свободы и избавления от власти морали образца пятидесятих годов, у меня, конечно же, было чувство, что я — часть широко распространившейся сексуальной революции. С появлением противозачаточных таблеток я стала представительницей первого в истории поколения женщин, которые обрели полный контроль над собственными телами. Теперь я могла сама решать, хочу ли я забеременеть или же просто пришло время наслаждаться сексуальной энергией и оргазмами ради собственного удовольствия. Случилось так, что именно в это время у меня возник интерес к работам Райха, потому что, читая его книги, я видела в них отражение своего опыта.

По сути, борьба, которую вёл Райх, подготовила почву для сексуальной революции. Со всем своим энтузиазмом и наивностью я думала, что эта революция вызовет необратимые изменения в общественных взглядах. Позднее маятник качнулся в другую сторону, обратно к пуританству, и я поняла, насколько мимолётными могут быть общественные настроения.

К счастью, моё внимание всегда было сфокусировано на индивидуальном опыте, а не на коллективных процессах. Я не собираюсь дожидаться, пока человечество вступит в эру Водолея, чтобы начать праздновать свою жизнь. Я занимаюсь своей работой просто потому, что я люблю её, и не питаю великих ожиданий относительно того, что она изменит мир.

Моя работа направлена на помощь тем людям, которые уже поняли самую суть — причиной их обусловленности являются травмы, нанесённые в детстве. Моя задача — показать им способ исцеления травм и провести их через весь процесс. Это моя работа, моя любовь к жизни, и эта книга посвящена разъяснению моих методов.

И ещё я бы хотела сказать вам, что на Райхе моя практика не заканчивается.

Какой бы удивительной и глубокой ни была проделанная им работа, с моей точки зрения, она была и остаётся незавершённой. Направленные на восстановление физического здоровья и эмоционального счастья методы Райха упускают духовное измерение. Это очень печально, потому что основа для такого измерения была подготовлена

Сам Райх был противником религии. Но это, я подозреваю, было связано с тем, что он видел сокрушительный вред, нанесённый его клиентам государственной церковью. По моему представлению, в качестве естественного развития работы Райха может быть принят духовный путь Тантры, который начинается с той же самой точки. Он начинается с физического тела, с сексуальной энергии и простирается вверх, к мистическому измерению медитации.

По ходу этой книги я буду рассказывать о том, как в моей работе райхианские методы эволюционируют в Тантру. Я также буду знакомить вас с работой другого провидца, Ошо Раджниша, индийского мистика, который привнёс в Тантру содержание, актуальное для двадцать первого века и простирающееся далеко за пределы популярного представления о том, что Тантра — всего лишь способ наслаждаться более качественным сексом.

Но всему своё время. Мне следует начать с первого, основного шага в этом процессе: с пульсации дыхания.

## Глава 2. Пульсация дыхания

Слово «пульсация», выбранное мною в качестве названия для своей практики, относится к пульсации дыхания, вдоху и выдоху, которые начинаются с рождением и заканчиваются со смертью. Независимо от того, осознаём ли мы её или нет, эта пульсация сопровождает нас всю жизнь, глубоко связанная с самой жизнью в её источнике.

Дышать означает жить... впустить воздух внутрь... выпустить его... это исключительно важно, фундаментально для нашего повседневного существования, хотя мы почти никогда не думаем об этом. Именно этот постоянный переход между полярностями вдоха и выдоха и есть та пульсация, о которой я говорю.

В жизни тела существует много пульсаций: биение сердца, работа кровеносных сосудов, сокращение кишечника... внутри тела всё движется в определённом ритме — пульсирующем ритме. Когда кто-нибудь болен или лежит без сознания, что, прежде всего, проверяет врач? Конечно, это знает каждый: врач берёт запястье и проверяет пульс. Таков способ быстро оценить ситуацию. Врач пытается узнать, пульсирует ли это тело здоровым образом, или что-то в нём серьёзно нарушено.

В аюрведе, традиционной индийской системе целительства, пульс предоставляет целую энциклопедию информации обо всём теле. Просто проверив пульс, опытный врач может определить состояние внутренних органов, узнать о наличии опухолей и других болезней, оценить работу иммунной системы и многое другое. Аналогичным образом работает китайская акупунктура.

В моей практике значимость пульсации как показателя здоровья человека следует непосредственно из открытий Вильгельма Райха, и поэтому будет полезно немного рассказать о его исследованиях.

Райх пришёл к пониманию пульсации благодаря своему интересу к медицине и психологии. Он родился в 1887 году, вырос на ферме в немецкой колонии на Украине и в двадцать один год начал изучать медицину в Венском университете. Там он скоро заинтересовался новой революционной наукой психоанализа, которую развивал профессор Зигмунд Фрейд. После нескольких личных встреч Райх произвёл на того

настолько сильное впечатление, что Фрейд разрешил Райху вступить в Венскую психоаналитическую ассоциацию за два года до получения им диплома врача. До этого в ассоциацию принимались только дипломированные врачи. В 1922 году Фрейд открыл в Вене публичную клинику, назначив Райха своим ассистентом. Добиться этого назначения молодому специалисту помог его талант аналитика. К тому моменту Райх также уже был автором большого числа значимых работ в области психоанализа.

Разработанная Фрейдом теория либидо произвела на Райха сильное впечатление; он был согласен с тем, что секс формирует человеческую психику. Так же, как и с тем, что в основе невроза лежит именно нарушение сексуального импульса — неизбежное в детстве и при раннем социальном воспитании. Но между подходами Фрейда и Райха было важное различие. Райх рассматривал секс как энергетическое, а не только психологическое явление. И именно поиск источников этой энергии заставил Райха провести множество часов у микроскопа, занимаясь углублённым изучением биологии.

Райху всегда было присуще бесконечное любопытство и огромная жажда знаний, простирающихся далеко за пределы интереса к человеческому уму и телу. В частности, Райх изучал поведение амёб — одноклеточных организмов, исследуя, как они пульсируют в определённом ритме, и как эта пульсирующая энергия движется в замкнутом пространстве клетки. Райх обнаружил, что стремление энергии выйти за границы клетки обычно приводит к образованию некой характерной формы, похожей на человеческую почку; Райх охарактеризовал её как базовую форму жизни. Семена и клубни растений, половые клетки и зародыши животных, органы тела, одноклеточные организмы, человеческий эмбрион на ранней стадии развития — всё это соответствует такой форме.

Изучая эту базовую форму в её простейшем, как в случае амёбы, виде, Райх наблюдал, как плазма — живое жидкое содержимое организма — движется внутри клетки. Плазма движется, но не непрерывным плавным потоком, а ритмичными толчками: происходит пульсация.

Движение вовне, за которым следует отход внутрь, стремление к чему-либо и отдаление от него — Райх увидел, что в этой основной биологической пульсации нет большой разницы между амёбой, тянущейся за частичками пищи, и парой человеческих рук, протянутых к

возлюбленному. Райх понял, что выражение чувств у человека подчиняется той же самой основной пульсации: гнев выплескивается наружу по направлению к объекту, в то время как страх заставляет отступать от него, сжимая и втягивая энергию внутрь.

Согласно Райху, такое движение функционирует в природе повсюду. Всё пульсирует, всё движется в своём собственном цикле расширения и сжатия: медленно перемещается в океане медуза, раскрывается и закрывается цветок, человек просыпается и идёт на работу, затем возвращается домой, расслабляется и засыпает.

Оба направления пульсации необходимы. Например, вы не можете бесконечно расширяться, вы не можете всё время только работать и работать. Вы придёте к полному истощению. Вам необходима противоположная полярность. Вам нужно отдохнуть, вернуться к себе, подзарядить свои аккумуляторы.

Подобным же образом, в случае пульсации дыхания, вы не можете всё время только вдыхать, и вдыхать, и вдыхать. Вы просто лопнете. Необходимо позволить себе выдохнуть, чтобы смогла установиться здоровая пульсация.

И вы можете представить, какое серьёзное влияние на способность человека пульсировать оказывает окружающая среда, в которой *мы живём*, и особенно живущие рядом с нами люди.

Вот, например, маленький ребёнок играет у себя в комнате. Пульсация его дыхания нормальная и здоровая. Его мама только что дала ему краски и большой лист белой бумаги, аккуратно положив его на большую клеенку, чтобы малыш мог брызгаться в своё удовольствие. Но затем ей неожиданно потребовалось уйти, и через некоторое время ребёнок обнаруживает, что рисовать картины на стене спальни гораздо интереснее.

Его отец, только что вернувшийся с работы, все прошлые выходные потратил на то, чтобы покрасить эту самую стену самой новомодной краской. Ему это стоило и времени, и денег. Увидев, во что всё превратилось, он приходит в ярость. Он орёт. Он топает ногами. Он хватается коробку с красками и швыряет её в мусорное ведро. Может быть, он даже бьёт малыша.

Что происходит с пульсацией дыхания у ребёнка?

Она останавливается. На какое-то время всё замирает: как вдох, так и

выдох. Когда ребёнок попадает в состояние шока, пульсация прерывается, а затем возобновляется на минимальном уровне.

Но события, конечно же, продолжают развиваться: папа отправляется в душ, мама возвращается домой, узнает о том, что произошло, и немедленно начинает чувствовать себя виноватой, потому что ей следовало быть повнимательнее. Она берёт ребёнка на руки и утешает его. Ребёнок снова начинает дышать нормально и плачет.

Атмосферу за ужином в этот вечер трудно назвать весёлой. Ребёнок продолжает плакать, и в конце концов его отец снова начинает злиться — ему нужен отдых после паршивого дня, проведённого на работе. Отец строго говорит: «Хватит! Не реви!»

Теперь малышу приходится сдерживать слёзы, проглатывать свои чувства. Для этого ему необходимо снова уменьшить пульсацию дыхания, потому что если он дышит, то начинает чувствовать, а если он чувствует, то начинает плакать — это настолько просто.

Иными словами, дыхание непосредственно связано с эмоциональной, выражающей жизнью тела, а также и с энергией. Ребёнок в этой истории не просто заталкивает внутрь свои слёзы и эмоции. Он пытается подавить сильную энергию, которая хочет высвободиться.

Как я уже упоминала в предыдущей главе, взгляды Райха совпадают с китайской медициной и индийской йогой в том, что мы состоим не из одной лишь материи, из плоти, крови и костей. Мы также и энергетические создания. Физическое тело пронизывает и окружает тонкая невидимая аура. Она называется «энергетическим телом» и поддерживается пульсацией дыхания. Делая вдох, мы вдыхаем не только кислород. Мы вбираем внутрь энергию из окружающей атмосферы, и это питает наше энергетическое тело. В йоге разработан специальный метод дыхания, обычно называемый «пранаямой». Он предназначен для усиления притока вдыхаемой энергии, с тем чтобы зарядить энергетическое тело.

Доказать существование феномена, называемого энергией, нелегко, потому что энергия трудноуловима и её невозможно измерить. Хотя легко можно ощутить или наблюдать. Если снова взять в качестве примера маленького ребёнка, то мы обнаружим в нём почти неистощимый потенциал для физической активности и восстановления сил, который, очевидно, приводится в действие чем-то, выходящим за



пределы мышечной силы.

Я слышала об эксперименте, в котором профессиональному спортсмену было дано задание копировать движения маленького мальчика: бегать, кататься по полу, прыгать — подражать всему тому, что захочется сделать этому ребёнку. Естественно, ребёнку понравилась эта новая игра, и он замечательно провёл время, изобретая всё новые способы прыгать, скакать и двигаться до тех пор, пока спортсмен полностью не обессилел — задолго до того, как; мальчику захотелось прекратить играть. Почему? Потому что маленький ребёнок близок к свободному использованию естественно текущей энергии, в то время как у взрослого доступ к ней обусловлен и ограничен.

Однако какими *бы интересными* ни были такие эксперименты, моё собственное понимание энергии основано не на чужих исследованиях, а на личном опыте практической работы. Я надеюсь, что по мере того как я буду описывать свою практику в следующих главах, станет более ясно, как функционирует энергия в человеческом теле.

Райх утверждал, что свободная энергия, «оргон», существует не только в пределах земной атмосферы, но и во всём космосе. Чем больше оргона мы можем впитать, тем больше энергетическое тело заряжается жизненной силой.

Возможно, мне следует упомянуть о том, что согласно представлениям из мира эзотерики, в человеческом организме имеется семь тел, а также семь чакр, или энергетических центров. Чуть позже я расскажу о них более подробно.

Энергетическое тело, о котором я говорю, известно как «второе тело», оно располагается ближе всего к физическому, простираясь на два или три дюйма над поверхностью кожи. Именно это «второе тело» связано с нашими эмоциями. Оно пронизывает всё физическое тело и влияет на плазму, жидкое содержимое тела — что нетрудно, поскольку мы, по меньшей мере, на семьдесят процентов состоим из воды. Это влияние, в свою очередь, создаёт наши чувства и эмоции. Представьте себе ветерок, дующий через весь организм, создающий рябь на внутреннем озере, приводящий в движение *эмоции, скрытые под* его поверхностью. *Таково* поэтическое описание. Если вам потребуется более подробное биохимическое и биоэлектрическое объяснение этого влияния, то вы найдёте его во многочисленных работах Райха. Сейчас достаточно знать, что наши эмоции управляются взаимодействием физического и

энергетического тел. Важным связующим звеном между ними служит пульсация дыхания.

Пульсация в любом живом организме представляет собой движение между двумя полярностями — ядром и периферией. У амебы, например, процесс вытягивания в направлении частицы пищи — это движение от ядра к периферии. Вбирание в себя этой частицы, её переваривание и поглощение — это движение в противоположном направлении, от периферии к ядру.

Точно так же дело обстоит с людьми. Дыхание символизирует — даже воплощает в буквальном смысле — две полярности нашего контакта с окружающим миром. Насколько мы можем полностью вдохнуть, настолько мы позволяем внешнему миру войти к нам внутрь и встретиться с нашим ядром, с нашим центром. Здесь «ядро» обозначает не столько точное физическое место, сколько энергетический центр, приблизительно соответствующий нашему кишечнику или животу. Так же, насколько мы можем полностью выдохнуть, позволяя нашей энергии двигаться наружу, настолько мы можем двигаться из своего центра к периферии, чтобы встретиться с окружающим миром.

В мире тантрической сексуальности два человека могут встретиться, растаять и слиться друг с другом ровно настолько, насколько глубоко они могут войти в это пульсирующее движение между периферией и ядром. Когда вы действительно вдыхаете, вы принимаете любимого внутрь себя. Выдыхая, вы течёте к своему возлюбленному. Таким образом, любовники создают нечто вроде пульсирующего сексуального танца. И по мере того как через второе тело происходит их энергетическое слияние воедино, танец этот становится оргазмическим.

Конечно, Тантра включает в себя и более тонкие измерения, в том числе верхние чакры, позволяющие переживать единство не только с возлюбленным, но и со всем Существованием. Но истоком всегда остаются физическое и энергетическое тела, воспламеняемые пульсацией дыхания, создающие основу для тантрической физической близости.

Возможно, сейчас хороший момент для того, чтобы задать себе пару вопросов:

Действительно ли я впускаю жизнь вовнутрь? Действительно ли я приветствую всё, что приносит мне существование — весь спектр переживаний и опыта?

Если нет, то ваш вдох, вероятно, окажется относительно поверхностным. Он не будет таким глубоким и полным, каким мог бы быть. Он будет тщательно контролируемым, символизируя осторожный подход к жизни.

Вы можете также спросить:

Отдаю ли я себя другим людям и окружающему меня миру? Верно ли то, что я щедро делюсь своей энергией и полностью участвую в танце жизни?

Если нет, то ваш выдох также будет ограниченным, не исчерпывающим своего потенциала.

Иными словами, здоровье и жизненная сила пульсации нашего дыхания непосредственно отражает наше отношение к миру, и наоборот.

А сейчас настало время познакомить вас с основной концепцией, которую я использую в своей практике. Мысленно представьте себе, что внутри вас располагается полая трубка, которая начинается у рта и проходит вдоль всего тела до низа живота. Этот образ поможет нам лучше понять пульсацию дыхания. Отчасти эта трубка является физической реальностью, соответствующей нашей анатомии: бронхиальный канал идёт ото рта вдоль горла, разветвляется и проходит в лёгкие до самой диафрагмы. Другая трубка, пищевод, проходит от горла до желудка, но она предназначена для пищи и жидкости, а не для воздуха.

Когда я прошу людей закрыть глаза и сделать глубокий вдох, им легко ощутить, что они впускают воздух внутрь до самого живота. Почему? Потому что когда мы глубоко вдыхаем, диафрагма — тонкая, но мощная мышечная перегородка в нижней части грудной клетки — изгибается вниз и толкает мышцы живота наружу. Создаётся впечатление, что воздух поступает в живот. Когда мы выдыхаем, диафрагма расслабляется и поднимается вверх, и тогда живот снова втягивается внутрь. Это даёт ощущение, что воздух движется из живота в грудную клетку и в горло, чтобы затем выйти через рот.

На энергетическом уровне такая трубка действительно существует. Когда диафрагма опускается и втягивает воздух в нижнюю часть легких, поток энергии, поступающий вместе со вдохом, продолжает двигаться в живот.

Многие люди дышат не настолько глубоко, поэтому диафрагма у них

остаётся застывшей, а поток энергии удерживается в верхней части тела. Когда я прошу их мысленно представить полую трубку и начать дышать в живот, впервые за долгое время их диафрагма обретает подвижность, позволяя заряду жизненной энергии проникнуть в нижнюю часть тела.

Обычно в начале моих групп я ввожу понятие «полой трубки». Чтобы почувствовать, как она функционирует в качестве канала для энергии, я приглашаю участников подышать так, как я только что описала. Этот опыт станет одним из их основных инструментов для дальнейшей работы. Затем я рассказываю о пульсации, о движении между центром и периферией, и провожу участников через серию простых упражнений, чтобы те получили об этом собственное представление.

Например, я прошу людей встать расслабленно, с закрытыми глазами, поместив обе руки на нижнюю часть живота. Чтобы почувствовать эту область более полно, я иногда прошу всех участников группы бёдрами описать круг. Это создаёт ощущение неподвижной точки, ядра, центра в середине вращающегося таза. Затем я приглашаю их начать ходить по комнате с открытыми глазами, держа руки на животе. Оставаясь в контакте с этим центром, одновременно обращать внимание на то, что их окружает. Я также напоминаю им об осознании своего дыхания, и особенно вдоха, поскольку каждый вдох может помогать оставаться внутри самого себя.

Через некоторое время я прошу участников переместить своё внимание к периферии. Для этого я предлагаю им двигаться быстрее, снять руки с живота и размахивать ими, осознавая тот факт, что руки и ноги расположены на периферии тела. Глаза — наши главные ворота в мир — тоже находятся на периферии. Поэтому я приглашаю участников забыть о животе и больше «присутствовать в глазах». «Пусть начинает оживать внешняя часть вашего тела, — приглашаю я. — Ускорьте движение. Встречайтесь глазами с другими людьми. Попробуйте, проходя мимо, соприкасаться с ними руками, кратко приветствуйте их. Двигаясь и бегая, становитесь более лёгкими, более периферийными. Позвольте вашему вниманию полностью быть снаружи».

Атмосфера весёлой вечеринки в комнате вскоре нарастает. Люди вбегают и выбегают из движущейся толпы, соприкасаются руками, переплетаются и увертываются, кричат друг другу «привет!», «пока!» и другие короткие фразы. Постепенно я снова замедляю темп и приглашаю участников обратить внимание на то, как легко забыть о своём

собственном центре, когда на периферии происходит так много активной деятельности.

«Поэтому сейчас, продолжая ходить, восстановите контакт со своим животом, со своим собственным центром. Позвольте движениям замедлиться, чтобы почувствовать, как на вдохе дыхание снова проникает в самое ядро. Двигайтесь медленнее. В конце концов, остановитесь и вернитесь в то место, где вы спокойны и безмолвны».

Так я помогаю участникам получить практический опыт смещения своего внимания от центра к периферии и обратно. Мы повторяем этот процесс несколько раз, чтобы подчеркнуть его суть. «Это очень естественная пульсация, — объясняю я. — Иногда вы „снаружи“, в контакте с миром; иногда вы „внутри“, больше в контакте с самими собой».

Часто я приглашаю участников встать в один большой круг и взяться за руки. Потом глубоко вдохнуть через рот, одновременно поднимая руки высоко над головой; отклониться назад и почувствовать, как дыхание проходит прямо к ядру. Затем, позволяя рукам упасть вниз, наклонить туловище вперёд и полностью выдохнуть воздух со звуком «Ха!». Мы начинаем медленно, постепенно увеличивая скорость до тех пор, пока это не будет происходить действительно быстро: «Ха! Ха! Ха!» Получается выразительная и энергичная демонстрация двух тактов пульсации дыхания.

На следующей стадии я прошу всех стать отдельно. Поставить одну ногу вперёд, а другую сзади и вытянуть руки перед собой на уровне груди. «Во время вдоха переместите свой вес на ногу, стоящую сзади, и сами отклонитесь назад, поднося руки ко рту, как будто вы собираете воздух руками. Затем, продолжая вдох, поверните руки ладонями вниз и опускайте их спереди вдоль тела, как будто внутри тела вы толкаете воздух вниз, до самого живота», — объясняю я. «Во время выдоха переместите свой вес на выставленную вперёд ногу и наклонитесь вперёд, позволив рукам подняться вдоль тела. А затем протяните их перед собой отдающим жестом, как будто вы выталкиваете воздух обратно наружу».

Ещё я предлагаю участникам на вдохе закрывать глаза, что помогает им почувствовать себя дома, в своём собственном центре, или ядре. На выдохе они открывают глаза, помогая движению к периферии. Иногда в этой части упражнения выдох я подчёркиваю. Делаю его мощным и

взрывным, сохраняя при этом вдох мягким и медленным. А затем изменяю рисунок, делая вдох жёстким, а выдох медленным и спокойным.

На заключительной стадии я прошу участников найти себе партнёра и исследовать пульсацию дыхания вместе, игриво и творчески.

«Попробуйте найти ваше собственное движение для пульсации, вдыхая и выдыхая вместе, — предлагаю я. — Это может быть любое движение, просто найдите способ дышать и двигаться в гармонии друг с другом».

Люди покачивают руками из стороны в сторону или вверх и вниз, наклоняются, делают руками круги, находят другие жесты. Это хороший способ ощутить то, что пульсация не ограничена фиксированным форматом и может принимать несметное количество форм. И кроме того, это весёлый способ установления контакта между людьми в начале группы. На этом этапе в упражнении могут участвовать четыре, затем восемь, затем шестнадцать и даже тридцать два человека. Спонтанно создавая всё большие и более сложные организмы, они, тем не менее, вскоре ухитряются установить общую пульсацию.

Во всех этих упражнениях я стараюсь следовать определённому энергетическому рисунку. Начинаю медленно, позволяя участникам познакомиться с движениями и дыханием, а затем ускоряю темп, наращивая скорость и интенсивность до пика. Затем, замедляя и смягчая дыхание и движение, вновь позволяю энергии успокоиться.

Это и есть пульсация.

После того как участники получили первый практический опыт пульсации, я рисую для них простую схему течения энергии в организме человека. Она состоит из большого круга — периферии и помещённого в его Центр маленького круга — ядра. Между этими полюсами происходит активное движение. Вдох направлен от периферии к ядру, а выдох движется от ядра к периферии. В этом основная динамика пульсации, и её важно понимать, глубже продвигаясь в райхианский процесс пробуждения жизненной силы.

Я также рассказываю об оргоне — энергии, которая, согласно представлениям Райха, свободно течёт в пространстве и пронизывает человеческое тело. «Мы не можем измерить оргон с помощью научных приборов, но вы можете ощутить его сами во время этой группы», — объясняю я.

Райх считал, что эта энергия присутствует везде. Если ясным

солнечным днём вы посмотрите в чистое голубое небо, то, возможно, сможете увидеть в воздухе маленькие загогулилки. В тёмный пасмурный день их трудно заметить, но в ясную погоду они хорошо видны. Такой феномен, согласно Райху, представляет собой свободно движущуюся энергию. В детстве, когда вы спрашивали об этом, ваша мать скорее всего отвечала: «Это у тебя что-то в глазах, малыш». Райх бы не согласился. Он считал, что это свободно текущий оргон, который мы сможем поглощать в больших количествах, если будем дышать глубже.

Чтобы сделать ясной мою собственную позицию, я уточняю, что не верю безоговорочно всем утверждениям Райха. Меня, прежде всего, интересует не сама его теория, а эффективность её воздействия в практической работе. Прав он или нет, но упражнения и методики, разработанные на базе его открытий, действуют чудесным образом. И для меня важно именно это.

Я не учёный и не теоретик. Моё занятие — воскрешение. Я помогаю людям, находящимся в полумертвом состоянии, вернуться к жизни. И занимаясь этой работой, приносящей мне огромную радость и удовлетворение, я чувствую себя в очень большом долгу перед Райхом и его учениками, в особенности перед Чарльзом Келли.

Именно они показали мне практические приёмы, необходимые для восстановления человеческой жизненной силы до её естественного, здорового состояния.

Исследование и наблюдение результатов воздействия пульсации, её влияния на людей приносит мне ощущение чуда, лежащего в основе моей работы. На практическом уровне я работаю с эмоциональным высвобождением и с открытием подавленных энергий, но процесс затрагивает гораздо более глубокие слои, чем это можно представить. Пульсация может привести человека в то место внутри себя, где он может испытать ощущение единства со Вселенной. Это не интеллектуальное переживание, это переживание на уровне *организма*. Ощущая целостность своего тела, можно ощутить целостность самой жизни. Чувствуя, как тело пульсирует естественным образом, можно почувствовать себя в гармонии с пульсацией космоса.

Это приносит невероятный покой, принятие и расслабление.

Как говорят мистики, пребывание в контакте со своим «я» приводит вас в соприкосновение с большим «я» — с «я» всей жизни. Двигаясь

вглубь к источнику вашей собственной энергии, вы приходите к  
источнику всего.



### *Глава 3. Формула оргазма*

Для того чтобы получить оргазм, вам не нужно знать никаких формул. Вам даже не нужно знать слово «оргазм». Если вы сонастроены с собственной сексуальной энергией и если вы хотите и можете позволить этой энергии выразить себя естественным образом, то оргазм случается сам собой.

Тем не менее, знаете вы об этом или нет, наступление сексуального оргазма следует определённой формуле, в которую входит накопление энергии и возбуждения в теле, достижение пика и высвобождение. В этом принимают участие самые разнообразные мышцы и нервы, кровь приливает к половым органам, биоэлектрические токи искрят и потрескивают, лица краснеют, кожу покалывает. .. Тем или иным образом в процесс вовлекается весь организм, всё тело.

Значение этой формулы гораздо шире и применимо не только в сфере сексуального наслаждения. Те же самые принципы относятся и к эмоциональному выражению. Понимание формулы оргазма и применение её принципов к области человеческих чувств даёт ключ, с помощью которого можно помочь людям высвободить заблокированные эмоции, восстановить течение энергии во всём теле и вновь обрести эмоциональное здоровье. Другими словами, формула оргазма создаёт надёжное основание для моей практики. Вот почему я посвятила эту главу её рассмотрению.

Именно Райх впервые осмелился изучать феномен оргазма. Он рискнул нарушить важнейшие социальные табу в своём стремлении изучить источники человеческой сексуальной энергии, понять её влияние на нашу психику и на нашу способность жить счастливой, наполненной жизнью.

Интерес Райха к сексу не был лишь академическим. Он был глубоко личным. С самого раннего возраста Райх был очарован сексом. Став однажды свидетелем сексуального контакта между слугами в родительском доме, в четыре года он сам попытался заняться любовью с няней своего брата. В одиннадцать лет он вступил в интимную связь с кухаркой, а в пятнадцать регулярно посещал публичный дом. В течение всей жизни секс оставался для Райха очень важным. Ему нужно было

заниматься любовью каждый день, но при этом он не был плейбоем. Скорее, он практиковал то, что я назвала бы «серийной моногамией» — наслаждался интенсивными любовными взаимоотношениями, которые следовали одни за другими, но были более или менее моногамными.

Остальную часть своей огромной жизненной энергии он отдавал работе. По сути можно сказать, что работа и секс были для него всем, и в его подходе к жизни всегда были так или иначе связаны. «Любовь, работа и знание — это источники нашей жизни. Они должны также и направлять её», — такое вступительное заявление он делает во введении ко многим своим книгам.

Интерес Райха к функции оргазма возник в результате его работы аналитиком в Венской клинике Фрейда в начале двадцатых годов. Изучая образ жизни пациентов, успешно вылеченных от неврозов, и сравнивая их с теми, кого вылечить не удалось, Райх обнаружил, что излечившиеся были в состоянии наслаждаться удовлетворительной сексуальной жизнью, а неизлечившиеся — нет.

Следующий шаг был очевиден: чтобы вылечить пациента от невроза, сексуальную энергию нужно было освободить от любого сдерживания. Но сам по себе сексуальный акт не гарантировал исцеления. Часто заниматься любовью *или* иметь много партнёров для мужчины или женщины было недостаточно. Райх обнаружил, что значение имеет не количество, а качество. Именно способность человека наслаждаться полным сексуальным оргазмом — Райх назвал её «оргастической потенцией» — определяет способность преодолеть невротическое поведение. Решающим фактором является именно сексуальная удовлетворённость, а не сексуальная активность.

Здесь Райх значительно отошёл от Фрейда, потому что, как я упоминала раньше, рассматривал всё как с психологической, так и с энергетической точки зрения. Согласно Райху, невротическое поведение возникает вследствие индивидуальной неспособности полностью разряжать энергию, накапливающуюся в теле. Другими словами, невроз — это не что иное, как сдерживаемая энергия, которая ищет способ высвободиться.

Естественным и наиболее здоровым способом высвобождения энергии, по утверждению Райха, является сексуальный оргазм. Именно с помощью этой весьма важной функции тело может полностью разрядить собравшуюся в нём энергию и вновь начать процесс её накопления.

Таким образом создаётся здоровый пульсирующий ритм заряда и разрядки.

В действительности, Райх разделил пульсацию оргазма на четыре стадии: напряжение — заряд — разрядка — расслабление. Чарльз Келли немного изменил этот порядок, поменяв местами первые стадии: заряд — напряжение — разрядка — расслабление. Собственный опыт заставляет меня согласиться с Келли, но в обоих случаях базовая формула одна и та же.

Исходя из этой формулы, легко понять, почему человек, страдающий сексуальной дисфункцией, становится невротиком: он никогда не добирается до четвёртой стадии и лишён возможности расслабиться. Он неспособен полностью разрядить накопленный заряд, невысвобожденная энергия, таким образом, остаётся в теле, проявляясь как напряжение, беспокойство и тревога.

Именно эта не нашедшая выхода энергия в буквальном смысле сводит человека с ума.

В основу революционного подхода Райха легло его открытие, состоявшее в том, что в повседневной жизни тело накапливает больше энергии, чем обычно использует. Он предположил, что привычка иметь энергетический резерв была выработана человеком в процессе эволюции как механизм выживания. Запасной бак горючего всегда должен быть под рукой на случай неожиданной чрезвычайной ситуации, например, для бегства от опасности или для борьбы с врагом.

С энергетической точки зрения Райх представляет человеческий организм как сферу с ядром и периферией. Он утверждает, что внутри сферы существует некоторое давление, потому что энергия скапливается в ядре и стремится расшириться, в то время как задача периферии — удерживать энергию внутри. При определённом уровне заряда энергетическое давление становится слишком большим, и энергия начинает самопроизвольно двигаться из ядра наружу. Она стремится к внешнему сексуальному объекту как к способу сбросить давление и восстановить нормальный уровень энергии внутри сферы.

Это звучит не слишком романтично, но (в терминах физики) именно ощущение давления внутри тела заставляет нас прижиматься к другому телу, заряженному подобным же образом. Мы вплотную приближаемся к кому-то и трёмся об его тело с тем, чтобы два заряда могли привести

друг друга к высшей точке напряжения и затем высвободить его.

Как формула оргазма работает на практике?

Предположим, субботним утром вы решаете пройтись по магазинам и, проходя по улице, останавливаетесь перед витриной вашего любимого бутика. Там уже кто-то стоит и, когда вы собираетесь идти дальше, этот «кто-то» говорит: «Привет!» Вы оборачиваетесь и видите парня, с которым пару недель назад познакомились на дне рождения у подруги. Вы помните, что тогда ещё подумали: «Хмм, интересный мужчина», а теперь он стоит перед вами и, кажется, приглашает вас выпить чашечку кофе в кафе напротив. Вы слышите свой голос, говорящий: «Конечно, почему бы и нет?» — и вот уже сидите за чашкой кофе-латте без кофеина и разговариваете.

Может быть, вы этого не заметили, но пульсация вашего дыхания уже слегка изменила свой ритм. Она стала немного глубже, немного быстрее. Вы вбираете больше энергии, начинаете чувствовать себя более проснувшейся, более бдительной, больше интересующейся жизнью... Может быть, вы по-другому сидите, выпрямившись больше, чем обычно, и не наваливаетесь на стол. Другими словами, с точки зрения Келли и моей, вы уже двигаетесь к первой стадии формулы оргазма: давление энергетического заряда внутри ваших тел возрастает.

К занятию любовью ведут многие разнообразные действия. Флирт, приглашение в ресторан, танец, интимные разговоры, намеки — все обычные ритуалы, которыми окружено растущее притяжение между двумя сексуальными существами. Часто мы называем это «предварительной игрой». Но практический результат заключается в том, что в обоих партнёрах продолжается постепенное нарастание возбуждения и заряда энергии.

На этой стадии в уравнение постепенно начинает входить напряжение. С одной стороны присутствует некое чувство «сдерживания», которое психологически мы можем ощущать, например, как нежелание ринуться в сексуальный акт слишком поспешно или как опасение выглядеть слишком «нетерпеливым». Нам хочется, чтобы события разворачивались неторопливо, мы изучаем своего партнёра. С другой стороны, мы не хотим, чтобы возбуждение уменьшалось, мы хотим оставаться с высоким уровнем энергии. И поэтому в уравнение входит напряжение как способ удерживать равновесие между двумя противоположными силами — желанием удовольствия и сохранением возбуждения.

Если вы позволите вашему притяжению двигаться дальше естественно, оно приведёт вас к близкому физическому контакту. И, ещё до сексуального акта — когда тела просто соприкасаются, даже без проникновения — происходит квантовый скачок возбуждения. Оба партнёра признают: «Да, это так, теперь мы идём до конца».

Проникновение пениса во влагалище фокусирует энергию, концентрируя её в области наших половых органов, и поднимает заряд до максимального уровня. Продолжающееся занятие любовью создаёт сильное динамическое напряжение между потребностью высвободить поднимающуюся волну энергии и одновременным желанием сохранить, продлить и даже увеличить возбуждение.

Несмотря на то, что научные приборы в 1920-е гг. были весьма примитивными, Райх сделал всё возможное, чтобы измерить заряд энергии на различных стадиях, в том числе и снимая показания электрического потенциала с поверхности кожи. По-своему он опередил в этом как Альфреда Кинси, так и Мастера и Джонсона — общепризнанных первопроходцев в научном исследовании человеческого сексуального поведения. В своей книге «Функция оргазма» Райх чрезвычайно подробно описывает трение тел, нарастание энергетического заряда, передачу биоэнергетических токов через плазму, слизистые оболочки и мускулатуру. Вслед за образом сферы он использует пример пузыря, наполненного воздухом до самой точки разрыва, иллюстрируя крайнее напряжение сдерживания, которое имеет место непосредственно перед оргазмом.

Должна сказать, что впервые прочитав эту часть его описания, я посчитала её весьма отталкивающей. Пузырь, готовый взорваться? Лично я предпочла бы, чтобы Райх нашёл другой способ, чтобы проиллюстрировать функционирование моих драгоценных оргазмов!

Но то, что он имеет в виду, предельно ясно: наступает момент, когда человеческий организм просто больше не может удерживать сексуальный заряд. Он должен либо взорваться, либо разрядить накопленную энергию. В этот *критический момент контроль теряется*. Достигается точка, возврат из которой невозможен. Занятие любовью из сознательного процесса превращается в непроизвольный. Энергия хлещет в оргазмическом высвобождении, и весь организм входит в конвульсивные движения; через плазму проносятся самые разнообразные биоэлектрические токи, а из мышц вытекает напряжение.

Райх *особо* подчёркивал *необходимость* непроизвольной стадии в оргазме, в которой энергия может полностью разрядиться. Эта стадия означает, что вы оставляете в стороне любое «делание», любые техники или методы контроля. Полностью удовлетворяющий оргазм случится, только если организм «возьмёт верх» и войдёт в непроизвольные конвульсии.

Эти непроизвольные конвульсии, как я уже отметила, представляют собой электрическое явление. Те из вас, кто проводил эксперименты на уроках биологии в школе, знают, что если электродом со слабым электрическим током прикоснуться к лапке мёртвой лягушки, то её мышцы судорожно сожмутся, заставляя ногу дёргаться.

То же происходит в теле человека. Наши мышцы реагируют на проходящие через них биоэлектрические токи. При оргазме сексуальный центр действует как громоотвод, как внутренний электрод, и когда энергия начинает изливаться через гениталии, внезапный выброс биоэлектричества заставляет мускулатуру тела войти в ритмичные сокращения.

С окончанием оргазма оба любовных партнёра погружаются в глубокое расслабление. Вся энергия разряжена, в теле не осталось никакого напряжения. Именно поэтому после хорошего секса многие люди склонны засыпать.

В действительности, далеко не все способны позволить *себе* испытать полный сексуальный оргазм и насладиться им, и причины этого будут рассмотрены в следующей главе. Сейчас же я хочу сделать акцент на естественном процессе зарядки и разрядки, потому что именно этот процесс даёт ключ к Пульсациям — той работе, которой я занимаюсь на моих группах и индивидуальных сессиях.

Эмоциональная энергия следует той же схеме, что и сексуальная. Точнее будет сказать, что энергия всегда следует одной и той же схеме независимо от того, выражается она сексуально, или эмоционально. *Для* эмоционального высвобождения в энергетическом теле должен быть накоплен заряд. После высвобождения и разрядки может последовать ощущение глубокого расслабления и улучшение самочувствия.

Чтобы показать, как это работает на практике, я опишу опыт своей первой райхианской сессии. Я получила его в Санта-Монике, неподалёку от Лос-Анджелеса, в апреле 1971 года.

Заинтересовавшись идеями Райха, я посетила в Сан-Франциско лекцию Чарльза Келли, учёного и психолога, который, как я упоминала в главе 1, учился у Райха в 1950-е гг. Вместе со своей женой Эрикой Келли применял и развивал принципы Райха в области эмоционального оздоровления. Он назвал свой подход «Неорайхианское обучение „Радикс»» и проводил публичные семинары в институте «Радикс» в Южной Калифорнии. Только что окончившая университет, с дипломом по философии и политическим наукам, я была настроена на приключения и достаточно заинтригована лекцией Келли, чтобы отправиться из Сан-Франциско на юг для участия в группе выходного дня.

Как оказалось, там собрались двенадцать участников. Я сразу обратила внимание на то, что в свои двадцать два года я была самой молодой из них. Большинству было за тридцать, за сорок и за пятьдесят, и многие уже профессионально занимались медициной и оздоровлением — медсестры, врачи и терапевты различных направлений.

В первое утро супруги Келли провели нас через серию интенсивных физических упражнений: дыхание, прыжки, крики, пыхтение и сопение в напряжённых, с виду невозможных позах — позже я узнала, что эта особая форма самоистязаний называется биоэнергетикой. Вечером настроение изменилось, и Эрика Келли начала приглашать людей для участия в проводимых ею сессиях «один на один». Остальные в это время наблюдали за происходящим. После двух или трёх сессий я вдруг почувствовала, что наступила моя очередь.

«Лаура, хочешь быть следующей?» — спросила Эрика, как будто прочитав мои мысли.

«О Боже!» — вздохнула я мысленно, в то время как мой живот скрутило от нервозности и возбуждения.

«Да, хорошо», — сказала я, разоблачаясь до купальника из двух предметов, который, как я чувствовала, был мне очень сильно велик.

Я легла спиной на матрас, посмотрела в тёмно-карие глаза Эрики, а затем — на всех моих товарищей по группе, сидевших в кругу и глядевших на меня с ожиданием и с некоторым сочувствием.

«Хорошо. Теперь согни колени, так чтобы твои стопы устойчиво стояли на матрасе, и закрой глаза», — мягко сказала Эрика, сидевшая рядом со мной.

«Открой рот и начинай дышать в живот до самого его низа», —

продолжала она, помещая свою ладонь на то место, куда должно было доходить моё дыхание.

Я глубоко вдохнула в живот, затем выдохнула из груди весь воздух.

Вдох... выдох... глубже вдох... глубже выдох... Непрерывно, в течение примерно десяти минут.

Хотя в то время я об этом и не знала, Эрика вела меня к накоплению заряда энергии, к поднятию потенциала перед последующей разрядкой.

Энергия. Что на самом деле подразумевается под этим словом? Скоро мне предстояло это узнать.

«Да, Лаура, хорошо», — поддерживала меня Эрика, сильно надавливая ладонью на мою грудную клетку, когда я выдыхала.

«А сейчас на выдохе издай звук „Ооооо...», потом вдох... и снова „Ооооо...», и вдох... и „Ооооо»«.

Я начала чувствовать странное покалывание в ладонях и вокруг рта, который совершенно непроизвольно начал сжиматься, принимая форму буквы «О». Одновременно с этим сжалось моё горло, сдерживая чувства, которые, казалось, пытались прорваться наружу из области сердца.

Похоже, что Эрика каким-то образом знала о том, что происходит. Она начала энергично массировать мои горло, челюсть и плечи, одновременно предлагая мне позволить телу двигаться так, как оно хочет.

В ответ моё тело начало совершать волнообразные движения, начиная, по-видимому, жить своей собственной жизнью.

Неожиданно какой-то голос из самой глубины моего ума настойчиво прошептал: *«Дорогая, ещё немного, и что-то случится — прямо перед всеми этими людьми!»*

Я игнорировала этот голос и продолжала дышать.

Каждый цикл дыхания всё больше и больше погружал меня в ритм пульсирующих движений и звуков, которые, казалось, проникали всё глубже, вызывая во мне ощущение, что меня несёт морской прилив или река., река эта неслась и стремилась к максимальному пику чувств... и неожиданно я громко зарыдала, всхлипывая так, как будто моё сердце разрывалось на части. Мой сбитый с толку ум пытался найти причину, по которой я плачу, но её не было.



Моё тело сотрясилось в конвульсиях, а из мышц начало высвобождаться то, что ощущалось как целая жизнь боли, горя и страстного желания. Постепенно я начала распознавать это чувство: я никогда не получала столько любви, сколько мне было нужно, или сколько я хотела, и особенно от мужчин — прежде всего, от отца, а позже и от разных моих возлюбленных.

Неожиданно в мозг хлынули воспоминания: все те случаи в моей жизни, когда я хотела *большего*, но была оставлена в состоянии неисполненного желания и тоски. Сколько я себя помню, я боялась хоть чего-нибудь попросить у мужчины: больше тепла, больше интимности или близости. И, да, больше секса.

И снова я была ошеломлена интуицией Эрики, когда она сказала мне: «Позволь своим рукам тянуться вверх и повторяй: *«Я хочу... Я хочу...»*»

*Я ухватилась* за эти слова, как утопающий, выкрикивая их голосом, который сама едва узнавала.

Руки Эрики прикоснулись к моему телу именно так, как было нужно, чтобы поддержать происходящее, а её мягкий голос подбадривал меня, говоря: «Да, просто отпуская всё это... да».

Постепенно поток эмоций начал убывать. Он сменился ощущением расширения, такого огромного, что мои руки, казалось, могли обнять небо. Я чувствовала, что *получила* всё, в чём нуждалась. Моё дыхание вернулось к нормальному, и теперь в нём присутствовало восхитительное ощущение свободы и расслабления.

Я находилась в полной тишине и отдыхала в этом пространстве. Моё тело вибрировало, наполняясь новой жизненной силой, исходившей, казалось, из моего живота

Через несколько минут Эрика пригласила меня открыть глаза и посмотреть на участников группы, сидевших в кругу. Моё возвращение было встречено сердечными улыбками и блеском в глазах, и я поняла, что эти люди всё время были со мной. По мере того как они мягко прикоснулись к моему телу, между нами зазвучал лёгкий смех, помогающий мне расслабиться ещё больше.

Оглядываясь назад, я думаю, что в этой первой сессии меня больше всего потрясла глубина расслабления, испытанного после эмоционального высвобождения. Это было чем-то совершенно новым. До этого я никогда не чувствовала ничего подобного.

Таким было моё личное непосредственное переживание главного открытия Райха: в четырёхтактном цикле формулы оргазма вы не сможете по-настоящему почувствовать расслабление, если не способны полностью разрядить избыток энергии в теле. Слово «тело» здесь используется в качестве обобщающего термина, обозначающего два глубоко взаимосвязанных тела, физическое и энергетическое.

Тотальная разрядка, в свою очередь, требует приложения сознательного усилия. Необходимо накопить заряд посредством дыхания, методику которого я описала. И уже тогда этот заряд может инициировать эмоциональный взрыв и катарсис.

Сила и трансформирующий эффект работы супругов Келли произвели на меня настолько сильное впечатление, что я переехала в Санта-Монику и училась у них в течение двух лет, чтобы стать практикующим райхианским терапевтом. Точнее сказать — «неорайхианским», потому что именно так Келли отделял себя от более ортодоксальных и традиционных последователей Райха.

Проходя курс неорайхианской терапии и позже, уже имея собственную практику, я прочувствовала и поняла, каким образом этот подход работает непосредственно с сексуальной энергией. Внутри тела приходит в движение нечто такое, что можно назвать приятным, что можно назвать оргазмическим: ощущение наполнения энергией, движение энергии, её разрядка, а затем расслабление, приходящее, когда человек перестаёт сдерживать энергию. Несомненно, эти ощущения очень приятны, и в них можно почувствовать качество сексуальности. Это не значит, что в процессе практики эмоционального высвобождения человек возбуждается генитально. Я имею в виду скорее чувство оргазмической живости, переживание потока приятных ощущений во всем теле.

Кроме того, с моей сексуальностью произошли непосредственные изменения. В течение первых шести месяцев своей интенсивной работы с супругами Келли я заметила, что глубина моих сексуальных переживаний в общении с партнёром увеличилась. Появилось больше сексуальной энергии, я стала меньше отвлекаться на *думанье о сексе* — что бы сделать ещё и т. д. А мои оргазмы стали более сильными и более удовлетворяющими.

Став практикующим неорайхианским терапевтом, я начала шире и глубже понимать закономерности этой работы. Стоит рассказать о том,

как это случилось.

Примерно через год после завершения обучения мне повезло стать терапевтом в институте Эсален в городе Биг Сюр, Калифорния. В начале семидесятых этот институт являлся генератором новаторской терапии, перекрёстком и местом встреч практически для всех, кто занимался развитием новых методов личностного роста и исследованием личности.

Фриц Перлз, разрабатывавший гештальт-терапию, трудился здесь последние годы своей жизни. Такие терапевты как Дик Прайс, Вилл Шутц, Джоана Хэлифакс, Станислав Гроф, Бернард Гюнтер, Габриэль Рот, Ида Рольф и многие другие в то время либо жили здесь постоянно, либо бывали проездом.

В Эсалене были представлены также и духовные направления.

Сюда часто приезжал Алан Уотс, человек, сделавший очень много для того, чтобы познакомить западное сознание с восточными философиями — особенно с дзен. Олдос Хаксли, написавший о духовном аспекте галлюциногенных наркотиков в своей книге «Двери восприятия», также несколько раз посетил Эсален. Впоследствии одно из главных помещений для групповой работы в институте было названо в его честь.

Когда я приехала в Эсален, вся американская молодёжь болела Индией. Это было модно. Путешественники, вернувшиеся в институт с Востока, читали лекции о системе чакр, вели курсы йоги и обучали различным видам медитации.

В целом это являло собой крепкий коктейль из западной психотерапии и восточной духовности, и, работая и живя на территории института, я пила его с удовольствием.

Примерно в то же время я услышала о необычной технике «хаотической медитации», созданной индийским мистиком по имени Бхагван Шри Раджниш, и очень скоро у меня появилась возможность её попробовать.

Супруги Келли организовали для меня турне по Европе, чтобы я провела группы в нескольких странах. В Лондоне я встретила с учениками Раджниша и присоединилась к ним, чтобы опробовать их одночасовую хаотическую технику, известную как «Динамическая медитация».

Я всегда представляла себе медитацию как безмолвный, спокойный и

относительно пассивный процесс Человек просто должен сидеть, скрестив ноги, с закрытыми глазами в позе Будды и успокаивать ум, размышляя о сострадании и мире. Или петь секретные мантры, или направлять энергию вверх по позвоночнику. Динамическая медитация представляла совершенно другой опыт и, несомненно, соответствовала своему названию. Она продолжалась шестьдесят минут и насчитывала пять стадий.

Процесс начался с десяти минут интенсивного дыхания через нос с закрытым ртом, с акцентом на выдохе. В эту начальную стадию вовлекается всё тело. Руки совершают сильные размахивающие движения по сторонам, отдалённо напоминая в этот момент рукоятки старинных мехов, и помогают прокачивать воздух через лёгкие.

Дыхание через нос с сильным выталкиванием воздуха на выдохе — в отличие от нашей нормальной модели дыхания — произвело на меня странное действие. Оно способствовало сильному насыщению энергией, но в то же время пробудило растущее чувство недовольства, нетерпения и гнева.

Хаотическая барабанная музыка продолжала подгонять нас Гонг возвестил о начале второй стадии. Я была более чем готова к десяти минутам катарсиса и эмоционального высвобождения, которое, как предполагалось, должно было произойти. Я чувствовала, что вот-вот взорвусь, и отчаянно кричала изо всех сил вместе со всеми остальными.

Третья стадия, также длиною в десять минут, была в высшей степени энергичной. Мы непрерывно прыгали с поднятыми над головой руками, приземляясь на всю стопу и выкрикивая мантру «Ху! Ху! Ху!». Это, как нам предварительно объяснили, воздействовало на сексуальный центр как комбинированный «молот»: повторяющиеся прыжки посылали импульсы, которые через ноги достигали области гениталий, в то время как мантра «Ху!» производила то же самое действие, звуча изнутри. Очевидно, что цель заключалась в том, чтобы пробудить дремлющие источники сексуальной энергии и распределить её по всему телу.

После трёх стадий и тридцати минут интенсивной и изматывающей активности, сопровождаемой громкой музыкой, голос на аудиозаписи неожиданно объявил: «Стоп!». Мы замерли в тех позах, в которых оказались, не двигая ни единым мускулом. Теперь, согласно инструкциям, мы должны были просто «наблюдать», или, не открывая глаз, замечать всё, что происходит. Стук пульса в ушах, звук дыхания,

постепенно замедлявшегося по мере того, как мы приходили в себя после такой нагрузки, пот, струйками стекавший по телу, мысли, пронесившиеся в мозгу. Эта стадия тишины продолжалась пятнадцать минут.

Заключительная стадия, также в пятнадцать минут длинной, была танцем и празднованием.

Как вы уже могли догадаться, наибольшее впечатление в этой технике Динамической медитации на меня произвело то, что в ней содержались те же самые важнейшие ингредиенты, что и в формуле оргазма Райха: интенсивное накопление энергетического заряда в теле, следующая за ним разрядка и расслабление.

У меня не было ясности относительно аспекта медитации в этой технике — ведь я была ещё совершенно «сырой», чтобы уловить все детали восточного представления о внутреннем опыте. Но мне очень понравилось оживляющее действие, которое оказала на меня Динамика<sup>1</sup>, а также то, насколько хорошо и расслабленно я чувствовала себя после.

Так началось моё влечение к обучающим методам Раджниша, который позднее стал известен как Ошо. И хотя тогда я ни о чём таком не догадывалась, это было также и началом постепенного слияния моей райхианской практики с путём Тантры.

Но в данный момент, пройдя вместе со мной через *описание мощной* неорайхианской сессии с Эрикой Келли и напряжённого часа Динамики, вы, возможно, хотите узнать:

Зачем нужно так много усилий? Зачем всё это пыхтение и сопение, дыхание, напряжение, эмоциональные потоки слёз и гнева? Действительно ли нам нужно проходить через всё это, чтобы чувствовать себя счастливыми, живыми, чувственными, оргазмическими и расслабленными?

Я боюсь, что краткий ответ будет: «Да».

Причины этого станут ясными в следующей главе.

---

<sup>1</sup> Практикующие Динамическую медитацию часто называют ее просто «Динамикой». — *Примеч. перев.*

## Глава 4. Панцирь: семь сегментов

В детстве я была очень экспрессивным ребёнком и, как и большинство других маленьких девочек, которые росли в так называемых «нормальных» семьях, любила своего папу. В те ранние, формирующие характер годы, папа был главным человеком в моей жизни. Иногда мне очень хотелось, чтобы он обнял меня, иногда я тянулась или прикасалась к нему в простом детском стремлении ощутить тепло, близость и уверенность, которые может дать отец. Но большую часть времени — а точнее, почти всегда — он держал меня на некотором расстоянии. Это ощущалось мной как отвержение.

Я не знаю, почему он так делал. Я знаю, что он заботился обо мне и старался быть хорошим отцом. Может быть, он боялся, что моя мать или сёстры будут ревновать. Либо боялся собственных эмоций, стеснялся показывать свою любовь, опасаясь того, что об этом могут подумать другие. Возможно, он боялся почувствовать себя сексуальным, катая меня верхом.

Трудно узнать, что происходило у него в уме. Однако позднее, после той первой сессии с Эрикой Келли, по мере того как я глубже погружалась в свою собственную терапию и исследовала скрытые части моей психики, я начала вспоминать многие моменты тоски, разочарования и ощущения отвергнутости, связанные с отцом и моим стремлением к близости с ним. Я вспомнила также и то, как намеренно запрещала себе испытывать такого рода чувства, чтобы не ощущать боли, чтобы она не показывалась. Я нашла способ справляться с ними и защититься от боли.

Физически это проявлялось как сжатие в горле, будто бы я проглатывала свой собственный голос, а также как попытки сдержать себя, напрягая определённые группы мышц в теле, особенно в области диафрагмы и солнечного сплетения. В этом случае всё становилось более контролируемым и управляемым, я словно придавала выражению своих чувств ту форму, которая была приемлема и для меня, и для моих родителей.

Конечно, в то время я не имела представления о том, что я делала. Я не знала, что для удушения нежелательных чувств могут быть

использованы определённые группы мышц. Я просто делала всё, что могла, чтобы защитить себя, и в результате стала менее выражающей, менее непосредственной — менее живой.

Это та цена, которую мы все платим за то, чтобы защитить себя. Когда наши мышцы привычно напряжены и сжаты, объём энергии уменьшается, потому что теперь она не может свободно течь через тело. Так на всю последующую жизнь создаётся стереотип пониженной жизненной энергии. Например, я в детстве привыкла запрещать себе хотеть от отца чего бы то ни было. Став взрослой, я перенесла эту привычку в мои любовные взаимоотношения с мужчинами. Мне было трудно спонтанно себя выражать, свободно и эмоционально реагировать, показывать свою любовь или просить её. И мой ум, и моё тело были натренированы препятствовать этому.

Взаимосвязь между эмоциональным контролем и напряжением мышц была впервые обнаружена Райхом в ходе его работы сначала в венской клинике Фрейда, а затем в его собственных клиниках, которые он открывал всюду, куда приезжал. Райх заметил, что у многих его пациентов отмечалось некоторое омертвление или жёсткость в физических проявлениях. Он наблюдал за их манерами: за тем, как, разговаривая, они не смотрели на него прямо, за тем, как они говорили совсем тихо, или, казалось, почти не дышали, или сутулились, или плотно скрещивали на груди руки.

Постепенно Райх понял, что у людей, страдающих неврозами, в теле существуют различные виды сжатий, и начал экспериментировать. Когда пациент разговаривал, лёжа на кушетке, Райх прикасался к его животу и, обнаружив, что от напряжения тот твёрд как камень, предлагал пациенту: «Теперь дышите немного глубже сюда, в живот».

Естественно, он столкнулся с сопротивлением со стороны пациентов, потому что люди создают в своём теле напряжение для того, чтобы прекратить чувствовать. Когда пациент начинал дышать, одновременно с дыханием в нём поднималось беспокойство, а заодно появлялась и злость на Райха, заставлявшего дышать и чувствовать.

Но вместо того, чтобы попытаться остановить эти эмоции или как-нибудь перенаправить их, Райх ещё больше провоцировал пациента. Поддерживая расширение этой энергии выражения, он приглашал клиентов сообщать о любых физических напряжениях в теле и о любых эмоциях, всплывающих на поверхность. Он просил пациентов, чтобы те

замечали в себе определённые вещи — как они не могут произнести те слова, которые хотят произнести, как их горло сжимается, а дыхание останавливается, возможно, для того, чтобы помешать запрещённым словам быть сказанными. И если всё-таки слова вырывались наружу, и пациент взрывался, Райх предлагал ему наносить удары по кушетке, либо двигаться всем телом, либо кричать и вопить, с тем чтобы высвободить энергию.

После высвобождения он замечал, что дыхание пациента становилось более расслабленным и естественным, напряжение в некоторых группах мышц ослабевало, и энергия с большей лёгкостью протекала через всё тело — и особенно через те области, которые ранее были сжаты. Это было частью революции Райха: он разработал «ручной» подход к терапии, работая одновременно с телом, дыханием, эмоциями и психологическими проблемами.

Такой подход очень сильно отличался от хладнокровного аналитического стиля его наставника Зигмунда Фрейда. Лишь представьте: ваш терапевт больше не сидит позади кушетки невидимый для вас, не задаёт беспристрастным тоном вопросы и не записывает то, что вы говорите. Вместо этого он находится прямо перед вами. Он нажимает на ваше тело, помогая вам дышать глубже, приглашает вас больше чувствовать, массирует ваши напряжённые мышцы и готовит вас к эмоциональному взрыву. Представить себе такую форму терапии Фрейд никогда бы не мог. Но для Райха она была существенной частью лечения невроза и восстановления психического здоровья. По его мнению, невозможно на глубоком уровне изменить процесс мышления, не затрагивая тело.

Таким образом, Райх стал первым, кто вывел психологию за пределы ума и привёл её к телу.

Одним из его главных открытий было то, что группы мышц работают совместно, поддерживая выражение энергии. Например, высывание языка — это выражение гнева, в которое вовлечены *мышцы* рта и верхней части горла. Когда человек в испуге отшатывается, его грудная клетка сжимается, а плечи направляются вперёд и внутрь, защищая область сердца. Неожиданный шок заставляет глаза расшириться, потому что мышцы вокруг них оттягиваются назад и сокращаются.

Райх обнаружил семь сегментов, или групп мышц, которые кольцами окружают тело, подобно кольцам у червя. Фактически, он предполагал,



что это сегментарное расположение мышц в человеческом теле является эволюционным наследием, доставшимся нам от наших древних предков-червей.

Я опишу эти семь сегментов, начиная с верхней части тела, последовательно опускаясь вниз.

## **1. Глазной (окулярный) сегмент**

Располагается в верхней части головы. Включает в себя глаза, мышцы внутри и вокруг глазниц, лоб, макушку, боковые части головы, а также мышцы под затылочным краем скальпа в задней части головы, там, где череп соединяется с шеей.

## **2. Ротовой (оральный) сегмент**

Включает в себя всю область рта: губы, зубы, язык, челюсть и группу мышц, соединяющую нижнюю челюсть с задней частью шеи.

## **3. Шейный сегмент**

В состав третьего сегмента входят все мышцы шеи и горла. В райхианской терапии этот сегмент весьма важен, потому что через него проходит очень много энергии.

В передней части горла располагаются мышцы, связанные с плачем, с выражением печали и боли; боковые мышцы связаны с удерживанием или выражением гнева; мышцы в задней части шеи имеют отношение к страху.

## **4. Грудной сегмент**

Грудной сегмент включает в себя грудную клетку, начиная от грудины до места соединения ребер с позвоночником в задней части тела. В него также входят все мышцы плеч, рук и кистей.

Очевидно, что этот сегмент глубоко связан с нашим дыханием, а также с чувствами сердца.

## **5. Диафрагмальный сегмент**

Пятый сегмент включает в себя все мышцы диафрагмы, расположенной под лёгкими. Это куполообразная группа мышц, которая при вдохе опускается в брюшную полость, а при выдохе поднимается, помогая лёгким выпустить воздух.

Этот сегмент также глубоко связан с дыханием и контролем над

эмоциями.

## **6. Брюшной (абдоминальный) сегмент**

Брюшной сегмент включает в себя все мышцы брюшной полости и поясницы. В его состав также входит наш кишечник — место зарождения многих глубоких чувств.

## **7. Тазовый сегмент**

Этот последний сегмент включает в себя мышцы тазового дна, гениталии, анус, ягодицы, ноги и стопы. Это место связи нашего тела с землей.

Итак, эти семь мышечных сегментов кольцами окружают тело, образуя подобие трубки, и помогают проходить энергии, что напоминает нам червя в движении. Точно так же, как волна движения передаётся по сегментам червя и обеспечивает его продвижение в почве, волна энергии проводится через тело благодаря открытию и закрытию мышечных сегментов, сжимающихся в своём собственном ритме. Каждый сегмент, или кольцо мышц, действует подобно сфинктеру, например, тому, что располагается вокруг ануса. Или подобно другим сфинктерам внутри пищеварительного тракта, которые открываются и закрываются, позволяя пище и продуктам выделения проходить в определённые моменты времени. Энергия — особенно эмоциональная энергия — проталкивается через всё тело с помощью пульсации семи мышечных сегментов, и ощущения одной области становятся общим выражением всего организма.

В теле маленького ребёнка пока ещё не сформировались хронические защитные шаблоны, и общее выражение происходит легко и естественно. Предположим, что ребёнок сердится. Это чувство может зародиться у него в животе. Затем, благодаря пульсации мышечных сегментов, оно передаётся через грудную клетку к горлу, где находит звуковое выражение, и вырывается изо рта в виде яростного крика или плача. При этом ребёнок может ещё и наносить удары руками, лягаться, вовлечь в тотальную вспышку гнева всё тело. Все сегменты мышц в теле ребёнка сотрудничают с этой вспышкой гнева, помогая энергии двигаться, позволяя ей выражаться, способствуя высвобождению.

Но если в этот момент ребёнок слышит от одного из родителей угрожающее «Замолчи!», возникает блок: горло, издававшее звуки, немедленно закрывается. Группа мышц в этом сегменте сжимается и

входит в некий паралич, препятствуя голосовому выражению. Дыхание также либо прекращается, либо его глубина и частота значительно уменьшаются, чтобы остановить движения грудной клетки, благодаря которым энергия проталкивалась в горло. Одновременно создаётся напряжение в диафрагме и других мышцах, регулирующих дыхание ребёнка.

Практикующему райхианскому терапевту очень важно понимать, что эта сдержанная остановленная энергия не растворяется в воздухе. Она может частично разрядиться в виде эмоции другого типа, например, слёз, которые оказываются более приемлемыми для родителей. Но основной энергетический заряд застывает в самих мышцах в форме напряжения, и с повторением таких ситуаций это напряжение затвердевает и становится хроническим — превращается в часть мускулатуры.

Вот почему, прикасаясь к животу, диафрагме или груди клиента, я ощущаю — так же, как до меня это ощущал Райх, — что некоторые мышцы кажутся почти железными. Они стали твёрдыми как сталь именно для того, чтобы защитить человека от его окружения. Райх назвал это отвердение мышц «панцирем». По своей сути, это — сохранённое напряжение, заблокированная энергия, подавленные эмоции.

Не все напряжения в теле являются панцирем. Некоторые связаны с чисто механическими факторами, например, с неудобной рабочей позой. Если человек целый день сидит за компьютером, согнувшись и ссутулив плечи, то в его шее, плечах, спине и верхней части торса появляется напряжение.

Но многие, многие напряжения внутри нас связаны с эмоциями, и мы можем проследить историю этих напряжений до вызвавшей их детской травмы. Они составляют «панцирь», который мы несём.

Мне нравится этот термин, потому что он очень точно отображает то состояние, в котором пребывает большинство приходящих ко мне людей. Подобно старинным рыцарям из средневековых историй, они надели доспехи для битвы, и теперь не могут от них избавиться. Конечно, с помощью хорошего набора инструментов — гаечных ключей, пил и отвёрток — доспехи могут быть сняты, а находящийся в них человек — освобождён из своей тюрьмы. Но ситуация с мышечным панцирем гораздо сложнее. Он находится внутри нас, внутри самих мышц; он стал частью всей нашей энергетической системы и её привычных шаблонов.

И, в отличие от доспехов, мышцы не мёртвы. Они всё *ещё живы*. *Сегменты всё ещё выполняют свою* работу, пропуская энергию, только поток её очень сильно уменьшен. Импульсы к выражению эмоций всё ещё присутствуют, но сдерживающее их напряжение обычно оказывается сильнее. Это приводит нас к пониманию одного важного момента: семь сегментов не просто блокируют поток энергии. При некоторых обстоятельствах они активно толкают её в противоположном направлении. Такое противоположное движение называется «контрпульсацией».

Чтобы понять, как она работает, давайте на мгновение вернёмся к образу трубки, образованной кольцевыми сегментами. Представьте, что энергия в этой трубке нарастает и ищет возможности для экспрессивного высвобождения. Это могут быть слёзы, это может быть гнев — это может быть также и выражение любви — но в любом случае, энергия растёт и движется. В естественном, здоровом организме все семь сегментов поддержат этот поток энергии и помогут ему высвободиться. Но в теле, заключённом в панцирь, энергия, нарастая, встретится со стеной напряжения. Так, в моём собственном случае, желание тянуться за любовью в детстве было остановлено, поэтому сейчас диафрагма и мышцы грудной клетки натренированы его сдерживать.

О контрпульсации можно говорить, когда хотя бы одно из мышечных колец, окружающих нашу внутреннюю трубку, вместо ритмических сокращений, помогающих выражению, начинает двигать энергию в противоположном направлении, заталкивая её обратно. Другими словами, это пульсация некой части, работающей против пульсации всего организма. Не удивительно, что при этом нарушается гармоничное течение энергии через тело. Вместо естественного, целостного выражения возникает разрыв.

На биологическом и энергетическом уровнях контрпульсация отражает человеческую личность, разделившуюся против себя самой — некое шизофреническое расщепление между естественным импульсом к выражению и заученной реакцией его блокирования. В результате кольца в верхней части тела могут выражать одно чувство, в то время как нижние сегменты заявляют нечто совершенно противоположное. На уровне личности или мышления мы ощущаем смешанные чувства.

*«Я хочу этого, но, с другой стороны, боюсь последствий».*

*«Я чувствую, что для меня это было бы прекрасно, но мне не следует*

этого делать».

Такие двусмысленные послания создают двойные зажимы в течении нашей энергии. Мы легко можем почувствовать, что застряли, что пойманы между двумя противоположными импульсами, что мы не способны двигаться или выразить что-либо тотально.

На первый взгляд, контрпульсация выглядит как что-то «плохое», потому что действует против естественного потока энергии. Но терапевту важно помнить, что контрпульсация это тоже выражение способности к жизни. У неё есть позитивная цель. Первоначально она возникла из нашей детской инстинктивной разумности, из стремления лучшим из доступных способов защитить себя в критических ситуациях — например, не плакать, если за это наказывают. Практически, контрпульсация — это жизненная энергия, обернувшаяся против себя самой.

«Решение» сдерживать энергию и эмоции возникает из умения оценивать, какое поведение является приемлемым, а какое — нет. Мы учимся этому на собственном опыте в детстве и юности, затем сдерживание становится привычным, а со временем и настолько автоматическим, что мы даже не замечаем, что делаем это.

Очевиден тот факт, что у людей панцирь есть, а у животных — нет. Животные не умеют оценивать своё поведение. Они не сдерживают энергию или чувства. С точки зрения течения энергии, они живут простой, открытой жизнью, действуя, например, в соответствии с самым главным инстинктом: «сражайся или убегай». Люди же, запутавшись в сложной паутине представлений о том, какие виды выражения эмоций социально приемлемы, постепенно наращивают бронированную систему защиты.

В теле, защищённом панцирем, происходят два взаимосвязанных, но различных процесса. Во-первых, в повседневной жизни панцирь уменьшает поток энергии, и это очень характерное явление для современного общества — все находятся в более или менее одинаковом состоянии. Вы можете жить и функционировать, скажем, на уровне двадцати процентов от своих возможностей. И, занимаясь работой и повседневными делами, вы ничего не знаете о живущем в вас хроническом калечащем эффекте. Для вас двадцать процентов — «нормально». Это то, как было всегда, по крайней мере, во взрослой жизни.

Во-вторых, панцирю в любой момент может потребоваться «перескочить на другую передачу» и создать контрпульсацию. Например, сегодня на работе ваш начальник начинает вести себя как последний идиот, и неожиданно вы чувствуете в солнечном сплетении жгучий гнев и импульс заорать: «Да пошёл ты...!» Однако ваш проникательный ум немедленно информирует вас о последствиях, к которым приведёт следование этому побуждению. Вероятнее всего, вы будете уволены, а прямо сейчас это плохой вариант. Лимит на ваших кредитных картах превышен, вы до сих пор не заплатили за квартиру, день рождения вашей подруги уже послезавтра, и вы нуждаетесь в каждом центе, который сможете заработать.

И когда поднимающаяся энергия гнева пробивает себе путь через вашу диафрагму и грудную клетку, стремясь быть выраженной, вашу финансовую ситуацию спасает шейный сегмент. Мышцы горла как тиски сжимают ваши голосовые связки, удушая брань, которой вы готовы были разразиться. Энергию затолкали обратно в трубку. Вы сохранили работу. Но вы заплатили суровую цену: ваша жизненная сила в очередной раз задущена.

Возможно, здесь мне следует заметить, что, по мнению Чарльза Келли, панцирь не всегда представляет собой негативное явление. Келли утверждает, что панцирь может быть творчески использован для достижения долгосрочных целей за счёт отказа от быстро достигаемого удовольствия.

Работая с клиентом, я часто наблюдаю контрпульсацию в действии: волна выражения энергии начинает двигаться из нижних сегментов, наталкивается на стену панциря и, будучи не в состоянии двигаться вверх, разворачивается обратно.

Существуют специальные упражнения, которые я использую для обучения студентов, и которые помогают им увидеть, как происходит контрпульсация.

Одно из упражнений выполняется в парах. Партнёр, играющий роль клиента, ложится на матрас, сгибает колени и всей плоскостью ставит стопы на пол, принимая основную дыхательную позицию. Другой партнёр, играя роль наблюдающего терапевта, садится рядом.

Я приглашаю тех, кто лежит, мягко начать глубокую дыхательную пульсацию, наполняя лёгкие, расширяя грудную клетку и вдыхая воздух

полностью до самого живота, а затем полностью его выдыхая.

Через некоторое время я прошу их добавить движения телом в том же самом ритме, что и дыхание.

При вдохе спина прогибается, а таз двигается назад, вдавливая копчик в матрас. Движение таза назад создаёт пространство для энергии, поступающей со вдохом, и позволяет ей заполнять живот.

При выдохе таз делает движение вперёд и вверх, похожее на сексуальный толчок, так, что копчик отрывается от матраса. Совершая движение вперёд, таз толкает волну энергии и дыхания обратно вдоль тела вверх и наружу через рот.

Если тело разрешает прохождение такого пульсирующего потока, энергетическая волна движется и даже усиливается с увеличением интенсивности дыхания и движения. Но в теле, заключённом в панцирь, мы обнаружим следующее: по мере накопления заряда энергии некоторые группы мышц напрягаются и начинают активно сдерживать слишком большой заряд. Например, в тот момент, когда таз поворачивается вперёд и энергия перемещается по телу вверх, мы можем заметить, что диафрагма начинает сжиматься, чтобы помешать энергии выйти через рот. С увеличением заряда энергии мышцы диафрагмы реагируют, становясь всё более и более жёсткими, и скоро вы видите контрпульсацию в действии, работающую в направлении, обратном естественному потоку. Диафрагма пытается затолкать волну обратно в живот.

Контрпульсация напоминает рябь на тихой поверхности озера. Вы бросаете один камешек, и по озёрной глади начинают разбегаться круги. Вы бросаете другой камень на некотором расстоянии от первого, и появляются новые круги. В некоторой точке две группы волн встречаются, ударяются друг о друга и посылают контрволну назад. Часть волны при этом продолжает двигаться в первоначальном направлении.

То же самое происходит в организме человека. Например, диафрагма может пропустить некоторую часть энергии, и тогда, чтобы обеспечить блокирование и препятствовать выражению, начнёт сжиматься горло. Часто диафрагма и горло работают в своих шаблонах сдерживания вместе, словно одна команда. Иногда для терапевта это выглядит так, как если бы вы схватили змею за середину её туловища Оба конца, голова и

хвост, извиваются, но в том месте, где вы её держите, змея неподвижна. Можно видеть, как похожим образом в организме человека энергия движется ниже и выше места, заключённого в панцирь, но в самом месте блока всё застыло, как будто схваченное невидимой рукой.

Я несколько раз упоминала о панцире на диафрагме и горле, потому что именно эти сегменты наиболее сильно контролируют выражение. Но это не единственные места, где возникает контрпульсация. Она может происходить где угодно, в любом из сегментов.

Иногда во время описанного способа дыхания таз автоматически начинает направлять энергию в обратную сторону, двигаясь против естественной пульсации. Сам того не замечая, человек меняет порядок движения: теперь таз толкает вперёд на вдохе и поворачивается назад на выдохе. Это явная контрпульсация в тазовом сегменте, который подсознательно говорит «нет» энергии и её выражению.

Это упражнение помогает людям, проходящим обучение, научиться распознавать контрпульсации — увидеть их в действии и понять их принцип ещё до начала процесса снятия панциря. Это также хороший способ определить, где находится основная часть панциря, как тело удерживает и блокирует энергию.

Однако, как и в большинстве научных дисциплин, практика сильно отличается от теории, и я не хочу создавать у вас впечатления, что работа с пульсацией дыхания, формулой оргазма и семью сегментами панциря представляет собой точную науку.

Райхианская терапия не настолько очевидна и проста, как представляется благодаря изложенным концепциям. Она в большей степени является искусством. Работая с клиентом, я использую базовые принципы, вынесенные мною из обучения и практики, но вместе с тем я действую спонтанно и интуитивно. У клиента могут наблюдаться несколько различных пульсаций и контрпульсаций, перемещающихся по телу — я могу заметить сразу несколько разрывов в потоке энергии — и тогда вопрос заключается в том, чтобы понять, с чего начать, как решить эту головоломку, как снять напряжение, объединить энергию, исцелить организм.

Это индивидуальный процесс, а не математическое уравнение. Существуют некоторые сходства, которые не зависят ни от национальности, ни от культурных, этнических или религиозных



предпосылок, но всё же каждый человек уникален. У каждого человеческого организма своя конфигурация панциря, у каждого клиента своя психология, своя жизненная история.

Я надеюсь, что сейчас уже стало понятно, почему в конце предыдущей главы я заявила, что для возвращения человеческого организма в его естественное состояние целостности, здоровья и счастья требуется определённое количество интенсивных усилий.

Нам нужно исправить нанесённые повреждения. Нам нужно распустить панцирь, чтобы наша энергия могла течь свободно, чтобы можно было ощущать эмоции, чтобы можно было принимать свою сексуальность и наслаждаться ею. И, между прочим, мой тип панциря, который я до сих пор описывала — тот, что образовался как моя реакция на эмоциональную и физическую дистанцию с моим отцом, — это ничто по сравнению с тем, что испытывают многие люди в своём детстве. Физическое насилие, осуждение сексуальности, отрицание эмоций, сексуальное насилие, жестокость, запугивание, манипуляция, издевательства, нехватка любви, пренебрежение, изоляция, брошенность... Всё это оказывает влияние на мышечные сегменты и сохраняется в них как напряжение, заблокированная энергия и затвердевший панцирь, окружающий тело.

Снятие этого панциря — многообещающий путь к личному освобождению, но, насколько я знаю, короткой дороги здесь не существует.

## Глава 5. Пары чувств

Если вы разделите слово «emotion» (эмоция) на две составные части — «е» и «motion», то увидите, что первоначально оно было образовано из латинских корней, означающих движение наружу.

Это определение хорошо соответствует райхианскому пониманию человеческих эмоций. В своей основе эмоции это ни что иное, как движение плазмы, волна энергии, проходящей через жидкое содержимое тела в стремлении к выражению и высвобождению. Настолько отстранённая точка зрения не имеет для нас большого значения, когда мы оплакиваем утраченного возлюбленного или злимся на какое-то обидное замечание. Но она, несомненно, помогает райхианскому терапевту понять механику восстановления здоровой пульсации в теле клиента, чтобы открыть двери к счастью, большей жизненности и хорошему самочувствию.

Сам Райх проследил возникновение эмоций до их наиболее примитивной и базовой формы, выбрав в качестве примера одноклеточный организм, амёбу. С помощью микроскопа он увидел, что плазма внутри клетки амёбы вытягивается в направлении источника удовольствия и втягивается, отступая от источника боли.

Это двустороннее движение, или, как Райху нравилось называть его, «двусторонняя эмоция протоплазмы».

Стремление к удовольствию вызывает движение от ядра клетки к периферии, в то время как стремление избежать боли вызывает движение в противоположном направлении — сжатие от периферии к ядру. Райх считал, что эта базовая пульсация в двух направлениях присуща всем живым организмам и является первоосновой человеческого выражения: все мы хотим чувствовать удовольствие; все мы хотим избежать боли. Райх также указывал на то, что движение, являющееся средством выражения, есть неотъемлемое свойство живых организмов, отличающее их от остальной природы. Быть живым означает двигаться; двигаться означает выражать.

Всё это выглядит очевидным, но приводит к существенному выводу: нравится нам это или нет, но все мы — эмоциональные существа.

Чувства — это часть комплекта, который называется «жизнь», а эмоциональное выражение этих чувств — естественное и необходимое движение нашей энергии.

Если мы их душим, подавляем, то тем самым мы подавляем саму жизненную силу.

С этой точки зрения нетрудно наблюдать основной конфликт, возникший между человеческой природой и нашим так называемым социально приемлемым поведением. В «передовых» обществах чем меньше человек проявляет свои эмоции, тем более цивилизованным его считают.

Это напоминает мне о знаменитой «поджатой верхней губе» британцев, когда не показывать эмоции в моменты предельного стресса считалось вершиной проявления хороших манер и воспитанности.

Я не помню названия книги, но точно помню, что там была цитата из дневника британской леди, оказавшейся в осаждённом Лакнау во время Индийского мятежа в 1857 году. «Сегодня утром майор такой-то был обезглавлен пушечным ядром во время бритья». Таким был весь её дневник: педантичное перечисление ужасов осады с жёстким подавлением эмоций.

Мы, американцы, не настолько хороши в сокрытии эмоций, но общий подход остаётся тем же самым. Например, я помню, как мы шутили с сёстрами о том, что все принадлежим к семье Хорошо. И что наша настоящая фамилия не Диллон, а Хорошо, потому что всякий раз, когда, здороваясь, мы спрашивали друг друга: «Как дела?», ответом всегда было: «Хорошо!»

Это американский стиль: выгляди хорошо, продолжай улыбаться и будь уверен, что всё замечательно. И если за этот фасад с надписью: «У меня всё хорошо» начинают прокрадываться какие-нибудь нежелательные негативные эмоции, то для их нейтрализации всегда есть последняя производная прозака или валиума. Конечно, эти маленькие умные таблетки вместе с вашим страданием разрушат и вашу способность быть счастливым, но это та цена, которую люди в большинстве своём готовы заплатить за то, чтобы всё по-прежнему было славно и в порядке.

Эта позиция характерна не только для американцев и европейцев. Во всех высокоорганизованных культурах, в том числе в Японии, Китае,

Египте и Индии, во все времена требовалось соблюдение строгих формальностей в социальном взаимодействии и обычно запрещалось выражение чувств.

Послание Райха ко всему миру заключается в том, что процесс развития цивилизации зашёл слишком далеко в направлении контроля над эмоциями. За это приходится платить слишком высокую цену — производить людей-невротиков, не способных по-настоящему наслаждаться жизнью.

Сегодня это особенно верно. Благодаря развитию науки человек преуспел в создании комфортной жизни. Мир наполнен всевозможными технологическими чудесами, которые облегчают труд и предоставляют самые разные формы досуга. Но происходящее параллельно с этим уничтожение жизненной силы почти лишило нас способности наслаждаться своими собственными достижениями.

Мы должны восстановить свои эмоции, чтобы вновь обрести любовь к жизни.

Следуя этой цели, Чарльз Келли взял за основу базовую райхианскую пульсацию «удовольствие — тревога» и разработал более сложную модель для работы с клиентами.

Он обнаружил, что правильнее и полезнее рассматривать эмоции в терминах не одной, а трёх «пар чувств».

Вот эти три «пары чувств»:

**гнев — любовь;**

**страх — доверие;**

**боль — удовольствие.**

Каждая из трёх негативных эмоций — гнев, страх и боль — связана с различными аспектами пульсации. Гнев связан с движением наружу, от ядра к периферии. Страх связан с движением внутрь, от периферии к ядру. Боль связана с конвульсивным качеством энергетической разрядки, быстрым сжатием и последующим расслаблением мышц. Мы ощущаем это, когда смеёмся, плачем, переживаем оргазм.

Каждая из негативных эмоций, будучи заблокированной, характерным способом удерживается в теле с помощью мышечных напряжений. Это позволяет опытному терапевту «читать» тело клиента и выявлять преобладающую блокируемую эмоцию.

В определённой степени мы можем разделить людей на удерживающих гнев, удерживающих страх и удерживающих боль. Это помогает решить, с чего следует начать процесс высвобождения заблокированных эмоций и восстановления здоровой пульсации. Конечно, это не означает, что злятся только люди, удерживающие гнев. Внутри всех нас живёт полный спектр эмоций. Эта классификация лишь обозначает, какая именно привычка сформировалась в человеке за многие годы и какой тип эмоций в основном блокируется.

Три положительные эмоции также связаны с пульсацией. Любовь течёт наружу к другим людям из ядра к периферии. Доверие — это форма восприимчивости, позволяющая окружающему миру проникать внутрь. Удовольствие — это состояние хорошего самочувствия, в которое вовлечён весь организм.

Как мы увидим дальше, из того факта, что и негативные, и позитивные эмоции связаны с пульсацией, следуют важные выводы, потому что непонимание, существующее в отношении того, как обходиться с негативными эмоциями, непосредственно влияет также и на нашу способность ощущать положительные чувства.

## Гнев — Любовь

Гнев — это энергия, текущая наружу. Её высвобождение легко увидеть, наблюдая за тем, как развиваются ссоры, особенно между мужчинами. Вот, например, два парня в баре разговаривают о футболе. Один говорит, что «49-е из Сан-Франциско» — лучшая команда в мире, а другой, с отвращением фыркнув, отвечает: «В последнее время „Девятые» выеденного яйца не стоят». Первый немедленно чувствует себя оскорблённым, впадает в ярость и бьёт второго в челюсть. Начинается классическая пьяная драка.

Гнев — это жёсткое, взрывное и агрессивное выражение энергии — неожиданный выброс из ядра к периферии — и поэтому в драке кулак, по сути, является не чем иным, как продолжением энергетического импульса, движущегося наружу.

То же самое верно и для оружия. Когда в старом вестерне два ковбоя затевают ссору и «хватаются за стволы», сверкающие револьверы, равно как и пули, являются продолжением гневной энергии. Кстати, именно в Соединённых Штатах большое количество людей умирает от

огнестрельных ран. Происходит это из-за наличия и доступности оружия, удлиняющего и усиливающего энергетический импульс гнева.

Однако будучи цивилизованными людьми, мы с детства приучены не выражать гнев и, вообще говоря, мы делаем всё, что в наших силах, чтобы его сдерживать. Такое усилие, мотивированное наилучшими побуждениями, вызывает в мышцах напряжение и затвердение.

Панцирь гнева располагается на периферии тела, потому что энергия, которую остановили, двигалась наружу. У человека, сдерживающего гнев, обычно сильные кисти и руки с жёсткими мышцами, его рот и челюсть почти всегда напряжены, а бочкообразная грудная клетка выступает так, как будто он бросает вызов всему миру. Такие люди вызывают ощущение, что они еле сдерживают свои эмоции; стоит вам нечаянно их толкнуть, или наступить им на ногу, или что-то не то сказать — и они немедленно взорвутся.

Как я только что упомянула, социальное воспитание приучает нас блокировать гнев — за исключением особых ситуаций, таких как война. Но затруднение, вызываемое таким подходом, состоит в том, что он препятствует также и любви.

Любовь — это мягкое, нежное, сочувствующее выражение нашей энергии, движущееся наружу. Несмотря на сильные различия, любовь и гнев движутся по одной и той же автостраде в одном и том же направлении — от ядра к периферии. Если один из аспектов направленного наружу выражения заблокирован, то, скорее всего, будет заблокирован и другой аспект. А любовь — это значительно более мягкое, более тонкое чувство. Оно не сможет проникнуть через жёсткий слой хронического напряжения, сформированный привычкой блокировать гнев. Даже если глубоко в своём ядре вы стремитесь выразить любовь, стремитесь дотянуться до других в своём экспансивном движении, вам это не удастся. На шоссе пробка, движение заблокировано, ничто не может двигаться.

Это классическая дилемма, созданная общественной моралью. От нас требуют, чтобы мы не злились, а вместо этого были бы любящими и сострадательными. Нас учат «любить ближнего своего», «подставлять другую щеку», совершенно не понимая и не учитывая вовлечённую в это динамику энергий.

Подавлять гнев и одновременно быть любящим просто невозможно.

Да, вы можете свести любовь к некоему представлению, к интеллектуальной концепции и притвориться, что вы любите других, что вы любите человечество, что вы заботитесь о бедных и обездоленных. Но реальная, тёплая, искренняя любовь — это живая энергия, которая нуждается в движении и выражении, и если путь для выражения заблокирован закованным в панцирь телом, то она никогда не сможет дойти до другого человека.

Чтобы начала течь любовь, гнев должен быть выражен и высвобожден.

Из-за безграмотного воспитания люди не знают, что делать с гневом, в то время как решение очень простое: гнев нужно просто выбросить, выплеснуть из себя — это единственное, что поможет. Это направленная наружу волна энергии, которую нужно выразить и разрядить. Конечно, это не означает, что мы должны начать орать друг на друга, ввязываться в драки и носить с собой револьверы. Есть безопасные, разумные способы выражения гнева, не причиняющие вреда другим. Мы можем запереться в комнате, взять подушку и с размаху впечатать её в пол или избить её кулаками. Мы можем сделать медитационную технику, способствующую эмоциональному выражению — например, Динамику. Мы можем кричать, когда мы одни в машине с поднятыми стёклами, — хотя для этого требуется определённая осторожность и бдительность, чтобы не попасть в аварию (лучше сначала припарковаться).

После разрядки гнева и освобождения внутренней автострады вероятность того, что любовь начнёт течь и найдёт выражение, значительно увеличивается. Этим объясняется привычка, которая вырабатывается у некоторых долго живущих вместе пар: ругаться, а затем заниматься любовью — «tucking and fighting» («трахаться и сражаться»), как это иногда называют. Сами того не подозревая, эти пары пытаются избавиться от заблокированной энергии и ощутить присутствующую за ней любовь.

В прошлом женщинам нелегко было выражать свой гнев напрямую. В викторианскую эпоху, например, тугие корсеты и сковывающая одежда отражали соответствующее состояние жёсткого эмоционального ограничения. В основе лежало убеждение в том, что каким бы правомерным ни был гнев женщины, мужчина всегда окажется сильнее и не допустит его выражения, заставив женщину проглотить свою ярость.

Чаще всего гнев у женщин высвобождался в истерическом припадке,

представляющем собой форму беспомощной ярости. Именно с истерией чаще всего сталкивались фрейдисты, приступившие в начале двадцатого века к исследованию женской психики. Благодаря освобождению женщин и появившемуся у них праву напрямую выражать свои эмоции, в наши дни истерия не такое частое явление. Другим традиционным женским способом справляться с гневом является ворчание. Оно приводит к успеху в деле превращения мужчин в подкаблучников, но в действительности является искажённой формой гнева. Так же как и истерия, ворчание развилось из невозможности прямо выражать эмоции.

## Страх — Доверие

Страх заставляет человека сжиматься. Это сокращение, втягивание энергии внутрь, потому что в действительности ваш основной инстинкт выживания говорит: «Убегай!» Это стремление выйти из той ситуации, которая ощущается как опасная. Чтобы поддержать действие, в теле выделяется адреналин, а животное внутри вас хочет убежать, спастись бегством.

В некоторых ситуациях бегство является правильным и практически осуществимым действием. Мы все видели видеоматериалы и фотографии, запечатлевшие 11 сентября 2001 года, когда сотни людей бежали по улицам Манхэттена, спасаясь от падающих обломков башен-близнецов Всемирного торгового центра. Цивилизованное поведение, обычно ассоциирующееся с костюмами, галстуками, портфелями и деловым стилем жизни, вдруг оказалось забытым, а животный инстинкт взял верх и заставил людей убежать, спасая свою жизнь.

В процессе воспитания дело обстоит совсем по-другому. Дети оказываются в устрашающих семейных ситуациях, но убежать из них не могут. Они беспомощны и зависимы от тех *самых* людей — чаще всего это мама и папа, — которые являются причиной испуга. Дети не могут убежать, и вместо бегства в страхе сжимаются.

По своей сути это сжатие представляет собой отступление энергии к ядру, движение внутрь, попытку убежать с периферии, где есть опасность. Это сжатие может быть вызвано тысячью и одной причиной, но в основном его возникновение отражает небезопасность домашней обстановки. Ребёнок в ней, чтобы защитить себя, должен сохранять бдительность. Непредсказуемость — ключевая составляющая в формуле



страха Дело не в том, что папа или мама всё время злятся, но в том, что склонность одного или обоих родителей к неожиданным взрывам создаёт атмосферу постоянной тревоги, постоянного ожидания: «Когда это случится?». Такая атмосфера царит в семьях, где алкоголик отец, напиваясь, склонен к физическому насилию. И небезопасно, если у матери нервный характер, и она справляется со стрессом лишь *АО* определённого момента, а затем неожиданно «срывается» и набрасывается на ребёнка с побоями.

Также по своему опыту, приобретённому в процессе работы с множеством клиентов, я знаю, что тип людей, удерживающих страх, иногда возникает прямо в утробе, поскольку отсюда уж точно совершенно невозможно убежать. Например, если мать не хочет беременности, то её невысказанное желание сделать аборт создаёт атмосферу страха, затрагивающую плод. Подобным же образом, если мать в период беременности находится в состоянии непрерывного стресса, беспокоится или боится, эти чувства передаются будущему ребёнку. У него возникают пугающие вопросы: «Безопасно ли здесь?», «Есть ли у меня право быть здесь?». Такой отклик возникает не на уровне мышления — плод не знает языка — но переживается организмом на примитивном, инстинктивном уровне, вызывая стремление сжаться энергетически.

Удерживание страха может сформироваться и вскоре после рождения, в течение первых полутора лет жизни, во время так называемой «оральной стадии», когда младенец находится в наиболее беспомощном состоянии и круглые сутки зависит от материнской заботы. Если близкие взаимоотношения с матерью нарушены, если на заведённый порядок кормления и ухода накладывается материнский гнев, отторжение, невнимание или, возможно, всего лишь раздражение из-за того, что приходится слишком часто менять пеленки, у ребёнка возникает то же самое стремление к энергетическому сжатию. При этом у матери не обязательно должен быть какой-то злой умысел. Может быть, в то время как она пытается сменить ребёнку подгузник, у неё под ногами, требуя внимания, плачет её трёхлетний первенец, и, отвлекаясь, она случайно колет новорождённого булавкой. Если подобное случается достаточно часто, то у ребёнка возникает ощущение небезопасности окружения, что в свою очередь создаёт страх.

Страх — интересное явление, потому что вы не только хотите убежать

от источника опасности или боли; вы также хотите избавиться от самого ощущения страха.

Бояться — неприятное переживание. Это ощущение сжатия, из которого следует логическое заключение, что если вы сожмётесь слишком сильно, то полностью исчезнете и умрёте. Ориентированный на страх ребёнок, таким образом, защищает себя панцирем ещё и от этого чувства.

Как результат, панцирь человека, удерживающего страх, располагается глубоко внутри тела, вокруг ядра.

Здесь проявляются две тенденции. Первая — отток энергии от периферии, где находится опасность. Вторая — защита самого ядра от этого наступления сжимающейся энергии.

В случае гнева, как мы видели, панцирь располагается на периферии, чтобы предотвратить удар, направленный вовне. В случае же страха глубоко внутри происходит своеобразное застывание, чтобы энергия, хлынувшая с периферии внутрь, полностью не затопила бы ядро.

Внешне люди, блокирующие страх, выглядят тонкими и хрупкими, так как их энергия удерживается в центре. У них обычно слабые мышцы рук; и ног, грудная клетка может выглядеть впалой и сдавленной. Часто энергия отводится также и от глаз, вследствие чего блокирующие страх люди могут быть близорукими. Понятно, что такой человек с трудом доверяет другим людям или окружающему миру, поскольку для доверия нужна открытость и восприимчивость. Доверие — это готовность позволить энергии извне проникать к вам внутрь.

Как и страх, доверие движется с фазой пульсации, направленной внутрь, от периферии к ядру. Отсюда следует, что если человек заключён в панцирь, защищающий от страха, то это блокирование помешает также и поступлению мягкого потока доверия.

Один из первых шагов при работе со страхом состоит в том, чтобы помочь клиенту признать и принять его, а это означает погружение в ядро, где находится страх. Это более деликатная задача, чем работа с гневом, потому что человек, удерживающий страх, нуждается в том, чтобы чувствовать себя в безопасности. Нужно, чтобы у него уже было некоторое доверие — это позволит энергии двигаться ещё глубже внутрь.

Разрядка страха происходит не так явно, как высвобождение гнева. Обычно она сопровождается громкими высокими звуками, и по мере того

как внутренний панцирь начинает разрушаться и напряжение уходит, постепенно восстанавливается и способность доверять.

На психологическом уровне доверие означает, что вы можете расслабиться в обществе другого человека, не будучи одержимыми привычными хроническими подозрениями, как например: «Этот человек выглядит дружелюбным, но это лишь потому, что ему от меня что-то нужно...»

Это не означает, что доверие должно быть безоговорочным или слепым. Если для подозрения имеются реальные основания, если ситуация становится странной или опасной, то полезно уметь распознавать это и принимать меры для своей защиты.

Но в основном, доверие — это позиция, которая заключается в следующем: «Мир не охотится за мной. Я могу двигаться по жизни открыто и расслабленно, позволяя разным событиям воздействовать на меня, затрагивать меня, оказывать на меня влияние».

Это один из важнейших результатов райхианской практики: она помогает клиентам вновь обрести способность открываться и закрываться правильным образом. Защиты можно возвести, когда для страха есть причина. А когда есть возможность доверять, они могут быть сняты.

## Боль — Удовольствие

Когда маленький ребёнок по-настоящему плачет или смеётся, всё его тело входит в состояние здоровой и естественной пульсации. Но если эти чувства подавляются и блокируются, пульсация уменьшается так, что движение как внутрь, так и наружу сводится к минимуму в стремлении заглушить нежелательные или неприятные чувства.

У человека, удерживающего боль, все усилия направлены на то, чтобы не чувствовать, не признавать то, что хочет быть выраженным. Это способ сдерживания или приостановки всей пульсации.

Так происходит, когда ребёнка обижают. Например, когда его дразнят или отталкивают другие дети или когда за какую-то провинность в *собственной семье* его выгоняют и заставляют стоять в углу в то время, как всё внимание и любовь родителей направлены на других детей.

Я помню, что сама в детстве очень злилась на младшую сестру,

родившуюся через два года после меня, потому что всё то внимание, которое до её появления было сосредоточено исключительно на мне, вдруг досталось ей. Я ненавидела сестру и часто вела себя по отношению к ней действительно ужасно, и поэтому родители, стремясь её защитить, выгоняли *меня*. *Я оказывалась* оставленной наедине со своей яростью и слезами, которые не могли быть выражены, и постепенно, постепенно я научилась впадать в некое онемение, чтобы их не чувствовать.

Как у гнева, так и у страха есть явное направление: гнев направлен наружу, а страх — внутрь. При блокировании же боли вследствие стремления меньше чувствовать сокращаются оба такта пульсации, и постепенно весь организм становится нечувствительным.

Как мы видели, люди, удерживающие гнев, несут большой заряд энергии на периферии, в то время как люди, удерживающие страх, сохраняют этот заряд в ядре. У людей же, удерживающих боль, интенсивный заряд распределён по всему телу, от ядра до периферии.

В результате эти люди могут быть неутомимыми работниками, обладающими невероятной выносливостью — они могут накручивать круги по бассейну ещё долгое время после того, как все остальные сдались — но вся эта деятельность не создаёт ощущения живости и жизненности. Напротив, в них ощущается энергетический застой. Для них характерна склонность к избыточному весу, потому что накопление жира в областях напряжения помогает заглушать чувства.

Для людей, блокирующих боль, первым шагом к исцелению будет увеличение пульсации энергии. Легче всего достичь этого можно с помощью углубления дыхания. Такая техника неизбежно приведёт человека в соприкосновение с болезненными чувствами. Если он сможет признать и принять их, то, скорее всего, начнутся глубокий плач и судорожные рыдания, напряжение будет высвобождено и тело постепенно начнёт становиться более живым.

Заново пережив боль и восстановив нормальную пульсацию в теле, люди, удерживавшие боль, открывают в *себе* огромные возможности для наслаждения, чувственности и радости. Очень часто постоянное оупляющее качество блокируемой боли не даёт человеку ощущать интенсивное удовольствие от оргазма. Высвобождение боли открывает способность к оргазмическому наслаждению.

## Три типа дыхания

Для наглядной демонстрации работы описанных пар чувств я иногда предлагаю участникам группы или обучающего тренинга выполнить упражнение, включающее в себя три типа дыхания, каждый из которых связан с определённым чувством.

Я начинаю со вдоха, который отражает пульсацию страха в фазе движения внутрь.

Сначала я прошу всех встать в круг, так чтобы мы могли не только ощущать происходящее внутри себя, но также и наблюдать за другими.

Я предлагаю участникам сделать полный выдох, одновременно втянув грудь и сдвинув плечи вперёд и вниз. Это имитирует состояние сжатия и низкой энергии, характерное для человека, удерживающего страх.

Затем я приглашаю их сделать внезапный резкий вдох через рот, быстро наполняя воздухом горло и грудную клетку, издавая звук изумления и одновременно широко раскрывая глаза, как при испуге.

Я также предлагаю участникам представлять, что воздух входит не только через рот, но и через глаза, потому что так проще ощутить страх. В добавление к этому руки на выдохе отдёргиваются, для того чтобы всё тело казалось отшатнувшимся назад в шоке и удивлении.

Мы делаем это вместе, вдыхая всё глубже и глубже со всё более и более продолжительным звуком. На выдохе мы расслабляемся, чтобы выдох был больше похож на обычный.

В этом вводном упражнении у нас нет времени на то, чтобы добраться до панциря страха, расположенного в глубине тела и окружающего ядро, но при таком дыхании быстро накапливается заряд энергии, и очень скоро люди начинают ощущать напряжение в задней части шеи, которое связано с удерживанием страха.

В дальнейшем участникам группы предстоит ближе познакомиться с этой формой дыхания.

Затем я приглашаю их остановиться, стряхнуть напряжение и перейти к пульсации дыхания в фазе движения наружу, которая связана с гневом.

Я демонстрирую, как выглядит «грудь, наполненная гневом», для чего делаю глубокий вдох и удерживаю его, надув грудную клетку и

расправив плечи, подобно тому, как в мультфильмах изображают разъярённого армейского полковника.

Я приглашаю всех скопировать мою позу и на несколько мгновений остаться в этой надутой позиции, удерживая максимальное количество воздуха и выпячивая грудь.

А теперь нужно лишь внезапно и с силой выдохнуть, выбрасывая воздух. Это жёсткий выдох, очень быстрый и мощный, с широко открытым ртом и челюстью, агрессивно выдвинутой вперёд: «Ха!».

Я предлагаю участникам одновременно с этим яростно нахмуриться, сдвинуть брови и смотреть так, как будто их глаза мечут дротики по всей комнате. Одновременно с выдохом мы резко посылаем вперёд руки, как бы выбрасывая изнутри воздух и энергию.

Повторяя эту модель дыхания, я приглашаю всех установить контакт глазами с участниками, стоящими в кругу напротив, и выбрасывать энергию в них, получая ощущение полного выдоха из груди.

Такое дыхание начинает открывать пульсацию в её фазе движения наружу. В случае гнева энергия блокируется при движении вовне, поэтому напряжение возникает непосредственно на периферии тела, преимущественно в лице и руках.

Снова и снова выбрасывая воздух — «Ха! Ха! Ха!» — мы заставляем панцирь ослабеть, и у людей появляется шанс получить опыт прямого выражения гнева.

И в заключение мы работаем с удерживанием боли — удовольствия. Здесь блокирование происходит и на периферии, и вокруг ядра, поэтому энергия удерживается между двумя стенками панциря. В фазе движения пульсации дыхания внутрь энергия не может проникнуть ниже диафрагмы, а в фазе движения наружу она не поднимается выше горла. Происходит своеобразное жёсткое уплотнение, заставляющее человека онеметь и не чувствовать боли. В этом случае необходимо добиться пульсации тела, используя как вдох, так и выдох, ослабляя сильный привычный контроль. Для этого я представляю хаотическую форму дыхания, напоминающую первую стадию Динамической медитации.

Это быстрое и отрывистое дыхание через рот короткими рывками, причём горло должно издавать звуки почти как у безумного животного, которое задыхается, хрипит и с трудом ловит воздух. Вдох то глубокий и полный, то совсем короткий. Выдох то до самого конца, то

поверхностный. Тело подпрыгивает и трясётся вместе с этим хаотическим дыханием, и руки также движутся вместе с ним.

Общее действие заключается в расшатывании привычного сдерживания в области горла и диафрагмы.

Затем я прошу участников представить, как ощущается рыдание — когда вы по-настоящему плачете так, как будто ваше сердце разбито, и не можете сдержать звук, так что в рыданиях содрогается всё ваше тело.

В этом дыхании некоторые из участников действительно прикасаются к реальным эмоциям, но моя цель пока в другом. Я хочу, чтобы у каждого возникло представление о механизме, который разрушает панцирь боли. Смех делает то же самое — в нём есть то же самое конвульсивное качество, что и в рыдании — поэтому мы заканчиваем упражнение смехом.

На этом завершается первая часть моей книги, в которой я в общих чертах обрисовала основные принципы райхианского подхода к восстановлению естественного состояния здоровья и хорошего самочувствия. В следующей части мы рассмотрим, как эти принципы применяются на практике.

## Часть 2. Освобождение от панциря

### Глава 6. Подготовка тела

В течение долгого времени люди были охотниками и собирателями и лишь очень недавно превратились в компьютерных фанатов. Цивилизация — недавнее достижение. Тысячелетиями мы были кочевниками, следовавшими за стадами диких животных и жившими в такой близости к природе, что были от неё неотличимы.

В этом первобытном образе жизни тело имело чрезвычайную важность — оно было нашим основным средством выживания. Если мужчина не мог бегать, метать копье, пользоваться ножом, отгонять хищников, строить укрытие, то возможности выжить у него не было. Женщины не охотились, но тоже должны были быть сильными: резать мясо, обрабатывать шкуры, собирать дрова, травы и фрукты, ставить шатры, рожать... В том существовании тело было наиважнейшим инструментом.

Сельское хозяйство создало основу для менее трудной жизни, но тело по-прежнему оставалось близким к земле, в глубокой связи со стихиями, из которых оно произошло. Если вы когда-нибудь работали на ферме, то знаете, что я имею в виду. Даже при наличии механизации это полноценная физическая работа — загонять животных, сеять, снимать урожай, ремонтировать оборудование и чинить изгороди.

Современная жизнь — совершенно новое явление. Если всю историю человечества на планете представить как одни сутки, то мы увидим, что лишь несколько секунд назад мы начали водить автомобили, работать в многоэтажных административных зданиях, зарабатывать свой хлеб разговорами по сотовому телефону и за клавиатурой компьютера.

Технологическая революция сопровождается разными побочными эффектами, один из которых состоит в том, что тело стало играть в наших делах далеко не решающую роль. Чтобы выжить, нам не нужно быть ни физически сильными, ни даже находиться в хорошей форме и быть здоровыми. Нам не нужно быть ни сонастроенными с природой, ни ощущать связь тела с землей, на которой оно стоит.

Мы хотим, чтобы наше тело, а особенно лицо и волосы, хорошо



выглядели, и чтобы мы были привлекательными для других. Время от времени нам также приходится обращать внимание на какую-то часть тела, если та вдруг начинает болеть — как при царапине, порезе или, может быть, при боли в животе, при головной или зубной боли. Но, за исключением этих забот, мы можем в значительной степени игнорировать своё тело. Достаточно каждый день механически мыть и кормить его, одновременно с этим сосредоточившись на более интересных вещах вроде телетрансляции футбольного матча, премьеры нового кинофильма в деловой части города, летней распродажи в местном универмаге.

Одна из моих первых задач при подготовке к процессу эмоционального высвобождения и восстановления естественной пульсации состоит в том, чтобы вернуть человека «в тело», вновь привести его к осознанию тела как организма, восстановить его ощущение себя как чувствующего создания, возобновить связь его тела с землей.

Наиболее важную роль в этом процессе играют наши ноги и стопы.

Энергетически ноги функционируют как корни, соединяющие нас с землей. Они не просто носят нас по её поверхности. Точно так же, как дерево имеет корни, уходящие в почву и соединяющие его с источником питания, ноги и стопы служат нам подвижными корнями, которые взаимодействуют с землей энергетически.

Людей, у которых есть такая связь, я называю «заземлёнными». Однако, как мы только что увидели, в современном мире многие склонны вести очень «незаземлённую» жизнь.

Сегодня девочки-подростки ковыляют по тротуару на огромных «платформах», а женщины танцуют на невообразимо высоких каблуках. И мужчины, и женщины едут на работу со скоростью пятидесяти миль в час, не касаясь земли ногами, и поднимаются в лифте на тридцатый этаж, где им больше не приходится бегать за дичью, чтобы накормить семью.

В результате, ноги у большинства людей становятся недостаточно заряженными. Через них протекает очень немного энергии. Или, если они несут заряд — например, благодаря занятиям спортом или аэробикой, — то в них часто ощущаются онемение или вялость, возникающие из-за того, что ногам почти не уделяется внимание.

Чтобы это исправить, я начинаю свои группы с того, что приглашаю

участников потанцевать босиком под бодрящую музыку с африканским оттенком. Я прошу их во время танца обращать внимание на ощущения в ногах и стопах. Я также приглашаю участников топтать ногами, слегка согнув колени и «опуститься» в нижнюю часть тела, танцуя, топая и прыгая. Это автоматически заставляет стопы разминаться и двигаться так, как они никогда не двигаются, будучи зажатыми в кожаные ботинки, или во время танцев на дискотеке или вечеринке. Когда ноги босые, начинает происходить что-то другое.

В любом случае, танец — это один из наиболее ценных и универсальных инструментов для начала любого группового процесса. Он пробуждает участников, заставляет их энергию двигаться, возвращает их в настоящий момент и поощряет встречаться и общаться друг с другом.

После того, как прозвучали несколько мелодий, я углубляю опыт заземления и провожу участников через последовательность биоэнергетических напряжённых позиций, разработанных Александром Лоуэном.

Лоуэн — очень интересный человек и один из учеников Райха, поэтому стоит уделить немного времени тому, чтобы сказать несколько слов о нём и его открытиях.

Лоуэн родился в 1910 году в Нью-Йорке. Сначала он учился юриспруденции, но потом его заинтересовала взаимосвязь между телесным и психическим здоровьем. Лоуэн экспериментировал с техниками мышечного расслабления и йогой, а в 1940 году встретился с Райхом и начал проходить у него курс терапии, в которой использовались не только дыхание и движения тела, но и пронзительные крики.

Чтобы глубже понять взаимосвязь, существующую между хроническим мышечным напряжением и невротическими расстройствами личности, Лоуэн получил медицинское образование. Затем в 1953 году он объединился с другим райхианским врачом, Джоном Пьерракосом, и вместе с ним разработал упражнения и позиции для тела, которые сейчас являются общепринятыми в практике биоэнергетики.

В основном, в биоэнергетике человеку предлагают принимать неудобные, требующие усилий позы, чтобы он мог почувствовать в своём теле напряжение, высвобождаемое затем с помощью физических

движений и эмоционального выражения.

Как видите, методы Лоуэна очень похожи на методы Райха. И действительно, Лоуэн отдавал Райху должное, считая, что тот заложил основу для его открытий.

Биоэнергетические позиции, которые я использую для своей работы по заземлению, являются относительно мягкими — в отличие от некоторых техник Лоуэна. Но они, тем не менее, могут оказаться болезненными, потому что в них приходится использовать мышцы непривычным образом. Нестандартная нагрузка выявляет и заставляет оживать те места в теле, которые обычно остаются нечувствительными.

Сами эти позиции довольно простые.

Сначала я собираю всех участников в большой круг и прошу их принять простую стойку: плечи расслаблены, колени слегка согнуты, ноги — на ширине плеч, стопы всей плоскостью стоят на полу параллельно друг другу. Это называется «заземлённой стойкой», потому что тело стоит в расслабленном, нейтральном положении, а его вес распределён равномерно и поддерживается обеими стопами.

Затем я предлагаю и одновременно демонстрирую следующее: весь вес медленно смещается на левую ногу, колено сгибается сильнее, все опускаются ниже и начинают дышать глубже, чем обычно. В этой позиции, когда мы стоим практически на одной левой ноге, в её мышцах довольно скоро начинает ощущаться напряжение — вот почему Лоуэн называет свой метод «напряжёнными позициями». Чем больше в ноге напряжения, тем острее оно ощущается. Во многих случаях нога начинает дрожать или трястись, и это — признак того, что энергия поднимается и наталкивается на блоки, вызванные напряжением.

Естественно, что для одних людей эта позиция оказывается более трудной, чем для других. Но поскольку мне 54 года, и я делаю это упражнение вместе со всеми, участникам немного неловко закончить его раньше меня.

Классическая биоэнергетика предполагает настолько глубокое погружение в болезненные позиции, чтобы это спровоцировало эмоции, но я не склонна работать таким образом. Я предпочитаю делать эти вещи игриво, легко — особенно в начале группы.

Я остаюсь в одной позиции ровно до того момента, когда она начнёт вызывать в людях сопротивление — ощущение: «Эй, я не хочу это

делать!» По моему опыту, такой относительно мягкий подход в начале поддерживает в участниках желание двигаться глубже, шаг за шагом. Поэтому ещё до того, как позиция становится слишком болезненной, я возвращаю участников в заземлённую стойку, когда вес тела равномерно распределён между обеими ногами. Затем мы медленно переносим весь вес на другую ногу, сгибая правое колено, опускаясь ниже и принимая ту же самую позицию.

Таким образом, мы смещаем вес тела слева направо и обратно, может быть, по три раза в каждую сторону. Так участники начинают чувствовать свои ноги изнутри, ощущать живость своих мышц и энергию, стремящуюся двигаться.

При выполнении этих заземляющих техник я приглашаю всех глубоко дышать, накапливая в теле больше энергии. Я также напоминаю участникам, что следует удерживать внимание сосредоточенным на области, находящейся в напряжении — в данном случае на ногах. Потому что когда мы сочетаем дыхание со сфокусированным осознанием, в той части тела, куда направлено внимание, начинает двигаться больше энергии.

Энергия следует за осознанием.

Это — важный закон энергетической динамики, я впервые узнала о нём, слушая Ошо. Он рассказывал про серию тантрических медитаций, в которых движение энергии в определённых областях тела вызывается с помощью воображения. Например, если вы представите, что энергия поднимается по вашему позвоночнику, то каким-то таинственным образом ваше мысленное представление будет побуждать энергию двигаться в этом направлении. Если вы используете визуализацию вместе с дыханием, представляя, например, что выдох направляет энергию вверх по позвоночнику, от сексуального центра к темени, то это ещё более усилит поток энергии. Я не могу объяснить, почему это происходит, но это происходит. Это просто один из практических, и в то же время таинственных инструментов, которые я использую в своей работе.

Последовательность разогревающих упражнений, которые я предлагаю в начале группы, не является жёстко фиксированной. У меня в арсенале богатый запас упражнений, общей целью которых является помочь людям «вернуться в тело», почувствовать свои мышцы, создать надёжную связь между ногами, стопами и землей.

Иногда, например, я предлагаю участникам «позу всадника», в которой мы широко расставляем ноги, сгибаем колени и опускаем бёдра, как будто едем на лошадях. Одновременно мы глубоко дышим и ощущаем свои ноги в этой позиции.

Или, в обычной стойке, мы медленно раскачиваемся назад и вперёд, оставляя стопы неподвижными, смещая вес тела с пяток на носки и обратно.

Если атмосфера в группе очень серьёзная, то я могу предложить упражнение, называемое «обезьяньи прыжки». В нём тело сильно наклоняется, руки свободно свисают, колени согнуты. Мы тяжело прыгаем, используя лишь нижнюю половину тела, с шумом приземляясь на обе стопы. Я приглашаю участников вести себя подобно обезьянам, чесаться, издавать обезьяньи звуки: «Ху, хуу-хуу, ху!» Помимо того, что это — эффективное заземляющее упражнение, оно ещё и очень хорошо разрушает имидж. Если некоторые из участников чувствуют себя сдержанно и не хотят «терять невозмутимость», то так, обезьянами прыгая по комнате и приветствуя друг друга ворчанием и уханьем, они быстро избавляются от лакированного фасада и входят в пространство игривой нелепости.

И опять же, тот факт, что я выполняю эти упражнения вместе с участниками, очень сильно поддерживает их, приглашает расслабиться и освободиться от обычных запретов, диктуемых правилами поведения в обществе. Если я без всякого смущения могу по-идиотски себя вести — как будто прыгать по-обезьяньи это самая естественная и нормальная вещь в мире, — то могут и они.

После того, как мы хорошо поработали с ногами, а энергия участников, по моим ощущениям, стала более заземлённой, я перевожу их внимание на бёдра и таз. Это тоже очень важная зона, которую необходимо подготовить для последующей райхианской работы.

Наша социальная обусловленность учит нас держаться подальше от таза, потому что там обитает много так называемых опасных побуждений и чувств. Наиболее явное из них — это, конечно же, наша сексуальность. Не зря же королю рок-н-ролла было дано прозвище «Elvis the Pelvis» («Элвис-таз»). И не случайно, когда он впервые появился на главном телеканале США — в общенациональном «Шоу Эда Салливана» — его было разрешено показывать только выше талии. Сексуальная харизма буквально сочилась из Пресли, когда тот, вращая бёдрами, рычал в

микрофон, и консервативный американский истеблишмент беспокоился о том, как это может повлиять на неокрепшие умы подростков.

Секс — основной источник нашей жизненности. В индийской системе чакр сексуальный центр — это первый из семи энергетических центров, образующих вертикальную лестницу, которая поднимается от дна таза до макушки головы. Этот центр функционирует как своеобразная насосная станция, распределяющая энергию по всей системе. Кроме того, первая чakra это не только место, где обитает наша сексуальность. Она также отвечает за физическое тело и грубую животную энергию внутри нас. Все эти энергии необходимы для нашего хорошего самочувствия и ощущения живости.

Итак, я приглашаю участников начать знакомиться с этой областью, потряхивая бёдрами, потряхивая ягодицами, чувствуя, как вместе со всем прочим трясутся и их гениталии. Я призываю их издавать звуки, начав ощущать первобытную, животную энергию.

В главе 4 я описала упражнение, помогающее почувствовать движение энергии через семь сегментов. В нём участники, лёжа на матрасах, глубоко дышат в живот, одновременно покачивая тазом вперёд и назад, чтобы вызвать волну энергии. Разогревающая версия этого упражнения весьма эффективна для пробуждения энергии в области первой чакры. Я приглашаю людей встать в круг, поставить ноги на ширину плеч, дышать через рот и использовать то же самое покачивание, чтобы стимулировать область таза. На вдохе позвоночник прогибается назад, а таз отводится назад и вверх. На выдохе таз падает вниз и вперёд, совершая толкающее движение. Так устанавливается ритмичное покачивание тазом назад и вперёд — в точности такое же движение как при занятии сексом.

Я прошу участников «дышать в таз» так, как будто каждый вдох проходит по всему телу вниз до самых бёдер, а на выдохе издавать низкий рычащий звук, похожий на «ха», ощущая, как этот звук вибрирует внутри таза. Таким образом, мы одновременно используем дыхание, движение, визуализацию и звук, чтобы наполнить область таза энергией.

После того, как все освоили это покачивание, я добавляю к нему движение рук. На звуке «ха» руки выбрасываются вперёд, как бы помогая выталкивать воздух и подчёркивая энергичный толчок бёдрами. Далее я прошу участников установить контакт глазами с кем-нибудь напротив и продолжать покачивать тазом в одном ритме, дышать,

издавая в унисон звук «Ха... ха... ха...».

В такой ситуации участники не могут не начать демонстрировать друг другу свою грубую животную энергию. Я предлагаю им насладиться новыми ощущениями, позволить себе быть увиденными другими людьми в проявлении своей жизненности и даже сексуальности. Сделанное игриво и несерьёзно, это может стать освобождающим и вдохновляющим переживанием. Любой стыд или смущение, окружающие сексуальность, обычно улетучиваются, когда в подобное упражнение вовлекается целая группа.

Здесь я хочу затронуть важную и широко дискутируемую тему: что предпочтительнее: индивидуальная терапия или групповая динамика. Подобно Фрейду, Юнгу и другим основателям психологических школ, Райх работал со своими клиентами один на один. Традиционные райхианцы по-прежнему продолжают работать таким образом, однако мой наставник Чарльз Келли отошёл от старой школы и на основе базовых принципов Райха разработал групповые структуры.

В этом он не был одинок. После Второй мировой войны целое поколение передовых психологов обратилось к групповому процессу как к способу работы с индивидуальными проблемами на коллективной основе.

В 1951 году Курт Левин, психолог немецкого происхождения, занимавшийся исследованиями в Массачусетском институте технологии в Бостоне, впервые заявил: «Легче изменять личности людей, сформировав из них группу, нежели работая с ними по отдельности».

Заявление Левина вызвало такую дискуссию между психологами, психиатрами и психотерапевтами, которая даже спустя полстолетия остаётся незавершённой, и я не думаю, что когда-нибудь согласие будет достигнуто. Но его слова открыли двери новому направлению работы с людьми.

Каждый из первооткрывателей использовал свои методы групповой динамики. Фриц Перлз, например, применяя свою технику гештальта в условиях группы, был склонен работать с каждым из участников по очереди, в то время как остальные молча наблюдали.

Предложенный Дж. Л. Морено новаторский метод психодрамы, когда участники разыгрывают соответствующие события своей жизни вместо того, чтобы просто рассказывать о них, требует гораздо большего

взаимодействия между членами группы.

В группах-столкновениях (encounter) и группах-марафонах, которые в 60-е и 70-е гг. приобрели популярность в Эсаленском институте, также большое значение придаётся взаимодействию — по сути, оно и определяет их функционирование.

Келли создал свою собственную смесь, разработав упражнения, в которых мог принять участие каждый, и использовал в них групповую динамику для пробуждения энергии. После этих упражнений он переходил к индивидуальным сессиям, в которых применялись классические райхианские техники дыхания и движения — я уже рассказывала о них в главе 3.

С моей точки зрения, райхианская работа особенно хорошо подходит для групп. Конечно, каждый человек может считать свои проблемы уникальными, но все мы имеем эмоциональные нарушения и подавляем пульсацию. Это объединяет нас и само по себе весьма существенно. Нас всех заставляли сдерживаться, у всех нас есть панцирь, и все мы можем использовать одни и те же базовые принципы дыхания и движения, чтобы вернуть себе свою энергию и восстановить в теле здоровую пульсацию.

По моему опыту, групповая динамика ускоряет темп, в котором участники могут проходить через райхианский процесс, особенно на начальной стадии подготовки тела и раскрутки энергии. Мы все несём в себе стыд, связанный с нашей сексуальностью. И мы можем рассматривать этот факт как очень серьёзную и деликатную проблему, для решения которой может потребоваться длинная серия сеансов у психоаналитика. Или же мы можем все вместе стоять здесь, храбро и в то же время игриво издавая эти рычащие звуки «ха!», делая открыто сексуальные движения бёдрами, глядя друг другу в глаза и ощущая свободу и расслабление оттого, что мы позволили себе открыто проявить сексуальность.

Я советую участникам группы наслаждаться этим упражнением, действительно позволить своей жизненности проявляться через глаза, открываясь собственной естественной энергии. Эффект очевиден: люди «заводят», подзадоривают друг друга, движутся на коллективной волне энергии, наслаждаются игрой. Контакт глазами играет здесь ключевую роль, потому что помогает участникам оставаться присутствующими и активно связанными энергетически. Я использую контакт глазами с



самого начала моих групп, и в следующей главе я расскажу об этом подробнее.

Разогревающую серию продолжает похожее упражнение, которое пробуждает энергию в области грудной клетки. Оно называется «Дыхание через руки».

Два человека становятся лицом друг к другу, согнув локти, достаточно близко, чтобы их ладони соприкасались. И начинают дышать через открытый рот в одном и том же ритме: на выдохе правая рука движется вперёд, а левая рука — назад; на вдохе левая рука движется вперёд, а правая — назад. На выдохе они громко произносят звук: «Ха!» таким образом, чтобы он резонировал в сердце и области груди. Сохраняя контакт глазами, партнёры постепенно ускоряют темп дыхания, движений рук и звуков. Упражнение становится всё более активным, наполняя энергией и раскрывая грудную клетку.

Такое упражнение может оказаться вызовом, потому что одни участники могут быть значительно сильнее других. Поэтому я приглашаю всех также обращать внимание на то, становится ли упражнение больше похожим на противоборство сил, или же на синхронное гармоничное любовное взаимодействие двух встретившихся энергий.

Иногда я управляю темпом, предлагая участникам увеличить скорость или замедлиться. И через пять-десять минут — остановиться, поблагодарить своего партнёра и продолжить исследование «Дыхания через руки» с кем-то другим.

В ходе процесса подготовки тела я также уделяю время тому, чтобы ознакомить участников с пульсацией дыхания, как это описано в главе 2, и с понятием «полой трубки», проходящей через центр тела от горла до нижней части живота.

Я также демонстрирую основную дыхательную позицию, упомянутую в главе 3, когда человек лежит спиной на матрасе, согнув колени и поставив стопы всей плоскостью на пол.

Участники удобно устраиваются в этой позиции и под моим руководством начинают исследовать различные области груди и живота, в которые они могут дышать. Обычно наше дыхание происходит настолько автоматически, что мы никогда не уделяем времени тому, чтобы реально почувствовать, какие части тела участвуют в поступлении

воздуха внутрь и его движении наружу.

Я приглашаю участников дышать так, чтобы дыхание проходило в живот, доходя до самого дна полой трубки, одновременно с этим мягко постукивая по животу кончиками пальцев. Как я уже говорила, энергия следует за осознанием, и лёгкое постукивание пальцами помогает людям сосредоточить внимание на животе и привнести энергию в эту область. Это также позволяет им обнаружить и осознать напряжение в мышцах живота

Подобным образом мы перемещаемся вдоль тела вверх, от живота к диафрагме и груди, дыша и осозная эти места

Когда дыхание сочетается с сосредоточением внимания на теле, начинают проявляться многие разнообразные ощущения. Участники могут чувствовать сжатие, напряжение, боль, давление, груз, ощущение пребывания в клетке, одеревенелость или окаменелость.

Эти физические ощущения легко переходят в эмоции.

Например, кто-то может начать чувствовать беспричинную грусть — просто начав дышать, он неожиданно ощущает, как по щекам струятся слёзы. Кто-то другой может почувствовать тяжесть в области сердца или, может быть, сжатие в горле — ощущения, которые мы испытываем перед тем, как начать плакать.

Ещё кто-нибудь может начать чувствовать раздражение, которое, если мы будем оставаться с дыханием достаточно долго, может перерасти в гнев, или неудовлетворённость, или ощущение, что что-то хочет вырваться наружу.

Такое вслушивание в себя я иногда называю «базовым дыханием». Оно позволяет обучить участников тому методу, который мы будем использовать, и показать им путь, по которому мы снова и снова будем проходить, возвращаясь в тело.

Заключительное упражнение по подготовке тела к процессу снятия панциря является самым интенсивным. Возможно, именно в этой части моих групп и обучающих тренингов требуется наибольшая физическая подготовка участников.

Я называю его «Брыкательной серией» (Kicking series). Оно включает в себя сильные энергичные движения тела: толчки ног, удары руками, мотание головой, изгибание позвоночника — всё это для того, чтобы

бросить вызов слоям панциря, растряссти устоявшиеся механизмы контроля, существующие внутри тела в виде напряжений. В некотором смысле, мы ввергаем тело в хаос, чтобы позже в нём мог возникнуть более естественный порядок.

Сначала я прошу участников найти себе партнёра. Один партнёр, которого я буду называть «клиентом», ложится спиной на матрас, приняв основную дыхательную позицию. Он будет проходить эту серию первым. Второй, «помощник», садится рядом для поддержки.

Сначала клиенты в течение десяти минут глубоко дышат, чтобы накопить в теле заряд энергии, а затем под моим руководством приступают к первому упражнению: ударам тазом о матрас. Они поднимают таз и ударяют им по матрасу снова и снова, одновременно глядя на помощника. Матрасы сделаны из толстой резины и поролона, поэтому участники не могут травмироваться.

После нескольких минут активности клиенты немного отдыхают, а затем повторяют удары тазом. В периоды отдыха между упражнениями я всегда приглашаю клиентов установить контакт глазами со своими партнёрами, чтобы почувствовать себя заземлёнными в настоящем моменте и не поддаваться соблазну «улететь» из тела.

Вторая часть упражнения связана с ударами ногами. Я прошу участников взяться руками за боковые края матраса и наносить удары ногами, впечатывая стопы в матрас. Ноги согнуты, колени попеременно поднимаются к груди, и затем стопы ударяют по матрасу — одна, другая, одна, другая.

Одновременно с ударами я предлагаю участникам поворачивать голову из стороны в сторону и кричать: «Нет!»

Конечно, у многих людей при этом «включаются» чувства, потому что они всю жизнь подавляли своё «нет». В детстве и даже во взрослом возрасте они старались быть хорошими мальчиками, хорошими девочками... милыми и вежливыми со всеми, кто их окружал.

Некоторые люди действительно наслаждаются силой выражения ясного и определённого «нет», в то время как на других это производит противоположное действие — их может охватить беспомощность или слабость.

Во время таких движений их тела начинает заклинивать. Инструкция состоит в том, чтобы мотать головой из стороны в сторону, но иногда

возникшее напряжение бывает настолько сильным, что мышцы шеи становятся совершенно твёрдыми и не дают голове поворачиваться. Вся область вокруг шеи и плеч становится очень зажатой.

Это может вызвать чувство слабости: «Я не могу это сделать!», а некоторые просто начинают рыдать. В такой реакции нет ничего неправильного, поскольку не существует такого понятия как «правильный» эмоциональный отклик на упражнение.

Через несколько минут я прошу участников остановиться, отдохнуть, затем снова начать глубоко дышать, чтобы подготовиться к следующей стадии.

Я предлагаю много различных ударов ногами и движений тазом, чтобы заставить энергию двигаться и выражаться через ноги. Удары ногами обладают огромной мощью, и мы можем воспользоваться этим, чтобы заново открыть для себя то, как тело естественно поддерживает наши эмоции.

Например, на одной из стадий участники совершают отталкивающие от себя удары ногами. Как будто сбрасывая кого-то с матраса, они сопровождают это фразами вроде: «Оставь меня в покое!», «Убирайся!», «Пошёл вон!».

Я поддерживаю каждую стадию громкой музыкой, чтобы создать звуковой фон, помогающий людям кричать и вопить, не сдерживаясь, а также — когда громкость уменьшается — сообщающий о том, что они могут успокоиться и отдохнуть.

Эти стадии, напряжённые, но короткие, перемежаются периодами отдыха, поэтому любой, чьё здоровье в пределах нормы, способен их пройти.

Затем мы переходим к рукам. Я прошу клиентов сжать руки в кулаки, поднять их над головой и начать как можно сильнее бить ими по матрасу, выпуская на свободу все те движения, которые мы подавили, когда хотели кого-то ударить, но вместо этого сдержали свою энергию.

Я также призываю людей показывать зубы, потому что зубы и ногти очень агрессивны. Конечно, цивилизованные люди не разрывают вещи в клочья зубами и когтями, но этот импульс возникает внутри нас, когда гнев становится действительно неистовым.

Я не буду описывать все стадии этого упражнения, но общая цель

очевидна: ослабить механизмы контроля, сдерживающие наши эмоции, механизмы, которые мы вырабатывали по мере того, как процесс социального обуславливания пускал внутри нас свои корни. Эти механизмы ограничивают нашу способность чувствовать и выражать себя, и «Брыкательная серия» служит для того, чтобы погромоухать прутьями клетки, расшатать её, привести всю систему панциря в состояние хаоса. Как я уже говорила, это упражнение требует физических усилий, но вместе с тем является очень эффективным.

Обычно я заканчиваю эту серию полномасштабным «Приступом ярости», во время которого, как это бывает у взбешенного ребёнка, всё тело участвует в выражении эмоций: руки колотят, ноги лягаются, позвоночник извивается, а голова мотается из стороны в сторону.

После завершения серии мы делаем перерыв, а затем это упражнение выполняют помощники, а их партнёры обеспечивают поддержку.

В конце дня, наполненного интенсивными физическими упражнениями, я приглашаю участников поделиться своими переживаниями. Многие чувствуют себя разваливающимися на куски, ощущают внутри некий хаос — как эмоционально, так и энергетически — из-за того, что их механизмы контроля были расстроены, поколеблены. Некоторые люди чувствуют тошноту, другие дезориентированы.

Моя задача состоит в том, чтобы их успокоить и убедить в том, что это — первый и необходимый шаг в процессе снятия панциря. Чтобы разрушить энергетические блоки, нужны решительные усилия. И тогда жизненная сила сможет вновь течь свободно, находя новые способы для своего выражения.

## *Глава 7. Снятие маски с лица. Часть 1: глаза*

В Древней Греции актёры, выходявшие на сцену в чудесных амфитеатрах, высеченных в каменных склонах горы, всегда надевали маски, изображавшие представляемые ими характеры. Через эти маски они разговаривали и слово «персона» первоначально обозначало: «тот, кто говорит через маску».

Этот термин прошёл через века, постепенно меня своё значение. Первоначально указывая на маску, он стал применяться к актёру — выражение «персонажи пьесы» всё ещё используется для обозначения актёрского состава — а затем расширился до общего наименования, означающего любого человека — любую «персону».

Сегодня мы используем слова «персона», «личность» для описания характера человека. То, что первоначально эти слова обозначали маску, закрывающую лицо, очень показательно — именно в этом, в сущности, и состоит функция личности.

Личность — это образ, который мы преподносим другим людям и всему миру, и выражается она главным образом через лицо. Наш образ может выражаться и через тело, посредством одежды, которую мы носим, машины, которую мы водим, и прочих вещей, но в основном именно лицо — взгляд, мимика, манера говорить — сообщает о том, что за личность мы собой представляем.

Вначале, в давние первобытные времена, между тем, что мы чувствовали внутри, и тем, что выражало лицо, не существовало никакой разницы. Как и любая другая часть тела, лицо досталось нам от наших предков-животных, а животные выражают себя просто и искренне, без мыслей, контроля или цензуры.

По мере того как мы становились более цивилизованными и начали жить вместе в более крупных сообществах, наше внешнее выражение постепенно стало сдерживаться сотрудничеством, компромиссами, возникающими обычаями и табу. Мы научились быть фальшивыми, приспособливать своё поведение, чтобы получать от общества то, что нам нужно, и эта привычка к расчётливости действует и поныне.

Поэтому неудивительно, что в мышцах лица, головы и шеи скапливается очень много напряжения. Мы постоянно стремимся

контролировать лицо, вырабатывать правильную социальную маску и удерживать её на месте, показывая то, что приемлемо, и скрывая остальное.

Существует много выражений, указывающих на важность лица в социальном взаимодействии. В Японии, например, публичный конфуз или унижение буквально описывается как «потеря лица» — фраза, которая явно подразумевает, что лицо это маска, которая в любой момент может соскользнуть.

Почти во всех культурах имеется выражение «двуличный человек», обозначающее того, кто не заслуживает доверия, кто может с искренним видом обманывать людей.

В Америке из игры в карты к нам пришло выражение «лицо игрока в покер», означающее, что вы не проявляете никаких эмоций.

К примеру, вы уже два часа как играете в покер, неизменно проигрывая, и вдруг вам на руки приходит потрясающая карта. Вам хочется улыбнуться, рассмеяться, завопить от радости, исполнить танец на столе, но вы не показываете ничего — не проявляете своих подлинных чувств — потому что вам нужно, чтобы другие игроки поставили на кон кучу денег и проиграли. И ваше лицо остаётся ничего не выражающим.

Подобное происходит и в голливудских фильмах, где полно сцен, в которых герой в самых критических обстоятельствах способен оставаться невозмутимым и сохранять на лице бесстрастное выражение, обманывая злодея и спасаясь в самой невообразимой ситуации.

Я уже упоминала знаменитую британскую «поджатую верхнюю губу» — прямое указание на конкретную область лица для обозначения безэмоционального отношения.

Это напоминает мне случай, произошедший незадолго до Второй мировой войны, когда британский министр иностранных дел сэр Энтони Иден прилетел в Рим, чтобы встретиться с итальянским фашистским диктатором Бенито Муссолини.

Желая произвести на Идена впечатление своей властью, напыщенный Муссолини, драматично указав на кнопку, расположенную на его столе, громко заявил: «Чтобы начать следующую войну, мне нужно лишь нажать эту кнопку!»

С бесстрастным выражением лица Иден холодно заметил: «Как это

неудобно, если вам нужна просто чашка чаю».

Вообще говоря, итальянцы более экспрессивны, чем британцы; однако это не означает, что панцирь у них меньше. Эмоция, демонстрируемая латинским темпераментом, может не быть подлинным отражением того, что происходит внутри человека. И в этом случае фальшивый образ, предъявляемый миру, будет вызывать такое же напряжение в мышечных сегментах, как и полное сдерживание эмоций.

В жизни мы обычно показываем одно лицо своему возлюбленному, другое — коллегам на работе, третье — своим детям. Лицо может принимать множество выражений; мы учимся приспосабливать мышцы так, чтобы демонстрировать что-то правильное для данного случая — это становится настолько укоренившейся привычкой, что мы даже не задумываемся об этом.

Именно на лице располагается большинство наших органов чувств — глаза, уши, нос, язык — и именно здесь мы с помощью зрения, слуха, обоняния и вкуса собираем информацию об окружающем нас мире. Это наша граница, наш предел, где мы лицом к лицу взаимодействуем с окружением, внешним миром, и где мы устанавливаем нашу первую линию обороны.

С энергетической точки зрения, это также дверь, через которую мы можем пригласить мир к себе внутрь или позволить другому человеку стать близким, пройдя через наши защиты. Здесь мы определяем, безопасно ли открыться к окружающим или лучше остаться закрытым.

Как я рассказывала в главе 4, Райх разделил голову и лицо на два сегмента: глазной (окулярный) и ротовой (оральный). Расположенный между ними нос весьма напоминает мост, так как его верхняя половина больше связана с глазами, а нижняя — со ртом.

Глазной сегмент — это первый сегмент, с которого начинается процесс снятия панциря. Он включает в себя мышцы вокруг глаз, лоб, брови, верхнюю, боковую и заднюю части головы, спинку носа и верхние части щек. В него также входят мышцы шеи, расположенные непосредственно под затылочной частью черепа.

Вся эта область представляет собой канал для энергии, движущейся в тело и из него. Здесь особенно важны глаза — говорят, что через глаза входит и выходит восемьдесят процентов нашей энергии.

Все наши чувства могут быть выражены через глаза, и подобным же



образом в глазах они могут быть и заблокированы. По сути, любое место в теле, через которое входит или выходит энергия, потенциально является местом, где энергию можно заблокировать. Другие такие места — это рот, нос, уши, кисти, стопы, гениталии и анус.

Дети естественным образом открыты и уязвимы для энергетического и эмоционального воздействия извне. Когда ребёнка окружает атмосфера любви, созданная заботливыми родителями, он зрительно и энергетически вбирает в себя все эти впечатления широко открытыми и доверяющими глазами. Когда же ребёнок оказывается между кричащими, ссорящимися родителями, то бессознательно начинает блокировать эту насильственную энергию, не впуская её внутрь, особенно через зрение, потому что ни один ребёнок не желает видеть, что вокруг него происходят подобные вещи.

Блокирование в области глаз часто принимает форму близорукости, которая может быть связана с напряжением, вызванным страхом. Мой учитель Чарльз Келли, который является также и преподавателем методики улучшения зрения по Бейтсу, посредством снятия напряжения глазных мышц фактически вылечил у *себя* близорукость. Он разработал для этого техники, которые я включила в свою работу. В напряжённых мышцах вокруг глаз заключены подавленные эмоции. Когда чувства пробуждаются и начинают высвобождаться, изливаясь из глаз, их пробуждение приносит зрению новую ясность.

Ясное зрение включает в себя не только глаза физические, но и глаза понимания и интуиции. Физические глаза могут видеть замечательно, в то время как на *более* тонком энергетическом или интуитивном уровне может иметь место почти полная слепота

Способность к «внутреннему зрению» очень важна в терапевтической работе. Человек может испытывать самые разнообразные переживания, у него могут высвободиться всевозможные эмоции, но без способности постичь их значение в контексте собственной жизни, всё это останется почти напрасным упражнением. Те же самые старые механизмы будут снова и снова продолжать накапливать напряжение.

Поэтому, как при работе в группах, так и на индивидуальных сессиях дело заключается не только в том, чтобы выполнить серию упражнений. С самого начала я делаю акцент на понимании — почему мы делаем то, что мы делаем, — а также помогаю людям развивать чувствительность к своим собственным переживаниям, к своему внутреннему радару,

который сообщает им о том, что происходит на уровне чувств.

Это похоже на возвращение к состоянию доверия самому себе.

Однажды я услышала, как Ошо сказал, что все дети рождаются с «внутренними детекторами чепухи». Иными словами, они инстинктивно знают, когда взрослые говорят ерунду или делают что-то неуместное. Нам просто нужно восстановить это ценное качество прямого «видения» того, что для нас хорошо и правильно.

Работа с глазным сегментом подобна снятию крышки с котелка. Она открывает доступ к каналу для прохождения энергии вниз, во всё остальное тело. Через глаза энергия может войти в нас и затронуть любой из нижних сегментов. И точно так же энергия может подняться из любого центра и выразиться, выйти наружу.

Глаза — это точка, через которую энергия, двигаясь в том или ином направлении, входит в энергетическую систему или же покидает её. Поскольку работа по освобождению тела от панциря проводится сверху вниз и от поверхностных слоёв чувств к более глубоким, расположенным ближе к ядру, мы всегда начинаем снятие панциря с глазного сегмента

Существует большое количество упражнений, которые я провожу, чтобы расслабить глазные мышцы, освободить механизмы сдерживания и высвободить сосредоточенное здесь напряжение.

## Контакт глазами

С самого начала группы или серии индивидуальных сессий при подготовке тела к снятию панциря я привлекаю внимание людей к их глазам.

Включив в начале группы танцевальную музыку, я прошу участников во время танца смотреть друг на друга, смотреть, кто здесь есть, с кем они будут в течение последующих нескольких дней заниматься исследованиями. Это — первый шаг: ненавязчиво войти в контакт, танцуя и двигаясь вместе.

Когда музыка заканчивается, я прошу участников установить контакт глазами, для чего приглашаю их встать друг напротив друга, глядя партнёру в глаза

Многие люди при этом ощущают неловкость, потому что обычно мы не смотрим в глаза другому человеку дольше двух-трёх секунд — более

долгий взгляд считается невежливым или назойливым.

Кроме того, уклонение от контакта глазами с другим человеком является способом избегать самих себя — избегать чувств, которые могут легко начать подниматься, когда мы стоим лицом к лицу. Мы действуем как катализаторы, «включая» друг друга. Чем дольше мы смотрим в глаза другому человеку, тем заметнее становятся наши собственные чувства — не только ему, но и нам самим.

Это может вызывать страх. Ведь все наши усилия по подавлению эмоций направлены на то, чтобы скрыть подлинные чувства или продемонстрировать что-то поддельное и фальшивое — то, что удержит людей на безопасном расстоянии. Поэтому в упражнении, подобном этому, люди очень часто ощущают испуг или опасность.

Например, может возникнуть ощущение влечения, когда люди вдруг понимают: «О, он мне нравится». Это влечение начинает проявляться во взгляде, но прошлый опыт научил их не показывать подобные чувства. Такое может происходить из-за страха быть отвергнутым или из-за социального воспитания и культурных воззрений.

Ещё в этом упражнении становится очевидным то, что некоторые люди просто не могут смотреть кому-либо прямо в глаза. Они смотрят на нос, они смотрят на брови, над головой... куда угодно, только не в глаза. Некоторые, чтобы избежать контакта, «улетают». Кажется, что они смотрят вам в глаза, но внутри они отсоединены, и через некоторое время вы понимаете, что «никого нет дома» — на самом деле на вас никто не смотрит. Кто-то просто закрывает глаза, принимая тот факт, что не может встретиться взглядом с другим.

У тех же, кто продолжает смотреть, это упражнение провоцирует чувства и эмоции. Некоторые участники начинают плакать, просто глядя в глаза другому человеку и переживая присутствие смотрящего навстречу человеческого существа. Сердца людей оказываются затронутыми, когда они вдруг начинают чувствовать общее, человеческое во всех нас — то, что глубоко внутри мы все одинаковые: хрупкие, застенчивые, уязвимые.

Само признание того, что «это — другой человек, который на меня смотрит», может неожиданно затронуть множество чувств.

Сменив партнёра три или четыре раза, участники начинают ощущать большую близость друг с другом, и это играет важную роль в создании

групповой динамики для последующей работы.

Читая об упражнении, вы можете решить, что такая сильная реакция несоразмерна его простоте — иногда даже я поражаюсь, когда вижу, насколько легко спадают слои защиты и фальши. Однако, поразмыслив, вы поймёте, что это не так уж удивительно. Именно через глаза мы больше, чем посредством любого другого органа чувств, встречаемся с другими людьми. И когда у нас есть мужество сознательно стоять и смотреть друг на друга, то остаётся совсем немного, чтобы наши защиты пошатнулись. Поэтому такое начало моих курсов — это важный и полезный шаг.

В течение всего процесса освобождения от панциря, особенно во время выражения эмоций, я продолжаю побуждать участников к контакту глазами. Я приглашаю их показывать через глаза гнев, показывать страх, позволять терапевту или помогающему партнёру видеть в глазах и слёзы, и грусть.

Обычно, глядя в глаза клиента, я вижу эмоцию, которая там удерживается. Понимание работы «пар чувств» помогает мне вести его к соединению с этой эмоцией и её выражению. Например, если я вижу подавленный гнев, то знаю, что мне нужно будет поддержать движение этой энергии наружу, делая акцент на выдохе и «отзеркаливая» гнев своими глазами и лицом. Если я вижу неосознаваемый страх, то буду подчёркивать вдох и предложу человеку шире открывать глаза, имитируя испуг, в результате чего могут «включиться» настоящие эмоции.

## Освобождение глаз

Мои группы по Пульсациям построены таким образом, что иногда мы целый день работаем с одним конкретным сегментом. Основной структурой дня, который я называю «днём глазного сегмента», является неорайхианское упражнение под названием «Освобождение глаз».

Прежде чем погрузить участников в это упражнение, я готовлю почву с помощью необычной медитационной техники, которой я научилась в Индии. Она была разработана Ошо и называется «Мандала-медитация». Обе эти структуры, берущие начало в очень разных культурах, прекрасно сочетаются друг с другом, работая с одними и теми же энергетическими центрами и со сходными темами.

Мандала — одна из моих любимых техник, и мне всегда доставляет

удовольствие включать её в группы и тренинги. Я начну с описания этой медитационной техники, а затем перейду к райхианскому упражнению, потому что именно в такой последовательности я их использую.

Мандала длится один час; в ней четыре стадии продолжительностью по пятнадцать минут каждая. Первая стадия — бег на месте, при котором колени и бёдра высоко поднимаются, приблизительно до горизонтального положения на уровне талии. Таким образом в нижней части тела генерируется много энергии, которая, зарождаясь в ногах и стопах, через тазовый сегмент распространяется вверх.

Во время бега глаза должны быть открыты, взгляд направлен прямо вперёд. Взгляд может быть сфокусирован на какой-то точке на стене либо на каком-нибудь дереве или кусте в саду за окном. Такое сочетание бега и зрительного сосредоточения означает, что две противоположные части организма — стопы и глаза — работают одновременно, и это создаёт энергетическую связь, или объединённое поле, проходящее через всё тело.

На второй стадии Мандалы участники сидят со скрещенными ногами, глаза закрыты, позвоночник выпрямлен, и медленно раскачиваются под аккомпанемент мягкой океанической музыки. Это — метод центрирования, помогающий пробудившейся энергии собраться в ядре тела, не рассеиваясь и не распадаясь на части.

На третьей стадии участники ложатся на спину, открывают глаза и начинают вращать глазами яблоками, описывая ими широкие круги в направлении против часовой стрелки. Направление движения важно. Движение по часовой стрелке помогает энергии двигаться наружу, в то время как движение против часовой стрелки способствует её движению внутрь, а сейчас цель состоит в том, чтобы удержать энергию внутри и направить её в «третий глаз», расположенный между бровями.

Большинство людей, знакомых с восточной системой йоги, знают о третьем глазе, или шестой чакре, которая связана с внутренним зрением так же, как наши физические глаза связаны со зрением внешним. Когда третий глаз активизируется, часто возникает ощущение внутреннего пространства, повышенного осознания и большей ясности. Круговое движение физических глаз наполняет глазной сегмент энергией, и это оказывается полезным для последующего райхианского упражнения.

На людей с сильно развитым панцирем вокруг глаз, имеющим

хроническое напряжение в мышцах этого сегмента, третья стадия иногда нагоняет сон. Некоторые участники действительно глубоко засыпают, и это — способ ухода от того, что возбуждается в бессознательной части ума. Чтобы противодействовать этому, я призываю всех продолжать вращение глазами, оставаясь бдительными и присутствующими, ощущая то, что затрагивается этой техникой.

На четвёртой, заключительной стадии участники закрывают глаза и пребывают в безмолвии и неподвижности, лёжа, ничего не делая, просто наблюдая ощущения и мысли, движущиеся внутри, а также звуки снаружи. Почти все медитации Ошо завершаются покоем и тишиной.

Кстати, не беспокойтесь, если вам кажется, что в этой книге я не уделила должного внимания Ошо и его подходу к духовным практикам. Я подробно расскажу об этом в начале третьей части, посвящённой Тантре и медитации.

После Мандалы и перерыва участники готовы к упражнению «Освобождение глаз».

Здесь они работают в парах, один участник — в качестве активного партнёра, «клиента», другой — как «помощник». Клиент ложится на спину, принимая основную дыхательную позицию, согнув колени и всей плоскостью поставив стопы на пол. Помощник сидит на подушке непосредственно за его головой.

Активный партнёр начинает глубоко дышать, накапливая заряд энергии, в то время как помощник массирует ему голову, расслабляя мышцы в области глазного сегмента, особенно в области глаз, бровей и лба. Я также предлагаю, чтобы помощники помассировали заднюю часть шеи у основания черепа, потому что напряжение, вызванное оттягиванием энергии от глаз, обычно скапливается именно здесь. В этом месте мы блокируем страх.

С глаз начинаются многие энергетические меридианы или энергетические каналы, проходящие вдоль лба вверх через макушку головы и затем вниз по задней части шеи. Обычно они блокируются хроническим напряжением, в результате чего прерывается поток энергии между умом и телом, а также разрывается связь между зрением и чувствованием, и поэтому я прошу помощников помассировать шею до самых плеч.

Пока происходит массаж и в комнате тихо, я рассказываю, что

существует много такого, чего мы, будучи детьми, не хотели видеть, не хотели впускать внутрь... уродливые, дискомфортные, пугающие вещи, такие как ссоры между родителями, отец, избивающий мать, самые разнообразные неприятные семейные ситуации... мы не хотим этого видеть, и поэтому учимся отсекаать энергию в глазах, не видя то, что находится перед нами. Упражнение «Освобождение глаз» помогает ослабить хронические напряжения, образованные защитным рефлексом прерывания потока энергии.

Я прошу помощников взять в руки маленький фонарик, имеющий форму авторучки, включить его, расположить над головой клиента на расстоянии примерно полуметра от его носа и направить слабый луч жёлтого света активному партнёру в глаза. Важно, чтобы этот свет перемещался над лицом случайным образом — вверх и вниз, *из* стороны в сторону, по кругу, — в то время как клиент просто смотрит на свет и следует за ним глазами. Двигаются только глаза, но не голова. В этом случае глаза клиента вынуждены смотреть в каждый уголок, в каждом направлении, в каждую точку в пределах поля зрения. Движение должно быть случайным, его рисунок не должен повторяться, так, чтобы за ним невозможно было следовать автоматически. Это заставляет активных партнёров постоянно сохранять бдительность, потому что они никогда не знают, в каком направлении свет начнёт перемещаться в следующее мгновение.

Случайные движения глазами оказывают воздействие на напряжения, сформировавшиеся в области глаз, а вместе с ними — и на воспоминания, которые были вытеснены в бессознательную часть ума. Иногда у людей всплывают образы из детства; приятные воспоминания, например, о том, как они, лёжа в кроватке или в коляске, следят за движением разноцветных игрушек; или воспоминания дискомфортные, когда где-то происходит что-то неприятное, и младенец пытается туда не смотреть.

Через некоторое время я прошу клиентов следовать за светом фонарика и глазами, и кончиком носа, чтобы голова также двигалась случайным образом, высвобождая напряжение в задней части шеи. Благодаря сочетанию дыхания, наблюдения за светом, движений глазами и головой внутри пробуждаются и начинают двигаться самые разнообразные чувства. Чтобы содействовать этому освобождению, я приглашаю участников издавать звуки, энергетически вовлекая рот и

горло. Ещё я предлагаю ударять стопами по матрасу, это напоминает стадию бега в Мандале — колени согнуты, а стопы ударяют по очереди: одна, другая, одна, другая. Таким образом ноги и стопы генерируют энергию, с каждым ударом посылая её через тело вверх.

Эта часть упражнения сосредоточена на выражении, расчистке энергетических каналов, позволении чувствам выходить наружу в виде криков, воплей или смеха, и я поддерживаю эту разрядку, включив громкую, активную музыку и дав помощникам указание двигать фонариком всё энергичнее и хаотичнее.

Примерно через пятнадцать минут я постепенно уменьшаю громкость, и процесс смягчается и успокаивается. Я прошу помощников перемещать фонарики более плавно и медленно» а клиентов приглашаю стать более восприимчивыми, впуская свет внутрь через глаза. Это открывает путь для движения энергии вовнутрь, и я предлагаю активным партнёрам, используя воображение, позволить сочетанию света и энергии пройти в горло, в полую трубку, а по ней — в сердце, живот и сексуальный центр.

Эта восприимчивость, эта внутренняя открытость затрагивают скрытые, уязвимые чувства — в основном, связанные со страхом и доверием и обитающие глубже, ближе к ядру. Чувствуя это, участники иногда начинают глубоко рыдать.

Примерно через десять минут помощники выключают фонарики, садятся рядом со своими партнёрами и постепенно завершают упражнение, прикасаясь к их рукам, или мягко положив ладони на их стопы, помогая заземлению, возвращению назад «в тело» — в настоящий момент, в «нормальное» состояние повседневного существования. Затем клиенты в течение нескольких минут делятся с помощниками, рассказывая, что происходило во время упражнения.

Одно из распространённых переживаний состоит в том, что люди не хотят видеть свет. Они хотят отделаться от него, *возможно, из-за* чувства страха, которое он провоцирует внутри них. Иногда, глядя на свет, люди очень злятся, хотят по нему ударить, или укусить, или плюнуть в него. Иногда свет затрагивает чувства боли или тоски, и, глядя на него, человек может вдруг начать плакать. Другие люди переживают чувство всё возрастающей любви к свету, ощущая его как нечто позитивное и прекрасное. У них возникает желание обнять его, вобрать в себя. Также возможно, что свет будет олицетворять собой мать, отца или начальника, или некую прекрасную или злую силу, или возбуждать в теле



чувственность и ощущение живости.

Таким образом, свет действует как проекционный экран для структуры личности и обусловленностей, с детства запечатленных в этом сегменте, и поэтому благодаря «Освобождению глаз» люди начинают яснее осознавать многие из своих личных проблем. Часто в течение нескольких дней после упражнения участники сообщают о том, что их зрение стало более ясным и чётким — вещи выглядят более красочными и живыми, — а также о том, что теперь им легче смотреть в глаза другим, не защищаясь.

После того как клиенты поделились своими переживаниями, наступает время перерыва на чай или кофе — дополнительная возможность вернуться к привычной «реальности», в которой мы обычно живём. Люди, глубоко погрузившиеся в работу по эмоциональному высвобождению, часто удивляются тому, что после интенсивной сессии они, оказывается, могут встать и вместе с остальными участниками выйти из комнаты, где проходит группа, чтобы перекусить и выпить чаю, перед тем как поменяться ролями со своими партнёрами и начать процесс снова.

Это то, на что я хотела бы обратить ваше внимание, причём не только потому, что я люблю по утрам пить чай, но и потому, что я хочу, чтобы люди привыкали к переходу между полярностями интенсивного эмоционального высвобождения и повседневной жизни. Это хороший способ поддерживать заземлённость в практической стороне жизни, с тем чтобы не воспринимать себя и свои эмоции слишком серьёзно.

Конечно, если кто-то ощущает себя особенно потрясённым или уязвимым, то я могу проводить его в сад, чтобы он немного посидел там один или со своим партнёром, чтобы всё могло бы постепенно «осесть» и успокоиться.

К тому времени как технику освобождения глаз выполняют оба партнёра, завершается день, проведённый в группе. А мы готовы перейти ко второй стадии снятия маски с лица.

## Глава 8. Снятие маски с лица. Часть 2: рот и горло

Тридцать восьмой президент Соединённых Штатов славился своей улыбкой. Будучи кандидатом на самую влиятельную должность в мире, Джимми Картер умел приятно растягивать губы, что пользовалось популярностью у публики, и на президентских выборах в 1976 году он победил занимавшего тогда этот пост Джеральда Форда. Нации, ещё не пришедшей в себя после Уотергейтского скандала, который двумя годами раньше привёл к отставке президента Никсона, Джимми Картер понравился своим цветущим видом, чистым послужным списком и жизнерадостным характером.

Увы, беззаботное добродушие, характерное для кандидата, редко сопутствует избранному президенту в течение всего срока пребывания в должности. Журналисты в Белом доме, взявшие на себя труд пересчитывать зубы Картера, обнажаемые его улыбкой, заметили, что улыбка эта постепенно усыхает — месяц за месяцем, кризис за кризисом, зуб за зубом. Быстрый рост цен, советское вторжение в Афганистан, захват пятидесяти двух американских заложников во время исламской революции в Иране и самое главное — нападение «кролика-убийцы», когда президент, сидя в маленькой лодке, рыбачил неподалёку от своего дома в Джорджии, стерли улыбку с лица Картера.

Теперь черёд радостно смеяться наступил для кандидата Рональда Рейгана. В серии телевизионных дебатов с президентом он с успехом победил Картера его же собственным оружием, изобразив себя перед избирателями уверенным, добродушным и весёлым человеком, способным вернуть Америке её национальную гордость и веру в себя.

Одной из характерных черт политики является то, что внешне большинство её деятелей стремятся быть очаровательными и действовать цивилизованно, хотя на самом деле это — открытая борьба за власть, в которой люди не на жизнь, а на смерть сражаются за победу. Натренированная улыбка, рука, протянутая со словами: «Привет, я — Джимми Картер, кандидат в президенты», — всё это помогает спрятать под маской приятного поведения грубую, первобытную битву.

Эту борьбу за власть, конечно же, можно проследить от глубокого прошлого. Наши предки-животные подчинялись основному закону природы: выживают наиболее приспособленные. Именно сильнейший

самец доминировал в стае и первым спаривался с самками.

Животные не улыбаются. Они не могут использовать рот для этой цели. Напротив, чаще всего они используют его как оружие. Диким животным пасть служит для борьбы и питания, с её помощью они кусают и разрывают на куски. Все мы знаем, что когда собака хочет напасть или чувствует, что ей нужно защищать себя, губы у неё оттягиваются назад, обнажая клыки, а челюсть готовится укусить. Собака может быть настроена не агрессивно, но если, например, она проходит через территорию другой собаки и та угрожает нападением, то это — способ сказать: «Я могу защитить себя и ранить тебя, так что, возможно, лучше будет оставить меня в покое».

Что же касается современной политики, то я иногда думаю о том, насколько было бы естественнее, если бы политические деятели отбросили свои улыбающиеся маски хотя бы на несколько минут и позволили бы себе погавкать и порычать друг на друга. Это — реальная эмоция, которой сопровождается борьба за власть, и возможность увидеть политиков в их истинном свете произвела бы весьма бодрящий эффект.

Представьте себе сцену в британской Палате общин в часы, отведённые для вопросов правительству.

«Не соблаговолит ли достопочтенный джентльмен признать, что правительство Её величества не делает ничего, кроме... Рrrrrr! Гав! Гав! Тяв! Тяв! Рrrrrr!»

Да и у нас, всех прочих человеческих созданий, несмотря на все наши усилия отрицать присутствие зверя внутри, в мышцах вокруг рта таятся могучие животные чувства, особенно сильно связанные с кусанием и рычанием.

Время от времени эти чувства прорываются наружу. Например, бокс всегда был животным занятием: двое взрослых мужчин бессмысленно избивают друг друга, называя это спортом. А в 1997 году в нём возник новый поворот сюжета, когда боксёр-тяжеловес и бывший чемпион мира Майк Тайсон, пытаясь добиться победы над Эвандером Холифилдом, откусил своему сопернику кусок уха и проиграл матч из-за дисквалификации.

Такие же инстинкты есть у многих детей. Прежде чем родители их должным образом «выдрессируют», они часто используют рот, чтобы

выразить свои чувства животным образом. Я помню, что, будучи ребёнком, в какой-то момент стала проявлять свой гнев, кусаясь. Если я приходила в бешенство, то начинала кусать свою маленькую кузину или сестрёнку. И однажды моя мать, много раз говорившая мне, что маленькие девочки не должны кусаться, взяла мою руку и укусила её.

Я заплакала, а она сказала: «Видишь? Вот так это чувствуется, когда ты кого-нибудь кусаешь».

С тех пор я стала сопротивляться импульсу укусить и со временем совсем забыла об этом, пока во время моего обучения у супругов Келли эти воспоминания не хлынули потоком, возвращаясь ко мне.

Таким образом, во рту во множестве таятся эмоционально значимые темы — не только гнев, но также боль и страх, — которые начнут проявляться в процессе освобождения от панциря. При этом, скорее всего, будут потеряны все те искусственные улыбки и поверхностное обаяние, которые нарабатывались годами. Но поскольку большинство приходящих ко мне людей не баллотируются на выборные должности, эта цена не так уж высока. Более того, люди могут быть уверены, что, пройдя через процесс освобождения от панциря, они откроют для себя гораздо более искреннюю улыбку, соединённую с их естественными, подлинными источниками любви, смеха и радости.

Как я уже упоминала в предыдущей главе, Райх назвал второе кольцо мышц в теле ротовым (оральным) сегментом. Ротовой сегмент включает в себя рот, губы, язык, зубы, челюсть, уши, нижнюю половину носа и заднюю часть головы позади рта

Огромные количества энергии входят здесь в тело и выходят из него. Через ротовой сегмент выражаются все наши звуки и слова. Здесь принимается или отвергается вся пища, всё питание. Через рот, так же, как и через нос, производится дыхание, особенно во время бега. Именно ртом мы в младенчестве сосали материнскую грудь, именно с его помощью мы впервые испытали глубокое наслаждение, которое Райх считал разновидностью орального оргазма. Он утверждал, что если новорождённому не дают материнскую грудь, то появившееся в результате напряжение или сдерживание в области рта лишит его естественной способности к чувственному наслаждению.

Если говорить о наслаждении, то и рот, и губы, и язык участвуют в поцелуях во время предварительной игры и занятия любовью, и играют

важную роль в доставлении и получении удовольствия в период сексуальной зрелости.

Кроме того, более глубокие чувства и эмоции, поднимающиеся из сердца и живота, проходят через этот сегмент, чтобы найти своё выражение. Таким образом, рот очень активно участвует в выражении чувств. Как и в случае с любым другим сегментом, через который проходит много энергии, здесь также по большей части происходит блокирование и сосредотачивается напряжение.

Дыхание в неорайхианской терапии производится через открытый рот, и именно здесь обычно можно увидеть первые признаки блокирования. Закрытый рот не может вбирать воздух или выпускать звуки, энергию или эмоции, поэтому важно напоминать клиентам, чтобы при дыхании они держали рот открытым.

Здесь я хочу кратко упомянуть нос, который, хоть и представляет собой важную часть лица, сам по себе не является отдельным сегментом. Он функционирует, тесно взаимодействуя с глазным и ротовым сегментами, а полости носа через заднюю часть рта выходят непосредственно в горло. Нос не очень подвижен и, как средство выражения, не идёт ни в какое сравнение с глазами или ртом, однако у него есть свой собственный язык, раскрывающий тайные чувства, которые люди предпочли бы не демонстрировать публично. В английском языке есть выражение: «ему натянули нос»<sup>1</sup>, означающее, что кто-то огорчён, его гордость задета, но он старается это скрыть. Интересно, что на лице, тем не менее, в такой момент действительно присутствует небольшое искривление носа, и я всякий раз изумляюсь, когда это вижу.

Когда дело доходит до блокирования эмоционального выражения, ротовой сегмент можно рассматривать как продолжение шейного сегмента, расположенного в области горла, потому что они работают совместно, в тесной взаимосвязи. В этой главе я опишу функции обоих этих сегментов.

Я уже приводила примеры того, как дети реагируют, когда родители говорят им, чтобы те прекратили плакать или кричать. Их горло старается задушить поднимающуюся энергию и эмоцию, проглотить их, а рот плотно закрывается, с тем, чтобы ничто не могло выскользнуть во

---

<sup>1</sup> «His nose is out of joint» — дословно: «его нос вывихнут». — *Примеч. перев.*

внешний мир.

Шейный сегмент — это третий райхианский сегмент, в который входят горло, задняя и боковые части шеи, гортань и корень языка. Здесь формируются все голосовые звуки, которые могут быть заблокированы сжатием мышц. Это напряжение мешает движению энергии снизу вверх, через рот наружу, а также препятствует получению нами энергии извне. Именно через шею и горло наша голова соединяется с телом. Здесь буквально встречаются ум и тело, и фраза: «не теряй голову» указывает на необходимость сохранять над собой контроль.

Здесь, в третьем сегменте, в большей степени, чем в любом другом, можно отчётливо увидеть и распознать три основные эмоции — гнев, страх и боль. Мышцы горла и шеи легко доступны для работы руками, и для меня это делает третий сегмент одним из наиболее интересных мест, в которых сосредоточены напряжения в теле. Горло представляет собой действительно очень ясную и точную карту подавленных эмоций. По этой причине, прежде чем перейти к описанию групповых упражнений, используемых мною в работе по высвобождению эмоций, я хотела бы немного рассказать о том, как чувства удерживаются в горле, и как их можно высвободить на индивидуальных сессиях.

Гнев удерживается в мышцах, которые начинаются под ухом сразу позади челюсти и проходят вдоль боковых сторон шеи вниз, прикрепляясь к центру ключицы, — они называются грудино-ключично-сосцевидными мышцами. Когда мы злимся, но стараемся заблокировать поднимающуюся эмоцию, эти мускулы начинают заметно выступать, становясь напряжёнными и твёрдыми как верёвки, показывая, что мы готовы взорваться или броситься в драку. Когда терапевт надавливает на эти мышцы руками или массирует их, чаще всего гнев начинает проявляться. Одновременно клиент может поворачивать голову из стороны в сторону, произнося слово «нет». Это помогает высвобождению гнева.

Многие люди, блокируя гнев, делают свой голос мягким и невыразительным, поэтому для высвобождения этой эмоции из гортани очень полезно издавать сердитые звуки и выкрикивать слова. Очень эффективно рычать и ворчать подобно дикому животному. Высовывание языка при выдохе со звуком помогает освободить гнев, удерживаемый в верхней части горла.

Страх в шейном сегменте удерживается в задней части шеи и горла.

Для вхождения в контакт с этой эмоцией я прошу клиентов делать акцент на вдохе, широко открывая глаза и рот. Приглашение издавать на выдохе более высокие звуки, например, пронзительный крик «ииии!», также помогает соединиться со страхом и высвободить его.

Вы можете очень легко ощутить сжатие, вызванное страхом, если представите, что кто-то подкрадывается сзади с намерением ударить вас по голове. Ваши плечи тут же рефлекторно поднимутся, а голова втянется в тело, чтобы защитить эту уязвимую точку. Это то место, где мы чувствуем себя беспомощными. Многие животные, например, кошки и собаки, переносят своих детенышей в зубах, взяв их за это место, потому что так малыши никак не могут сопротивляться.

У людей хроническое напряжение, удерживаемое в задней части шеи, превращает укоротившиеся мышцы в плотный пучок, тянущий голову назад, а плечи — вверх, в привычную защитную позу. Тем не менее, в большинстве случаев руки терапевта могут проникнуть в эти мышцы, ослабляя напряжение и высвобождая страх.

Боль удерживается в передней части горла в мышечной оболочке, которая проходит от ключицы под челюсть. Именно здесь проглатывались слёзы, именно здесь остались невысказанными горестные и грустные слова

Терапевт может массировать эти мышцы, одновременно поддерживая глубокую пульсацию дыхания и приглашая клиента издавать звуки. На энергетическом уровне я часто обнаруживаю, что если проводить рукой вверх вдоль горла, не прикасаясь к нему, то энергия начинает течь в направлении высвобождения.

Сначала, когда заблокированная боль начинает высвобождаться, она может проявляться как своеобразное хныканье или скуление, которое всё продолжается и продолжается, но не приводит к полной разрядке. В таких случаях я должна помочь клиенту ускорить и углубить пульсацию дыхания, для чего он может широко открыть рот и издавать более громкие звуки, разрушая энергетический шаблон застревания.

Для того чтобы помочь вызвать поток слёз и полную разрядку энергии, можно также пригласить клиента адресовать свои слова непосредственно тому человеку, который в какой-то момент в прошлом был причиной этих болезненных чувств.

## Упражнение для рта и горла

В структуре группы по Пульсациям предусмотрен день, когда я в основном сосредотачиваюсь на работе со ртом и горлом. Существует множество упражнений, которые могут быть использованы для ослабления панциря в этих двух сегментах, и некоторые из них я использую в качестве разогревающих перед последующей более глубокой работой.

Например, стоя с участниками в кругу, мы начинаем пробуждать и оживлять энергию в ротовом сегменте, делая гримасы и привнося осознание в напряжения вокруг рта. Растягивание лица в непрерывной последовательности преувеличенных и странных выражений — эффективный и приятный способ расслабления мышц рта.

Высовывая язык и одновременно глядя на остальных участников, мы не только ослабляем удерживаемое в этой области напряжение, но и бросаем вызов общественным нормам и обусловленностям, говорящим: «Взрослые люди себя так не ведут».

Я приглашаю участников начать ворчать и рычать, что помогает вызвать гнев, удерживаемый в зубах и челюсти. Как и на индивидуальной сессии, гневные слова, произнесённые с чувством и энергией, могут высвободить эмоции, подавлявшиеся годами.

Джиббериш — быстрый и громкий разговор на любом бессмысленном языке — это эффективный способ расслабления ротового и горлового сегментов, и особенно голоса. Джиббериш происходит из суфийских школ мистицизма и, в частности, от одного странного мистика Джаббара, который разговаривал со своими учениками и посетителями, используя лишь звуки, но не слова.

Джиббериш интенсивно используется в одной из разработанных Ошо медитационных техник, которая предназначена для избавления от ментального мусора, засоряющего ум, с тем, чтобы подготовить почву для последующего безмолвия. Эта техника, называемая «Медитация „Вне ума»» (No Mind), включает в себя один час джиббериша, за которым следует один час безмолвного сидения; она выполняется каждый день в течение недели.

На группах по Пульсациям мы используем джиббериш с несколько другой целью. Она заключается в том, чтобы расслабить мышцы вокруг



рта и челюсти, открыть голос и активизировать поток энергии через рот и горло. Сокращённый вариант процесса состоит из 10—15 минут джиббериша, в течение которых мы выбрасываем из себя наружу весь мусор, затем следуют 10—15 минут молчаливого сидения: мы наблюдаем спокойное пустое внутреннее пространство, пришедшее на смену хаосу.

В процессе освобождения от панциря третьего сегмента я использую биоэнергетическую напряжённую позицию, которая первоначально была предложена Александром Лоуэном и называется «Растяжка горла».

Участники садятся на матрасы, отклонившись назад и расположив ладони позади тела, чтобы поддерживать его вес. Стопы всей плоскостью стоят на полу, колени согнуты. После того как все приготовились, я приглашаю людей отклониться назад, полностью запрокинув голову, открыть рот и начать дышать. Весь позвоночник отклонён назад, а спина изогнута дугой, благодаря чему расширяется грудная клетка и растягивается передняя часть горла, ещё больше высвобождая напряжение, удерживаемое в этой части шейного сегмента.

Участники дышат так в течение нескольких минут, а затем медленно приводят тело в вертикальное положение и наклоняются вперёд, опустив голову между разведённых в стороны коленей, в результате чего растягивается задняя часть шеи и пробуждаются удерживаемые в этой области чувства и эмоции.

Мы делаем это три раза, назад и вперёд. В результате внимание участников сосредотачивается на области горла, высвобождается напряжение и увеличивается поток энергии, движущейся вверх и вниз по позвоночнику. Я прошу, чтобы участники не подталкивали себя, не призывали какие-либо эмоции, а в большей степени позволяли бы этой позиции раскрыть тело, подготавливая его к главному групповому упражнению — «Освобождению горла».

Перед тем как двинуться в это очень мощное упражнение, можно выполнить ещё одну разогревающую технику, которая называется «Зеркало». Это одно из моих любимых упражнений.

Два человека садятся друг напротив друга, близко, но не касаясь, сохраняя контакт глазами. Они решают, кто из них будет партнёром А, а кто — партнёром Б.

Посредством некоей игры воображения, которую я описываю в микрофон, партнёр А «направляется» в свою личную ванную комнату,

где его неожиданно охватывает сильное желание корчить перед зеркалом странные гримасы, всеми возможными способами искривляя и растягивая лицо и сопровождая всё это звуками и жестами. Партнёр *Б и есть* это зеркало в ванной комнате; он копирует гримасы, отражая партнёра А, и очень скоро все присутствующие впадают в полное детство и ведут себя как будто бы им всем по три года.

Это на первый взгляд глупое упражнение является одной из наиболее мощных техник для расслабления мышц лица. Сама его несерьёзность приглашает людей придавать лицу самые немыслимые выражения и издавать «непозволительные» в нормальных условиях звуки, а это, в свою очередь, делает мышцы подвижными, позволяя энергии течь.

Примерно через пять минут партнёры меняются ролями и играют в «Зеркало» ещё раз.

Теперь мы готовы к упражнению «Освобождение горла», которое в Первичной терапии иногда называют «Пусканием слюней».

Двое партнёров остаются сидеть в той же самой позе лицом друг к другу; каждый из них глубоко дышит, позволив рту широко раскрыться и расслабив язык таким образом, что он почти свисает из рта.

Работая со ртом, очень интересно наблюдать за языком, потому что эта мощная мышца активно участвует и в выражении, и в подавлении любых эмоций, движущихся через этот сегмент. «Проглотить язык» — обычный метод подавления; позволить ему высовываться — эффективный способ ослабить его привычку контролировать. Теннисист Пит Сампрас был знаменит тем, что высовывал язык во время долгих изнурительных сражений на корте. Это помогало ему в обстановке сильного стресса на соревнованиях мирового уровня оставаться расслабленным и действовать с максимальной эффективностью.

Основная инструкция для «Освобождения горла» — не закрывать рот и не глотать. Конечно, если не глотать, то из рта начинает капать слюна. В более мягкой версии этого упражнения участникам выдаются коробки салфеток для вытирания вытекающей из рта слюны. Однако вытирание — это тоже форма контроля и попытка оставаться цивилизованными, поэтому в более сильном варианте упражнения я этого не позволяю. Чтобы собрать вытекающую из рта слюну, на колени и на пол мы кладем полотенца или простыни.

Накопление заряда энергии посредством дыхания, свободно открытый

рот, различные звуки, позволение слюне течь... очень скоро начинают появляться чувства, особенно те, что связаны с проглатыванием своих эмоций. Сейчас ничего не запрещается, всё позволено. Появляются слёзы облегчения, потому что участникам больше не нужно их проглатывать. Некоторые кричат в страхе, другие могут гневно рычать.

Каждый из партнёров чувствует свою собственную эмоцию, и это нормально. Действуя как проекционные экраны, партнёры «включают» друг друга. Например, у одного из партнёров может быть мёртвое, лишённое выражения лицо. Это обычно случается, когда накопленный заряд энергии начинает ударять в мышцы панциря, и стереотип сдерживания становится жёстче — всё лицо становится подобным маске, глаза выглядят остекленевшими, а дыхание затихает. Это, в свою очередь, может спровоцировать другого партнёра на ещё большее выражение, в качестве реакции на это зрелище омертвелости.

Многие люди удивляются тому, что высказывает из них во время этого упражнения. Всё то, что проглатывалось годами — может быть, отвращение, может быть, нежелание есть то, что принуждали — вызывает энергетическую реакцию: «Я не хочу этого!» Теперь можно всё это выплюнуть или, в некоторых случаях, даже вытошнить.

Я никого не подталкиваю в эмоциональное выражение. Это не упражнение «делания». Напротив, я говорю участникам, что нужно только одно: не препятствовать выражению чего бы то ни было. Тем не менее, мощные эмоции провоцируются и начинают выражаться.

Во время упражнения я и мои ассистенты перемещаемся по комнате, поддерживая процесс, иногда массируя руками мышцы челюсти или мышцы задней и боковых частей шеи. Лично я очень много работаю с положением головы, которое непосредственно связано с напряжением в шее и горле. Иногда голова блокируется в переднем положении, иногда она развёрнута назад — оба этих угла созданы хроническим мышечным панцирем. То, что я делаю, я бы не назвала массажем. Работая руками, я бросаю вызов стереотипу удерживания. В определённой точке упражнения, если голова запрокидывается назад из-за сокращения мышц шеи, я могу потянуть голову вперёд, и неожиданно подавленная эмоция начнёт высвобождаться, выражаясь через глаза или рот. Точно так же, если голова зафиксирована в положении наклона вперёд, чтобы предотвратить выражение гнева удерживанием его в горле, я могу развернуть её назад, и в тот момент, когда я установлю правильный угол,

подавленная эмоция выскочит изо рта.

Это не всегда бывает просто — найти правильную точку, в которой клиент неожиданно отпускает себя и происходит взрыв чувств.

Обычно я хожу по комнате, поддерживая участников: «Просто позвольте этому выходить из ваших глаз... позвольте вашему языку высовываться... продолжайте дышать... продолжайте позволять...»

Самые разнообразные вещи выражаются, потому что в течение многих лет люди проглатывали так много мусора. Они выташнивают его эмоционально, а иногда они также выташнивают свой обед — в буквальном смысле. Я стараюсь проводить это упражнение до обеда, но, тем не менее, часто рвота всё же случается.

Мы остаемся на этой стадии упражнения большую часть часа, глядя в глаза, продолжая дышать, не глотая, и в это время я включаю в качестве фона провоцирующую музыку — заводной бит или ритм, которые поддерживают выражение.

Затем я перехожу на более тихую спокойную музыку и предлагаю участникам позволить своему настроению смягчиться, больше расслабиться, дышать спокойнее, оставаясь в том же положении и чувствуя, что происходит внутри.

По мере того как меняется настроение, гнев обычно исчезает и возникает контакт со слоем слёз или слоем грусти — более спокойным, мягким, нуждающимся для своего выражения в более тихом пространстве.

И совсем не обязательно, что шумные и выразительные эмоции важнее спокойных, тонких чувств.

Это одна из тех вещей, которые я подчёркиваю на тренингах по Пульсациям, когда учу людей работать. Часто, особенно поначалу, они считают, что суть заключается в том, чтобы заставить клиентов производить много шума, бить руками и колотить ногами по матрасу. Конечно, создаётся впечатление, будто происходит нечто важное, но это также может быть защитой или спектаклем, способом угодить терапевту или скрыть более пугающие, уязвимые чувства

В завершение упражнения «Освобождение горла» я приглашаю партнёров придвинуться ближе друг к другу и взяться за руки. Некоторые, соединив руки, входят в некий энергетический танец,

двигаясь вместе с музыкой. Другие начинают плакать, в то время как третьи продолжают смотреть, всё ещё не сглатывая — к этому моменту рядом с ними образуются кучи бумажных салфеток.

Затем я приглашаю участников обнять партнёра, если им хочется. В этот момент многие начинают плакать, потому что они столько пережили вместе. Раскрыли друг перед другом то, что было скрыто или подавлено, показали лицо, которое никогда никому не открывалось. Когда они приближаются друг к другу, их сердца встречаются, и это может включить ещё большие эмоции. Это трогательный момент. Может быть, всплывает воспоминание о том, как сильно они хотели, чтобы мать обняла их... или нечто подобное.

Затем я приглашаю партнёров поделиться переживаниями. Я предлагаю им удобно устроиться, сидя или лёжа на матрасах и подушках, и поговорить о том, что случилось во время упражнения.

Чтобы завершить работу этого дня, я обычно включаю запись одной из бесед Ошо, в которой он описывает подавление, и говорит, что, по сути, это способ отравлять себя. Чтобы праздновать жизнь, — поясняет он, — мы должны вернуться к более естественному способу выражения, вернуть себе нашу энергию и использовать её для достижения высших состояний сознания. Выражение — это жизнь, подавление — это самоубийство.

Комбинация этих двух упражнений, «Освобождения глаз» и «Освобождения горла» — одного для глазного сегмента и одного для ротового и шейного сегментов, — предоставляет великолепную возможность для трансформации лица. Она поддерживает ещё большее эмоциональное выражение, ослабляя панцирь, и способствует сбрасыванию маски. В результате лицо вновь оживает, становится естественным, восстанавливая способность отражать больший диапазон чувств.

Конечно, вы можете по-прежнему, играя в покер, сохранять бесстрастное выражение лица, если вам это нужно, но само лицо больше не мёртво, оно больше не находится в тисках хронических механизмов контроля.

Кроме того, вы открыли ворота, вход в свою энергетическую систему. Вы сняли с котелка крышку, и теперь будет проще добраться до всего, что лежит под ней, в нижних сегментах.

То, что внутри, легче выходит наружу, а то, что снаружи, может глубже проникнуть в ядро, потому что основные инструменты выражения — ваши глаза, рот и горло — теперь могут больше помогать этому двустороннему потоку энергии.

Так открывается путь к первому главному центру чувств, сердцу, и именно к нему мы направимся в следующей главе.

## Глава 9. Снятие доспехов — освобождение скованного сердца

Если мы ХОТИМ ощутить на опыте рай и ад в земном, непосредственном воплощении, то нет ничего более подходящего, чем любовные взаимоотношения между мужчинами и женщинами. В стремлении найти контакт, перекинуть мостик через пропасть между противоположными полами и объединиться друг с другом, мы открываем в себе и божественное и демоническое. И если определить в теле те области, где наслаждение и боль от этой связи ощущаются наиболее остро, то мы должны будем выделить две из них. Первая — человеческое сердце: источник любви, страстного стремления и глубокого горя. Другая область располагается чуть ниже — где-то между животом и коленями.

В этой главе *мы* будем исследовать сердечный центр, расположенный в глубине грудного сегмента, а также сильнейшие эмоции, связанные с этой областью тела.

Есть одно обстоятельство, которое кажется мне важным и которое часто упускается из виду в сердечных вопросах. О нём стоит помнить всем тем, кто рискует отправиться в измерение сердца; для того, чтобы любить, нужна храбрость.

Почему? Потому что когда вы открываете своё сердце, вы рискуете также и причинить себе боль.

Сказки и романтические истории о подлинной любви говорят неправду. Любовь не длится вечно. Любовь приходит, любовь уходит, и её уход непременно сопровождается грустью, сердечной болью и печалью. Более того, можно считать, что нам повезло, если у нас будут лишь эти чувства, без примеси горечи, ненависти или сожаления. Ведь в судах по бракоразводным делам множество пар желают разорвать друг друга на кусочки и выжать последний цент из бывшего возлюбленного, не оправдавшего надежд и не ставшего воплощением мечты. В результате столь болезненного жизненного опыта многие совсем отказываются от любви, закрывая двери своего сердца в целях самозащиты.

Помню, как во время расцвета моего первого большого романа мы с моим возлюбленным зашли в Сан-Франциско на почту и подошли к стойке, чтобы отправить пару писем. Наверное, мы почти всё время смотрели друг другу в глаза, мало внимания уделяя служащей за стойкой, потому что, бросив на нас лишь один взгляд, она воскликнула: «О, вы влюблены!» И тут же скрестила указательные пальцы, как бы отгоняя злых духов. У нас не было времени вдаваться в подробности, но было ясно, что когда-то её сердце было разбито и она не желает больше иметь с любовью никаких дел — а ей было лишь слегка за тридцать.

Не случайно в знаменитых любовных историях, в «Ромео и Джульетте», например, или в «Тристане и Изольде», герою и героине никогда не позволяют долго пробыть вместе. Их любовь остаётся чистой и прекрасной, ведь у них нет времени устать друг от друга. И они никогда не добираются до болезненного завершения выдохшихся отношений.

Во всех реальных любовных отношениях наслаждение и боль составляют один неделимый комплект. Те храбрецы, что приходят ко мне, чтобы начать процесс снятия панциря, скоро начинают понимать, что нет другого способа освободить сердце от защит, кроме как заново переживая боль утраты, обиду и оставшееся без ответа стремление. Такова цена возвращения к любви и, по моему мнению, её стоит заплатить, потому что без чувствующего, пульсирующего сердечного центра мы, по сути, не можем считать себя людьми.

В открытой Райхом системе телесного панциря сердце — это лишь часть грудного сегмента. В состав этого сегмента входит грудная клетка и все мышцы, расположенные в области груди от плеч до нижних ребер, как спереди, так и сзади. Кроме того, в него входят руки и кисти, по сути представляющие собой продолжение сердца. Мы легко можем почувствовать это всякий раз, когда тянемся к другому человеку в поисках любви, или кого-то отталкиваем от себя, используя руки как главное средство выражения чувств сердца.

Вспомните, как в начале моего погружения в райхианскую работу, во время моей первой индивидуальной сессии, Эрика Келли пригласила меня протянуть руки и говорить: «Я хочу... Я хочу...» Это привело меня в непосредственный контакт с болью, жившей в сердце из-за того, что я никогда не получала столько любви, сколько хотела, особенно от мужчин, и с моим страхом попросить этой любви. В своей терапевтической практике я часто сталкиваюсь с похожими чувствами у



моих клиентов. На индивидуальных ли сессиях, или во время групповой работы всякий раз, когда я приглашаю людей «протянуть руки», проявляются подобные темы. К тому же все качества любящего сердца: нежность и сочувствие, заботу и желание защитить — мы выражаем с помощью рук. Поэтому то, что Райх включил руки и кисти в состав сердечного сегмента, безусловно, имеет смысл.

Наверное, вы замечали на собственном опыте или в кино, что душевная боль или большое горе наиболее остро ощущаются в середине груди, а не в той области, где располагается физическое сердце. Охваченные любовью или потрясённые потерей, люди прижимают ладони к середине грудной клетки, а не ближе к левой стороне. И всё-таки мы называем это чувство «сердечной болью».

Её происхождение Райх объясняет тем, что именно в мышцах грудной клетки сохраняется хроническое напряжение. Есть и другая система, о которой я хотела бы здесь упомянуть, и которая проливает свет на сердце и его тайны.

В индийской системе чакр существует семь энергетических центров, расположенных вдоль всего туловища, от сексуального центра и до макушки головы. Слово «чакра» пришло из санскрита — древнего индийского языка, и означает «колесо» или «вихрь». Чакра — это сгусток чистой энергии, динамичный и невидимый феномен, который, будучи активизированным, вращается подобно диску.

Несмотря на отсутствие у них материальной формы, чакры оказывают на нас влияние на физическом, эмоциональном и духовном уровнях. Чакры принимают и передают энергию, а также управляют работой ближайших к ним органов тела. В третьей части книги я расскажу о чакрах более подробно, сейчас же хочу отметить, что «сердечная чакра», или энергетический центр, соответствующий сердцу, в этой системе располагается в точности посередине грудной клетки. Мне кажется это важным. Становится ясно, почему сердечные эмоции именно в этом месте ощущаются наиболее остро. Ведь именно энергетическое тело, а не физический орган возбуждает эмоции, а сердечная чакра является центральной точкой энергетического тела.

Связывая эти две системы, я предпочитаю думать о чакрах как о внутренних ядрах каждого из райхианских сегментов, в которых чувства и переживания становятся невещественными и проникают в тонкие тела.

Вместе с тем не нужно забывать о физическом сердце и считать, что оно не оказывает влияния на нашу эмоциональную жизнь. Я читала выдержки из замечательной книги доктора Пола Пирселла под названием «Код сердца», в которой он утверждает, что сердце думает, чувствует, помнит, любит, ненавидит и передаёт информацию. Опрашивая пациентов, перенёсших трансплантацию органов, доктор Пирселл обнаружил, что многие после операции ощутили изменения в своей личности и поведении. Он также выяснил, что эти их новые качества на самом деле принадлежали донорам органов.

Например, мальчику-испанцу, ни слова не знавшему по-английски, было пересажено сердце мужчины, погибшего в автокатастрофе. Через два года мальчик обнаружил, что постоянно повторяет слово «*corathetic*». Жена погибшего мужчины рассказала, что «*corathetic*» было словом, которое они с мужем придумали, чтобы обозначать конец ссоры, а в аварию они попали в тот момент, когда горячо спорили.

В другом случае девятилетней девочке было пересажено сердце, принадлежавшее маленькому ребёнку, убитому неизвестным. Вскоре ей начали сниться кошмары о том, что её саму убивают. Её сны были достаточно яркими, чтобы можно было точно описать убийцу — она знала даже его имя. Этот человек был идентифицирован. После проведённого расследования обнаружилось, что девочку, ставшую донором сердца, действительно убил он.

Я привожу эти примеры, чтобы продемонстрировать истину, к которой я пришла самостоятельно: человеческий организм — невероятно тонкое и сложное явление. Его невозможно чётко разделить на отдельные составляющие: ментальную, эмоциональную, телесную и энергетическую. В нём всё взаимосвязано. Всё перекрывается и взаимно дублируется.

Более того, каждый из нас уникален. Каждый из нас — тайна, которая никогда не будет полностью понята или истолкована. Любая система, используемая для описания этой тайны, будь она по своему происхождению западной, как райхианская практика, или восточной, как чакры, имеет свои ограничения и будет полезна лишь до определённой степени. При использовании любых инструментов многое будет зависеть от способности терапевта настроиться на клиента и интуитивно почувствовать, что и как применить в данном конкретном случае.

Следующее важное обстоятельство, о котором следует помнить,

работая с сердечным центром, это наличие сильной связи между любовью и сексом.

Наверное, сейчас хороший момент для того, чтобы вспомнить, как Райх исследовал человеческий организм. Чувствуя, что аналитические техники Фрейда неэффективны при лечении психологических проблем, он разработал методы телесно-ориентированной терапии. Райх основывался на собственном открытии того факта, что энергия должна свободно течь через семь сегментов тела. Источником этой энергии, по мнению Райха, является сексуальный импульс. Таким образом, энергия, ощущаемая нами как любовь, как проявление здорового сердца, зависит от сексуальной энергии. Сексуальная энергия в этом случае питает страсть любви.

Для Райха секс и любовь нераздельно связаны, и здесь мы сталкиваемся с проблемами, порождёнными нашей социальной обусловленностью, поскольку нас научили верить, что «чистая любовь» не имеет ничего общего с сексом. Такие убеждения глубоко укоренены в западном образе мышления. Даже если внешне в своём отношении к сексу *мы* считаем себя «свободными» и «современными», совершенно искоренить это отношение внутри себя всё же нелегко. Коллективная культура впечатывала его в нас веками. Например, в средневековой Европе миф о «романтической» или «изысканной любви», когда молодым рыцарям предписывалось обожать недостижимых знатных дам, хорошо сочетался с присущим христианской церкви яростным осуждением сексуального наслаждения как «плотского вожделения» и «грехов плоти». При этом было полностью забыто, что концепция идеализированной любви пришла из арабской и персидской литературы — в основном из мистической поэзии суфиев. В ней земная любовь использовалась как метафора для стремления человеческой души к единению с Божественным. С течением времени духовные мотивы, завезённые в Европу странствующими менестрелями, утратили своё аллегорическое значение и привели к появлению недостижимой романтической мечты, до сих пор обожаемой в Голливуде.

В эпическом романе о короле Артуре и поисках Святого Грааля, относящемся к тому же историческому периоду, только один из рыцарей Круглого стола, Персеваль, считался достаточно «чистым» для того, чтобы продолжать поиски священной чаши. А поскольку Грааль символизирует духовную реализацию, то послание ясно: чтобы обрести

духовное спасение, «нечистые» желания должны быть отвергнуты. Эти сбивающие с толку идеалы, распространяемые в виде мифов и легенд, просочились в коллективное бессознательное европейской души и воздействовали оттуда. И конечно, некоторые из «пуритан», воспринявших эти идеалы, со временем переплыли через Атлантический океан и задали тон всей культуре новой нации.

Видоизмененные формы этих старых взглядов всё ещё проявляются сегодня, приняв облик и терминологию «Нью эйдж». Мне, например, время от времени попадаются участники групп или клиенты, которые, пытаясь жить более «сознательной» или «духовной» жизнью, делают всё возможное, чтобы избежать «низких энергий» вроде секса. Они полагают, что так их энергия сможет «подняться» и трансформироваться в «более просветлённые» измерения сознания.

Весь этот особый акцент на чистоте приводит, в конечном счёте, к кастрации сексуального животного, обитающего внутри нас, и к отсоединению от энергетического источника самой любви. В результате сердце не может излучать любовь, поскольку получает слишком мало топлива, чтобы зажечь её пламя. Моя работа, или часть её, заключается именно в том, чтобы вновь заставить этот огонь пылать.

Поскольку на своих группах я делаю сильный акцент на дыхании, мы с самого начала непрерывно работаем с грудным сегментом. В разогревающем упражнении, подобном «Дыханию через руки», описанному в главе 6, область грудной клетки стимулируется и раскрывается с помощью глубокого дыхания, энергичных движений руками и контакта глазами между партнёрами. Даже простая вводная техника вроде той, где участники ходят по комнате и смотрят друг другу в глаза, затрагивает сердце и его чувства. Одновременно с этим, с помощью упражнений, включающих в себя толчки тазом, а затем с помощью ударов и ногами и тазом, пробуждается сексуальная энергия. Таким образом, с самого первого дня уровень энергии в системе поднимается, и грудной сегмент начинает пробуждаться.

Как бы то ни было, после того как три верхние сегмента частично избавились от панциря, мы можем начать непосредственную работу с механизмами сдерживания в области груди; теперь для выражения высвобождаемой энергии есть открытый путь через горло, рот и глаза. Именно поэтому терапевты, практикующие райхианские техники, работают с сегментами сверху вниз. Бесполезно пытаться освободить

глубокие чувства, скажем, из брюшного сегмента, если на своём пути из тела они будут заблокированы у диафрагмы или в горле.

Механизмы сдерживания в грудном сегменте связаны с болью и ранами сердца. Приступая здесь к работе, мы сталкиваемся с самыми разнообразными эмоциональными повреждениями этой области — от легких до тяжёлых, от небольшой досады и до глубокой опустошённости. Если мать умирает или оставляет семью, когда ребёнку два-три года, то такая трагедия оставляет глубокий след в сердце. Но также мы несём в этом сегменте и меньшие раны, например, недостаточное внимание со стороны родителя в важные моменты жизни и развивающуюся в результате склонность к разочарованию: «Маме нет до меня дела».

Жёсткость панциря в грудном сегменте может быть различной. Если он мягкий, то доступ к чувствам обеспечивается, как только я приглашаю клиента перейти к естественному дыханию грудью. В тех же случаях, когда панцирь мощный и прочный, мне, скорее всего, придётся иметь дело с огромной мышечной жёсткостью и сильнейшим защитным сжатием: при нажатии руками на грудную клетку она просто не смещается.

Подобные «железобетонные» грудные клетки встречаются достаточно часто; их обладатели нарастили этот тяжёлый панцирь, чтобы скрывать и сдерживать боль и ярость. Удивительно то, что эти люди на внешнем уровне могут быть милыми, вежливыми и приятными.

Такой поверхностный слой есть у каждого — «маска для рукопожатий», социальная личность, взаимодействующая с другими людьми в повседневных контактах. Если вдуматься, то поистине поразительным кажется то, что мы, будучи облачёнными в практически стальной панцирь вокруг груди и сердца, умудряемся поддерживать этот приятный внешний фасад.

Главным способом раскрытия этого сегмента, с тяжёлым ли или с лёгким панцирем, является дыхание — вдох, выдох, восстановление важнейшего жизненного ритма. Этот ключ отворяет или, скорее, растворяет то напряжение, которое мешает нашему контакту с собственным сердцем.

Работаем ли мы с эмоцией страха, гнева или боли, всё это связано с дыханием, причём главным образом — с его направлением. Поэтому при работе с грудным сегментом я особое внимание уделяю направлению

дыхания. Если я вижу, что удерживается страх, я прошу клиента делать акцент на вдохе и постепенно увеличивать наполнение грудной клетки. Вместе мы используем цикл всё более глубоких вдохов для зарядки этого сегмента энергией.

При работе с гневом я уделяю особое внимание выдыханию воздуха, приглашая клиента повторять по 10—12 циклов дыхания с как можно более полным выдохом.

Для того чтобы почувствовать заблокированную боль, необходимо восстановление всей пульсации в области груди — как вдоха, так и выдоха. В этом случае важно, чтобы клиент сохранял глубокое дыхание в течение долгого времени, потому что когда человек блокирует боль, он часто делает несколько вдохов и выдохов, а затем останавливается. Побуждая их продолжать дышать, я могу постепенно подвести их к встрече со скрытой в теле болью.

Мышцы грудного сегмента образуют сложную систему, особенно вокруг плеч, где они соединяются и перекрываются с горловым сегментом. Горло, в свою очередь, также играет роль средства выражения или блокирования чувств, порождённых в грудном сегменте.

Существующая всю жизнь привычка сдерживать страх обычно приводит к образованию сплюсненной или вдавленной грудной клетки. Напряжение концентрируется и удерживается в задней части шеи и верхней части лопаток — плечи сжимаются внутрь, как бы защищая. Вы можете испытать это сами: сожмите мышцы задней части шеи так, чтобы ваша голова запрокинулась назад и вверх, подтяните плечи вверх и вперёд-внутрь, одновременно стараясь сузить грудную клетку. Так выглядит сокращение, вызванное страхом. Напряжение создаётся по всей спине, включая шею и лопатки.

Боль, в отличие от страха, удерживается в передней части тела, особенно в мышцах передней части грудной клетки. Кроме того, она удерживается в слое мышц, который начинается у ключицы и поднимается вдоль передней части горла и челюсти к подбородку, губам и корню языка. Эти мышцы участвуют в выражении или удерживании слёз, плача, грусти и горя.

Гнев, как я уже говорила, приводит к тому, что грудь раздувается — наполняется воздухом. Плечи расправляются и выглядят огромными, мышцы в их верхней части затвердевают. Грудная клетка постоянно

находится в жёстком расширенном состоянии и не способна расслабиться. Такая грудь в любой момент готова «взорваться», и поэтому мышцы по бокам шеи также становятся жёсткими от постоянного усилия сдерживать гнев. Эти мышцы начинаются непосредственно под ушами и проходят по диагонали вперёд и вниз вдоль шеи к центру ключиц, где начинается грудина. Они участвуют в повороте головы из стороны в сторону в знак отрицания. Эти же мышцы соединяются с челюстью, ушами, боковыми сторонами головы и висками и таким образом все эти области участвуют в том, чтобы не дать гневу вырваться наружу.

Поскольку с грудным сегментом соединяется так много мышц шеи, головы и рук, можно найти много разных движений, в которых будут участвовать все эти части тела и которые помогут высвобождению хранящихся в сердце эмоций. Я также использую непосредственное надавливание руками на грудную клетку, попросив клиента выдыхать в момент нажатия, чтобы подчеркнуть выдох, и одновременно приглашая его почувствовать, где присутствует напряжение. Во время выдоха можно приводить в движение мышцы всей грудной клетки, используя своеобразное вибрирующее давление пальцев на её плоскую часть и таким образом ослабляя напряжение. Ещё я могу встряхивать мышцы груди, приглашая клиента вдохнуть, или надавливать на грудь во время вдоха так, чтобы вдох требовал больше усилий.

Другой способ получить доступ к чувствам сердца заключается в том, чтобы больше внимания обращать на руки клиента, потому что в грудном сегменте именно они служат средством восприятия и выражения. Через руки мы даём и принимаем, с их же помощью мы особенно ясно выражаем своё стремление поделиться эмоциями сердца. Например, во время занятия любовью мы очень многое сообщаем нашему возлюбленному, прикасаясь к его телу и лаская его. Кроме того, руки защищают нас, принимая оборонительное положение впереди тела, если мы хотим помешать чему-то или кому-то приблизиться.

Главным образом, я стараюсь обнаружить те чувства, которые присутствуют в сердце клиента прямо сейчас, в этот момент, и положение рук хорошо это показывает.

Раскрыты ли ладони? Закрываются ли они, сжимаясь в кулаки? Хотят ли они оттолкнуть? Или они каким-то образом контролируются?

Если я замечаю непроизвольное движение, похожее на попытку до

чего-то дотянуться, то приглашаю человека поднять руки с раскрытыми ладонями и говорить: «Пожалуйста, подойди!», или «Не оставляй меня!», или «Ты мне нужен!»

Если я вижу, что кисти сжались в кулаки, а мышцы рук, плеч и шеи всё сильнее и сильнее напрягаются, то это явный признак того, что затронут гнев. Я прошу клиента бить кулаками по матрасу и, глядя мне в глаза, издавать громкие звуки или выкрикивать слова, выражающие его гневные чувства

Если руки поднимаются к лицу или к сердцу в защитном движении, то затронут страх. Я могу предложить клиенту акцентировать вдох, чтобы активизировать страх, удерживаемый в груди, глазах и горле.

После того как негативные эмоции идентифицированы, с ними можно работать уже описанными способами: гнев может быть эффективно выброшен посредством ударов кулаками, мотания головой и криков, страх высвобождается с громкими высокими звуками и со слезами, боль — с глубокими рыданиями. И затем, по расчищенному пути, открывается возможность для движения положительных эмоций: гнев уступает место любви, страх растворяется в доверии, боль трансформируется в радость... Сердечный центр начинает пульсировать более естественно и его энергия расширяется.

Расширение сердца — изумительное зрелище, особенно если оно следует за глубоким эмоциональным высвобождением. Выражение сердечной энергии, направленное наружу, подобно изливающемуся фонтану любви, а направленное вовнутрь, открывает путь огромному доверию. И всё вместе даёт ощущение переполняющей радости и наслаждения.

Смех, рождающийся в сердце в таких случаях, обладает космическим качеством, как будто человек, испытавший опыт высвобождения, неожиданно видит эту огромную космическую шутку, в которую вовлечены все человеческие существа.

Иногда, когда клиент находится в контакте с сердечной энергией любви, я предлагаю ему сделать мягкое выразительное движение руками. Одновременно со спокойным выдохом руки медленно движутся, начиная от сердца, по дуге наружу и вверх, а затем на вдохе возвращаются к груди, завершая круг. Эти простые движения ещё больше расширяют энергию сердца. Возникает чувство, что поток любви безграничен, что



сердце соединяется с всеобщим источником энергии, который способен заполнить любовью весь мир.

В такие моменты может прийти глубокое озарение — почти откровение — по поводу главной причины тех трудностей, которые мы испытываем в любовных связях и взаимоотношениях. Эта причина заключается в том, что мы не там ищем любовь. Мы ищем её в других. Мы теряемся в поиске снаружи — коллективный синдром, который отражается в тысячах частных объявлений от «одиноких сердец», публикуемых в газетах и журналах по всему миру и содержащих призыв: «Где ты, мой принц? Где ты, моя подлинная любовь?»

Райхианская практика способна дать людям почувствовать проблеск любви там, где её можно найти всегда. Когда сердце пульсирует естественно, возможно полное изменение гештальта по мере того, как приходит осознание: «Любовь внутри меня. Она не имеет ничего общего с кем-то другим. Это моё собственное состояние бытия».

Конечно, такое озарение не является лекарством от всех болезней. Оно не означает, что отныне мы никогда больше не влюбимся до безумия в «мистера Того Самого» — «Ах, на этот раз я действительно нашла Его!» — или что мы никогда не будем ощущать ревность, когда он посмотрит на другую женщину, никогда не заплачем, когда он уйдёт, хлопнув дверью. Но наша способность выдерживать удары, неизбежно сопутствующие любовным отношениям, значительно возрастает, когда мы знаем, что другой — лишь зацепка, катализатор для чувств, которые обитают в наших собственных сердцах, и что мы можем соединиться с этими чувствами и без возлюбленного.

Тёплые, «пушистые» ощущения, текущие через сердце после глубокого высвобождения эмоций — это то, к чему мы действительно стремимся. Это то, чего мы хотим. Мы утратили контакт с этими чувствами, потому что нам пришлось впасть в оцепенение, чтобы защититься от негативных эмоций, и теперь единственный путь назад — найти в себе достаточно смелости и желания, чтобы вновь испытать болезненные ощущения, прикоснуться к старым ранам, которые нуждаются во вскрытии и исцелении.

Для меня один из самых красивых аспектов этой практики, который особенно заметен при работе с грудным сегментом, заключается в том, что тело не лжет и не умеет лгать.

Ум способен лгать с лёгкостью. Он может разыгрывать из себя всё, что угодно, убеждая в этом остальных и даже самого себя: «У меня всё в порядке... со мной всё прекрасно... я человек не злой... я люблю свою семью... я ничего не боюсь... никакого страха...» — и так далее.

Но когда вы подходите непосредственно к базовой энергетической системе, к пульсирующему организму, повреждения становятся очевидными для любого опытного райхианского терапевта. Когда грудная клетка удерживается в определённом положении, либо раздуваясь вперёд в гнев, гордости или упрямстве, либо вдавливаясь внутрь вследствие страха, попытки клиента отрицать эти физические свидетельства вряд ли окажутся убедительными.

Именно поэтому райхианская практика не может быть представлена в форме самоучителей типа «Помоги себе сам» — потому что, пытаясь прочитать собственные эмоции, мы можем обманывать себя самыми разными способами.

Мы можем думать, что главной темой является гнев, хотя на самом деле это страх. Мы можем верить, что разрядили из своего телесного панциря всё напряжение, хотя на самом деле мы лишь царапнули по его поверхности.

Чтобы прочитать сообщения тела и его энергии и перевести их в эффективное действие, нужен натренированный глаз терапевта

Райхианская терапия — не для всех, потому что она приводит людей в такие глубины, где обитают неприятные эмоции и старые беспокойные воспоминания. Нужна заинтересованность в том, чтобы, добираясь до горшочка с золотом на конце радуги, вскрыть многие слои фальши.

Требуется сила воли, требуется мужество, чтобы лицом к лицу встретиться с тем, что давным-давно было подавлено в бессознательном уме — с тем, что мы предпочли не чувствовать, потому что это было либо слишком болезненно, либо слишком неприятно.

Однако для тех, кто принимает вызов, это оказывается и освобождающим, и стоящим делом. Именно поэтому мы занимаемся этой практикой — чтобы достичь тончайшей чувствительности и уязвимости, позволяющей наслаждаться ощущением собственного пульсирующего сердца.

И тогда мы можем двинуться ещё глубже...



## Глава 10. Путь через люк - освобождение диафрагмы

Купив билет и прогуливаясь по Главной улице среди чудес волшебной страны Диснейленд в городе Анахайм на юге Калифорнии, вы естественным образом фокусируете своё внимание на аттракционах, костюмах ваших любимых мультяшных персонажей и очаровательных весёлых декорациях. При этом вы, как правило, не замечаете присутствия мощной и эффективной системы безопасности, и это неудивительно: ведь она действует скрытно и из-за кулис. Она спрятана от глаз публики и, чтобы не нарушать «счастливую» атмосферу, появляется на свет только в случае необходимости.

Сравнение может показаться «притянутым за уши», но именно так я временами представляю себе диафрагму — как свою, очень личную систему диснеевской охраны, функционирующую в теле.

Диафрагма — это тайный центр контроля и управления, один из «открытых секретов» человеческого организма: все знают, что у нас есть диафрагма, но никто не уделяет ей особого внимания и не задумывается о том, что она делает. Ведь обычно происходит множество более интересных вещей.

Когда после обильного поглощения вредной пищи начинает болеть живот, мы вдруг осознаём, что у нас есть кишечник. Вдохнув слишком много дыма и начав кашлять, мы вспоминаем о легких и их потребности в свежем воздухе. Когда мы ощущаем сексуальное желание, наше внимание притягивается к гениталиям.

Но диафрагма? Она просто не фигурирует в картине тела. И при этом она контролирует наше эмоциональное выражение больше, чем любой другой сегмент.

Диафрагма — это тонкая куполообразная группа мышц, которые размещаются непосредственно под лёгкими и находятся в постоянном движении. Всякий раз, когда мы вдыхаем, мышцы диафрагмы сокращаются, смещаясь вниз, чтобы создать пространство для поступления воздуха в нижнюю часть легких. Всякий раз, когда мы выдыхаем, диафрагма смещается вверх, выталкивая воздух наружу.

Дыхание — одна из тех функций тела, которые никогда не

приостанавливаются. Оно происходит автоматически, постоянно и без перерыва, с момента нашего рождения и до самой смерти. Таким образом, диафрагма непрерывно пульсирует, непрерывно движется вверх и вниз, и эта постоянная пульсация делает её одним из главных средств передачи энергии в теле.

Я уже рассказывала, что, согласно Райху, один из основных принципов человеческого здоровья заключается в том, что энергия должна свободно протекать через семь сегментов, волнами или импульсами двигаясь через жидкое содержимое тела. В этом движении энергии вверх и вниз по всему организму диафрагма является ключевым участком, потому что именно здесь больше, чем в любом другом месте, энергия может блокироваться.

Наше дыхание в определённой степени доступно для сознательного контроля. При желании мы можем на ограниченное время задержать дыхание, напрягая для этого диафрагму. Вы можете попробовать сделать это прямо сейчас. Наберите в лёгкие воздух и удерживайте его. Почувствуйте, как вы сжали мышцы диафрагмы, чтобы остановить дыхание. Это сжатие существенно уменьшает происходящую в теле пульсацию, препятствуя течению энергии. И поскольку поток энергии тесно связан с выражением наших чувств, это означает, что, напрягая диафрагму, можно также препятствовать движению волн эмоций. Таким образом, мы обладаем способностью контролировать из этого места свои чувства — что мы и делаем.

Диафрагма располагается непосредственно над желудком и всем пищеварительным трактом. Поэтому всё то, что мы проглотили, всё то, что в нас против нашей воли запихнули извне — «Будь хорошим мальчиком, улыбайся, скажи „спасибо“, а то не пойдёшь с нами в кино!» — должно было пройти через этот энергетический люк и удерживаться внутри напряжением диафрагмы.

В связи с этим в современном американском сленге существует неприятное, но, к сожалению, очень точное выражение, описывающее процесс проглатывания нежелательных вещей, особенно в контексте отношений с другими людьми. Это выражение «есть дерьмо», и обычно оно относится к ситуации, когда кто-то, обладающий властью, например, работодатель или начальник, устраивает вам разнос, а вы должны лишь вежливо отвечать: «Да, сэр» или «Благодарю вас».

Энергетически, пожалуй, горло является наиболее активным

сегментом, когда дело доходит до «глотания дерьма». Но именно диафрагма захлопывает крышку, как только оно проходит в нижние сегменты. И именно она удерживает его там, поскольку совершенно очевидно, что когда вы «глотаёте дерьмо», естественным импульсом будет при первой же возможности извергнуть его обратно. Так что вам нужна очень мощная крышка, чтобы удержать всё это внутри.

Немного ниже располагаются живот и сексуальный центр, и, в каком то смысле, диафрагма подобна проходу, ведущему к нашей внутренней животной энергии, ко всем первичным чувствам, связанным либо с младенчеством, либо с чувственностью — с самыми основами эмоций. Всякий раз, когда мы хотим отсечь себя от этих чувств, поднимающихся либо из живота, либо из сексуального центра, именно диафрагма является тем местом, где мы создаём напряжение, чтобы избежать с ними контакта, затолкать эти первобытные импульсы обратно, изгнать их из поля зрения и из нашего сознания.

Когда мы говорим о состоянии эмоционального расщепления у человека, при котором одна часть тела выражает некое желание и стремление, а другая — борется с этим импульсом или отторгает его, то часто такое расщепление проходит по диафрагме.

Это особенно верно для ситуаций, связанных с любовью и сексуальностью. Сердце, расположенное над диафрагмой, выражает некое желание, в то время как сексуальный центр, расположенный под ней, может хотеть чего-то совершенно противоположного.

Пусть, например, вы находитесь на корпоративной вечеринке и беседуете с неким безнравственным, но симпатичным плейбоем из отдела продаж. И вдруг вы неожиданно осознаёте, что ваш сексуальный центр гудит и начинает «заводиться».

Сердце замечает эту активность в нижней части тела и говорит: «Эй, ты что делаешь? У тебя постоянные взаимоотношения, и твой милый, любящий, заботливый бой-френд на следующей неделе вернётся из командировки в Шанхай. Не собираешься же ты связаться с этим... корпоративным Ромео, наплевав на истинную любовь, просто ради бессмысленного момента страсти?»

И где-то посередине между этими двумя импульсами диафрагма борется за сохранение закона и порядка, заталкивая обратно ваши противоправные сексуальные чувства, чтобы рука, в которой вы держите

свой «мартини», не дрожала бы, а ваш голос продолжал бы оставаться спокойным и ровным.

«Да, я видела этот фильм. Мы ходили на него с Брайаном, моим женихом. Я говорила тебе, что я помолвлена? В июне мы планируем пожениться...»

Другое распространённое расщепление происходит между мышлением и чувствами. Первое, конечно же, осуществляется в уме, в то время как последние обычно зарождаются у нас в животе.

К примеру, после долгого преследования и нескольких дорогостоящих ужинов вы, в конце концов, преуспели в соблазнении прекрасной женщины вашей мечты. И вот, после венчающего всё это акта проявления ваших мужских качеств — абсолютно очевидно, что она достигла оргазма — вы лежите рядом с ней в постели.

Неожиданно из глубины вашего живота появляется странное желание, которое, если его выразить словами, обращёнными к вашей партнёрше, прозвучит так: «Правда было бы здорово, если бы я мог свернуться в твоих руках как ребёночек или положить голову тебе на колени, а ты бы мне спела колыбельную?»

Конечно, шовинистический мужской ум немедленно подвергает это чувство цензуре: «Не будь идиотом. Ты не ребёнок. Ты — мужчина! Это она должна свернуться в твоих сильных надёжных руках и почувствовать себя защищённой».

Так, многими способами ум ведёт постоянную борьбу с нашими основными потребностями, и диафрагма принимает в этом весьма активное участие.

Мой наставник Чарльз Келли говорил, что напряжение, связанное с внутренним мышлением, накапливается в диафрагме, и поэтому каждый, кто много времени проводит думая, планируя, рассуждая и сравнивая, неизбежно создаст в этом сегменте хроническое напряжение. Это ещё один аспект роли диафрагмы как главного центра управления.

Взглянув на индийскую систему чакр, вы увидите, что третья чакра — энергетический центр, расположенный в солнечном сплетении, очень близко от диафрагмы — традиционно связывается с такими темами как власть, оценка, конкуренция, противостояние и хитрость. Таким образом, Келли и система чакр в данном вопросе сходятся.

Все три базовые эмоции — страх, гнев и боль — сдерживаются диафрагмой, а создаваемое в результате напряжение проявляется как закрепощённость. Мышцы становятся жёсткими и с трудом двигаются. Тем не менее, после того как панцирь верхних сегментов был ослаблен, я могу начать увеличивать подвижность диафрагмы на вдохе, при её смещении вниз, поскольку теперь есть открытый проход, ведущий в эту область. Так работать с диафрагмой я не могла, пока грудная клетка и горло слегка не приоткрылись. Именно поэтому, повторяю, мы снимаем панцирь, начиная сверху.

При работе с грудным сегментом вдох бывает коротким и резким, как при изумлении. Когда же я приглашаю клиента переместить внимание на диафрагму, вдох становится более глубоким и продолжительным.

При смещении диафрагмы вниз мы начинаем входить в контакт со страхом, который, как я ранее упоминала, удерживается вокруг ядра энергетического тела, примерно в области физического живота. Как только диафрагма начинает пропускать направленный вниз поток энергии, живот вовлекается в пульсацию и в этот момент клиент соприкасается со страхом.

Наиболее отчётливо этот эффект проявляется у худощавых женщин с плоскими животами. Их легко отнести к типу, удерживающему страх: у них слабые мышцы на периферии тела, а сами они очень лёгкие, как бы с крылышками на пятках, или как будто бы их кости сделаны из лёгкого материала. При таких плоских животах можно лишь удивляться, где помещаются их внутренности. Однако в напряжённом животе может храниться очень много страха, и это — первая эмоция, с которой мы сталкиваемся, когда люк диафрагмы распаивается. Это может быть очень пугающим, потому что часто связано с чувством беспомощности, боязнью не справиться с какой-то важной проблемой или неспособностью выстоять при встрече с некоей могучей фигурой.

Вся энергия людей, удерживающих страх, отведена от окружающего мира в центр и сжата там. Это — их способ бегства от какой-то пережитой угрозы или опасности. Но такое сжатие приводит к физическому истощению. Когда энергия оттягивается к центру, всё, что вы можете сделать, — лишь свалиться. В ногах нет энергии, чтобы стоять, в руках нет силы, чтобы защищаться, а глаза становятся невидящими и отключёнными. Это крайний случай, но я выделяю его, чтобы показать, как у людей, удерживающих страх, периферия



становится неэффективной из-за недоступности источника энергии — ведь вся энергия удерживается вокруг ядра.

Когда мы дышим в живот, позволяя энергии проникать под диафрагму, страх может быть высвобожден. И только тогда появляется возможность ощутить свою силу, потому что блокирование в диафрагме не подпускает нас к жизненной энергии, хранящейся в нижней части туловища

Для меня это очень волнующее зрелище — когда тонкие, испуганные женщины, которым всегда приходилось быть милыми и приятными, неожиданно превращаются в фурий. С освобождением диафрагмы и растворением страха они соединяются со своей силой и гневом, который ранее сдерживали. Их ярость ошеломляюща, невероятна. Именно в этом состоянии женщина открывает для себя архетип Кали, индуистской матери-богини разрушения, которая, несмотря на свою женственность и творческие качества, обладает также и силой, способной разрушить весь мир.

Когда такая женщина в конце концов обретает внутреннюю устойчивость, её ноги становятся заземлёнными и укоренёнными как маленькие колонны, сила разливается по всему её телу, а в глазах мерцают искры гнева.

Очень захватывающе, когда в этом состоянии женской силы участница, только что высвободившая страх, стоит в середине общего круга. Она смотрит на других участников и говорит «Я могу показать вам свою силу», — или что-то очень простое, подобное этой фразе.

При этом происходит поворот всей её энергии, а иногда — также и всей её жизни.

В том случае, когда удерживаемой эмоцией является гнев, диафрагма застывает так, чтобы предотвратить движение энергии наружу. В случае с удержанием боли она обездвижена в обоих направлениях — и при вдохе, и при выдохе — так что блокируется само чувство.

Добавьте к этому способность диафрагмы разделять тело пополам, расщепляя энергию уже описанным образом, и вы сможете понять, насколько велика важность этого сегмента как регулятора потока энергии. А в соединении с горлом он может вызвать полную остановку энергии, так что прекратится любое движение, и удерживать всё в своеобразном безжизненном равновесии.

Для того чтобы увеличить подвижность застывшей диафрагмы, я постоянно поддерживаю с ней контакт через свои руки. На выдохе клиента я надавливаю кончиками пальцев под его грудную клетку и на область солнечного сплетения, чтобы нижние части легких могли вытолкнуть весь воздух, а на фазе вдоха снимаю давление. Активно содействовать вдоху немного сложнее, но можно, например, положить руку на живот — а точнее, между животом и диафрагмой — и мягко надавливать на него с небольшой вибрацией, показывая, куда может проникнуть дыхание. Это побуждает диафрагму опускаться ниже. Иногда я работаю одной рукой, а иногда двумя; иногда — с самой диафрагмой, а иногда — с нижними ребрами с обеих сторон.

Мышцы диафрагмы с помощью тканей и связок прикрепляются по окружности к внутренней стороне всей грудной клетки. Там, где диафрагма соединяется с задней стороной тела, удерживается страх.

Райх много рассказывает об удерживании страха в области спины, говоря, что форма тела в этом месте создаёт впечатление ожидания удара сзади по голове. Это результат шока, неожиданного нападения... кажется, что всё отлично, а затем: «Бах!» Голова уходит назад, плечи напрягаются, позвоночник изгибается дугой. Не зря мы говорим, что от фильма ужасов «спина холодеет» — потому что затрагивается страх, удерживаемый в наших спинах.

Работая с этой областью, я просовываю ладони под тело клиента, лежащего на матрасе, и надавливаю пальцами на мышцы позади диафрагмы. Одновременно я приглашаю клиента глубоко дышать. Это часто выводит на поверхность спрятанные там удивительные и неожиданные вещи. Темы, удерживаемые в спине, это нечто тайное — именно поэтому *мы* скрываем их сзади.

Я могу массировать в этой области мышцы, проходящие рядом с позвоночником, и думать, что имею дело со страхом, как вдруг неожиданно вырывается гнев — гнев, который был глубоко спрятан, скрыт из виду. Например, может быть так, что клиентка совершенно убеждена в том, что любит свою мать, что мать всегда поддерживала её, защищала от злобного отца и других родственников-мужчин. И вдруг неожиданно гнев прорывается наружу, а вместе с ним к этой женщине вдруг приходит осознание, что мать манипулировала ею из ревности, втягивая в удушающие взаимоотношения, не допускающие отцовской любви.

В качестве составной части работы по освобождению диафрагмы я приглашаю людей издавать звуки, вибрирующие в мышцах этого сегмента, например, «хо!». Когда диафрагма открыта и вибрация звука проникает в живот, может возникнуть низкое утробное рычание. Если же диафрагма заблокирована, то звук будет больше походить на ворчание. Этот же звук вибрирует и в горловом сегменте, способствуя выражению.

Как я говорила ранее, диафрагма связана со многими вещами, которые мы проглотили — буквально, фигурально и энергетически, — и особенно с проглатыванием того, что заставило бы нас почувствовать гнев, отвращение, тошноту. Тогда, в момент проглатывания мы не могли дать волю естественному рвотному рефлексу, но некоторые упражнения помогают его спровоцировать. Хорошо пробуждают диафрагму скручивания телом и изгибание позвоночника во время «Брыкательной серии» или «Приступа ярости». Это, в свою очередь, создаёт ощущение потери контроля. А одним из ощущений, связанных с потерей контроля, является тошнота — когда начинает высвобождаться проглоченная энергия.

Тошнота часто подступает с такой силой, что человека может действительно вырвать, и это хорошо, потому что вместе с рвотой происходит мощная эмоциональная разрядка. Часто вместе с отвращением выплескивается ярость: «Как ты смеешь заставлять меня есть горох?» или «Как ты смеешь заставлять меня ходить в школу?» Вместе с этой тошнотой и яростью, по мере того как расслабляется диафрагма, на поверхность выходит всё то, что нас когда-либо принуждали делать и что мы делать не хотели.

Сейчас вы уже понимаете, что наши эмоции могут сдерживаться, ощущаться и выражаться во всех сегментах. Но по мере нашего продвижения вниз эти эмоции начинают выходить из более глубоких областей тела, и соответственно возрастает их интенсивность.

В частности, если клиент начинает плакать в начале процесса освобождения от панциря, то энергия слёз и плача будет выражаться через глаза, горло, рот и, возможно, в небольшой степени через грудь. То есть энергия будет оставаться в верхней части тела. Глядя на тело клиента, я вижу, что энергия не проникает ниже грудного сегмента, а плач сопровождается высокими звуками, своего рода скулением и жалобами. Или же в нём содержится некое качество нытья — раздражение, которое хотело бы превратиться в гнев, но не обладает

достаточной силой, и поэтому может продолжаться вечно.

По мере того как я приглашаю клиента дышать глубже и приступаю к работе с его грудной клеткой, лёгкие совершают всё более глубокие вдохи, и тогда рыдания начинают приходить из области сердца, устремляясь через горло ко рту и глазам. Затем, если клиент остаётся с этим плачем, наступает момент, когда диафрагма расслабляется, энергия опускается в нижние сегменты и из живота поднимаются глубокие рыдания.

Вам знакомо выражение «надрывающие сердце рыдания», а также выражение «боль, выворачивающая кишки наизнанку» или «чувства, от которых сводит кишки». Это лингвистическое указание на то, как увеличивается интенсивность эмоций по мере того, как мы опускаемся в нижние части тела.

Возможно, сейчас хороший момент для того, чтобы поговорить о моей собственной вовлечённости в процесс клиента. Я уже рассказывала, насколько радостным и вознаграждающим для меня является момент, когда участник группы или клиент на индивидуальной сессии совершает прорыв и высвобождает сдерживаемую энергию. Подобным же образом, ситуация, когда прорыва не происходит, может вызвать и разочарование, но чаще всего я остаюсь просто в состоянии любопытства, интереса: «Где ключ? Что может помочь этому человеку войти в контакт со своими чувствами и выразить их?» По большей части для меня не важно, соприкасаются ли клиенты со страхом, гневом или болью — или же со своей радостью. Но на каждой сессии я делаю всё возможное, используя столько приёмов из моего арсенала, сколько кажется разумным и уместным.

Многие вещи я делаю спонтанно, исходя из момента, используя свой запас, накопленный за тридцать лет практики. Например, я могу использовать прикосновение, дыхание и движение, а затем вдруг почувствовать потребность в применении психологического подхода. Тогда я начну задавать вопросы, в то время как клиент дышит, или попрошу его выразить то, что он чувствует, словами. Эти слова могут раскрыть всю историю, и тогда я приглашу его продолжать, позволяя воспоминаниям подниматься на поверхность и прояснять ситуацию.

Что бы ни происходило, терапевт должен быть энергетически связан с клиентом. В сессии два человека работают вместе. Это не значит, что я что-то делаю с клиентом, или что клиент просто дышит,

предоставленный сам себе. Скорее, это своеобразное энергетическое исследование, которое мы проводим вдвоём.

Я не организую процесс сессии рациональным, логическим образом. Я настраиваюсь на различные вещи: ощущаю напряжения в теле руками, замечаю что-то, связанное с направлением дыхания, чувствую поток энергии, вижу, как движется тело, слушаю звуки, издаваемые клиентом...

Иногда я ощущаю в собственном теле отражение того, что застопорилось у клиента. Работая, я вслушиваюсь в своё тело и точно чувствую, где удерживается энергия — может быть, в центре горла, может быть, в грудной клетке, может быть, где-то глубоко, глубоко внутри. С этим интуитивным чувством я могу предложить клиенту издать некий звук, который будет вибрировать в этой области его собственного тела, или приглашаю его начать двигаться и дышать так, чтобы было затронуто или пробудилось то место, где удерживается энергия. Когда он понимает меня и находит это место, я говорю: «Да, здесь! Позволь этому случиться!» Важно дать клиенту знать о том, что он — на правильном пути. Я подтверждаю, поддерживаю, признаю это, чтобы он мог идти в это место глубже, входить в контакт с эмоциями, «включая» их.

Я наслаждаюсь хорошей эмоциональной разрядкой по той простой причине, что мне нравится ощущать движение сильной энергии. Я люблю хорошую грозу, я люблю хороший оргазм, я люблю хорошее выражение ярости.

Мне также нравится и покой после бури, когда энергия успокоилась. Это спокойствие не несёт в себе мёртвого качества кладбища, но является безусловно живым, пульсирующим и всё-таки тихим. Это пространство после полного высвобождения так же ценно, как и само высвобождение, потому что это то время, когда энергия вновь заполняет всю систему. Те места, что ранее были напряжёнными, сейчас достаточно расслаблены для того, чтобы впитать новое качество жизненности. На самом глубоком уровне вся энергия может развернуться внутрь и создать тот безмолвный момент медитации и контакта с самим собой, который был не доступен до этого.

Клиент был пойман в ловушку на поверхности своим собственным панцирем и оставался там, пока мышечное напряжение не высвободилось, а затем... «Вуум!»... он падает в центр.

Моя задача заключается в том, чтобы поддержать это тонкое новое пространство. Я приглашаю человека закрыть глаза и положить руки на сердце или живот, либо предлагаю ему встретиться глазами с другими участниками и в молчании поделиться тем, что он чувствует. Это может быть очень волнующим переживанием — когда человек открывает глаза и видит людей вокруг себя, потому что многие из них также чувствуют эту идущую изнутри радость. Это некая синхронизация. Это освобождение для всей группы, потому что каждый может сесть в тот же поезд, каждый может двигаться вместе с волной энергии, созданной одним человеком в процессе эмоционального высвобождения.

Ну, скажем, почти каждый. Некоторые люди испытывают сильный дискомфорт. Они разрывают контакт и уходят из группы в угол или в туалет, потому что те чувства, что были высвобождены, теперь затрагивают внутри них самих нечто такое, что они отвергли. И это признак того, что для них сейчас самое время взглянуть на эту конкретную проблему и идти вглубь.

## **Глава 11. В глубины — высвобождение глубинных чувств из живота**

Живот — это наш следующий шаг внутрь, или вниз, в процессе освобождения от панциря. Здесь возникают чувства. Отсюда начинают движение импульсы энергии.

Верхние сегменты могут быть средствами выражения этих чувств и импульсов, в то время как живот — их источник. Подобным же образом верхние сегменты могут быть приёмниками впечатлений, приходящих извне, однако именно живот на них откликается.

Что бы мы ни чувствовали — боль, отвращение, отторжение, страх, гнев... источник этих чувств находится в животе.

В западных странах люди в большей степени приучены ориентироваться на голову, поэтому представление о животе как оместилище чувств может поначалу показаться странным. Например, когда возникает чувство отвращения, мы можем подумать, что оно зарождается в голове, а непосредственное выражение отвращения обычно ограничивается ртом, который кривится в гримасе неодобрения, или, может быть, областью горла, где возникают соответствующие звуки, указывающие на неприязнь.

Однако в традиционных китайской и японской культурах живот рассматривается как место сосредоточения психологического и эмоционального благополучия. Это особенно касается хары, которая располагается в нижней части живота, примерно на три пальца ниже пупка, и считается источником жизненной энергии.

В индийской системе чакр в нижней части живота, поблизости от хары, находится вторая чакра, отвечающая за социальное взаимодействие, групповую энергию и общение, а также — за эмоции и чувства.

Вторая чакра надстраивается над первой, как следующая ступенька восходящей лестницы человеческих потребностей. Первая чакра заботится об основных, необходимых для выживания нуждах — еде, убежище и сексе. И только тогда, когда они удовлетворены, появляется возможность наслаждаться социальным взаимодействием — племенной и

семейной жизнью, а также возникающей при этом эмоциональной атмосферой.

Принимая всё это во внимание, можно предположить, что западная привычка отводить уму доминирующее положение — не более чем местная культурная особенность. В действительности, как я уже говорила, процессы мышления и чувствования распределены по всему телу.

Переходя к животу в ходе райхианского процесса освобождения от панциря, мы продолжаем начатую ранее работу. С первого дня любой группы или тренинга, с того самого момента, когда я представляю основную дыхательную позицию, мы начинаем дышать в живот, чтобы достучаться до энергии и жизненной силы, находящихся в нижних сегментах. Таким образом, дыхание животом осуществляется с самого начала. Однако как мы видели в предыдущей главе, естественное дыхание животом включает в себя пульсацию диафрагмы, которая должна обладать способностью на вдохе легко смещаться вниз, а на выдохе — вверх.

Люди, чья диафрагма не способна к такой свободной пульсации, будут испытывать трудности с дыханием в живот. Приглашая клиента дышать таким образом с самого начала курса, я понимаю, что это будет иметь лишь ограниченный эффект и что потребуются большая работа по освобождению и открытию верхних сегментов, прежде чем сможет восстановиться настоящее дыхание в живот.

После того как верхние сегменты стали более расслабленными, а диафрагма обрела подвижность, мы можем идти в более глубокие слои чувств, проникая в омут эмоций, обитающих в животе — одном из двух главных центров чувств в теле. Другим таким центром является сердце.

Живот — это место, где мы ещё до рождения через пуповину были связаны с матерью. Поэтому именно здесь располагаются все эти первичные чувства «младенец-мать» — потребности и их удовлетворение, питание и поддержка — чувства, возникшие ещё в утробе и перенесённые в младенчество.

Вследствие своей примитивной доречевой природы эти чувства естественным образом оказываются погребёнными под многочисленными последующими переживаниями, лежащими слой за слоем и заталкивающими наши первичные эмоции в подсознание. Из-за



этого в области живота присутствует ощущение окружающей его бессознательности, атмосферы чего-то неизвестного, глубоко запрятанного — в том числе и наших самых старых и самых ранних травм — и особенно тех, что связаны со страхом.

Я уже объясняла, как плоский живот худощавых женщин связан со страхом, удерживаемым вблизи ядра энергетического тела. Любая работа с животом, скорее всего, затронет этот слой страха, а вместе с ним — и целый спектр чувств, таких как беспомощность, упадок сил, желание убежать, скрыться, не оставаться здесь ни на секунду.

Иногда, когда эти чувства затрагиваются, люди буквально скрываются в животе. Они не могут убежать наружу, и вместо этого их внимание уходит глубоко внутрь. Это становится способом отсекаания себя от любых пробудившихся страхов.

Такая стратегия выживания, выработанная в детстве, эквивалентна вошедшему в поговорку поведению страуса, прячущего голову в песок, чтобы не видеть приближающейся опасности.

Я не могу себе представить, что страусы действительно поступают таким образом, потому что в дикой природе это привело бы к неминуемой смерти. Однако этот образ отлично работает в качестве метафоры для определённых форм человеческого поведения, особенно для поведения беспомощного ребёнка, который не может убежать от сердитого или агрессивного родителя. Ему остаётся единственный выход — скрыться внутри.

Одной из самых сильных эмоций, с которыми, скорее всего, предстоит встретиться в области живота, является страх. К этому наполненному страхом сжатию необходимо приближаться очень бережно, так как оно может быть связано с шоком, и тогда энергичный подход лишь вызовет повторную травму или усилит первоначальное переживание шока.

Обычно, чтобы проникнуть в ядро, я делаю акцент на глубоких вдохах в живот с одновременным сохранением контакта глазами. При этом я мягко кладу ладонь на те области живота, которые ощущаются как твёрдые или напряжённые.

Часто я даже не касаюсь физического тела, а лишь держу руку в одном-двух дюймах над кожей, устанавливая связь с энергетическим. Энергетическое тело в этом месте легко доступно, потому что физическое тело здесь относительно мягкое и текучее. В животе нет

костных структур, суставов или связок. Есть лишь стенка, образованная мышцами и удерживающая внутренности, а также их постоянно движущееся содержимое.

В отличие от напряжения, удерживаемого в мышцах верхней половины тела, которое обычно накапливается во вполне определённых местах, таких как челюсть, боковые части горла и прочих, напряжение в области живота существует преимущественно в виде аморфной массы. В такой ситуации прямое нажатие на мышцы пальцами и ладонями, скорее всего, будет менее эффективным, чем воздействие на энергетическом уровне. Особенно это касается работы со страхом.

Я могу медленно или быстро двигать руками, не прикасаясь к животу, и энергия, истекающая из моих рук, будет стимулировать и приводить в движение энергетическое тело клиента, а оно, в свою очередь, установит связь с эмоцией, запертой в мышцах. Если этой эмоцией является страх, то главное, что на этой стадии должен делать клиент — это *не* убежать, *не* прятаться, а оставаться в контакте с обнаруженным чувством. Здесь требуются храбрость и осознание, потому что инстинктивная реакция заключается в том, чтобы скрыться, сбежать либо внутрь, либо наружу.

Если страх удалось ощутить и высвободить, то открывается путь для выброса гнева, который часто бывает очень впечатляющим.

В предыдущей главе я обсуждала тему контроля в связи с диафрагмой. Та же тема находит своё продолжение и в животе, причём особенно глубоко она связана с ранними переживаниями насилия или принуждения, например, с приучением к горшку, с необходимостью есть в определённое время и *не* есть в остальное время, а также с необходимостью одеваться определённым образом.

Принуждение может включать в себя следующие приказы:

«Сейчас ты должен сходить в туалет»;

«Сейчас ты должен поесть»;

«Сейчас ты должен лечь спать».

Нетрудно вообразить, какая ярость может подняться после того, как был высвобожден страх, блокировавший естественный отклик ребёнка, и появилась возможность подлинной реакции на такие команды.

Представим, что ребёнок живёт в обстановке постоянной угрозы для жизни: к примеру, у него вспыльчивый или почти всегда пьяный отец.

Этот ребёнок не может проявить свою ярость или гнев, поскольку это спровоцирует ещё большее насилие. Такие эмоции должны быть спрятаны глубоко в животе, где затем они могут лежать годами. И когда человек в конце концов получает разрешение войти в контакт с этими давно забытыми чувствами и высвободить их, они часто проявляются как смертельная ярость, направленная на родителя, совершавшего насилие.

«Я убил бы тебя!» — именно такого типа эмоции исходят из живота.

Контакт с этими глубоко лежащими чувствами не возникает сразу же, с самого начала сессии. Обычно движение в процесс эмоционального высвобождения у клиента начинается в верхней части тела, чаще всего в области грудной клетки. Затем, по мере того как открывается диафрагма, выражение углубляется и, наконец, эмоция с огромной силой начинает изливаться с уровня живота, непосредственно из кишечника.

В качестве руководителя и терапевта я следую за тем, что проявляется слой за слоем, сегмент за сегментом, и это не всегда движение в одном направлении. Иногда, после последовательной проработки сегментов до самого живота, высвобожденная энергия и эмоции начинают подниматься через диафрагму, но блокируются в груди или горле.

Тогда я должна снова обратить внимание на верхнюю часть тела и поработать над высвобождением напряжения в заблокированном сегменте, а затем опять вернуться к животу. Я продолжаю возвращаться к животу, приглашая чувства подниматься с максимально возможной глубины — я постоянно ориентирована именно на это.

После любого вида высвобождения какой бы то ни было эмоции неизбежно должна последовать фаза релаксации. Таков естественный цикл, зафиксированный Райхом в его оргазмической формуле — заряд, напряжение, разрядка, расслабление, — которую я постоянно использую в своей практике.

На стадии релаксации я приглашаю человека закрыть глаза и начать медленно и глубоко дышать в живот, одновременно удерживая внимание на нижних сегментах и ногах — это помогает вновь зарядить область живота. Возможно, через несколько минут поднимется ещё одна волна эмоций, которую также можно будет разрядить через верхние сегменты.

В итоге после многих сессий, пройденных клиентом, наступает момент, когда на всём пути до самого живота открывается свободный канал, и тогда человек обретает способность устойчиво работать из

глубины.

Обычно это происходит к концу курса, когда клиенты уже способны соединиться с тем, что находится в наиболее глубокой части их существа, и принимать то, что они не хотели видеть в течение всей своей взрослой жизни — «выворачивающую кишки» грусть, горе или боль. Это может быть пережитая в детстве огромная потеря, такая, например, как потеря матери в возрасте трёх-четырёх лет.

Я вспоминаю, как испытывала подобное чувство боли, когда моя семья переехала. Я тогда очень сильно любила своего маленького двоюродного братика — нам обоим было по семь лет, и мы всё делали вместе. Наши семьи жили в соседних домах, и мы с ним почти не расставались. Потом мои родители переехали в другой штат, до которого нужно было добираться девять часов, и это полностью разорвало нашу связь. С тех пор мы виделись с ним только раз в год. Несколько месяцев я ощущала сильную грусть, и теперь я понимаю, что просто похоронила её, затем снова похоронила, и продолжала хоронить до тех пор, пока со временем она не исчезла из виду.

Именно такого рода чувства — тяжесть утраты, разрушительное разочарование, глубочайшая ярость — удерживаются в области живота и энергетического ядра.

С теми же самыми темами можно встретиться и в процессе работы с верхними сегментами. Мы можем много раз сталкиваться психологически или эмоционально с каким-либо травмирующим случаем, но всякий раз, работая глубже, мы понемногу приближаемся к чувству, обитающему внутри ядра. И вдруг, неожиданно провалившись в живот, мы оказываемся в самой его середине, в полном и абсолютном контакте с ним.

С этим связано упражнение, которое я обычно провожу в своих группах, когда процесс уже близится к завершению, и которое называется «Незавершённое дело».

Я рассказываю об этом упражнении именно сейчас, потому что в нём активно участвует брюшной сегмент. Оно в большой степени ориентировано на «чувствование» и предназначено для того, чтобы помочь людям взглянуть в прошлое и обнаружить там некую незавершённую ситуацию с конкретным человеком, что-то, оставшееся без внимания и запечатое в подсознательном уме, какое-то чувство,

которое никогда не было выражено или признано существующим.

Из-за того, что ситуация остаётся незавершённой, мы продолжаем нести её в форме хронического напряжения в панцире тела, а также в виде свободных байтов психологических данных, блуждающих в биокомпьютере нашего ума Упражнение «Незавершённое дело», работающее одновременно на психологическом и эмоциональном уровнях, позволяет разрешить эту ситуацию.

Для начала я предлагаю разогревающие упражнения — несколько мягких биоэнергетических напряжённых позиций, предназначенных для того, чтобы помочь людям соединиться со своим животом. Я прошу всех лечь спиной на матрас, приняв основную дыхательную позицию, согнув колени и всей плоскостью поставив стопы на пол, а затем начать постукивать кончиками пальцев в области живота, чтобы обнаружить, где в этом сегменте существует напряжение, и помочь его расслаблению. После этого я приглашаю участников, дыша в живот, приподнять голову над матрасом и посмотреть прямо вперёд в направлении собственных согнутых коленей. Большинство людей, чтобы поднять голову, используют мышцы живота, и тогда живот сразу же напрягается, а дыхание становится стеснённым.

Затем я прошу их выдохнуть и опустить голову на матрас, обратив при этом внимание на то, как: расслабляются мышцы живота Для того чтобы удерживать голову приподнятой, — объясняю я, — можно использовать другие мышцы, например, те, что располагаются в задней части шеи. В этом случае живот может оставаться мягким.

Я предлагаю участникам попробовать сделать это снова, самостоятельно, в течение пятнадцати-двадцати циклов дыхания поднимая и опуская голову, экспериментируя, узнавая, могут ли они удерживать живот в состоянии расслабления. Эта простая техника даёт ЛЮДЯМ возможность почувствовать, как напряжение в животе нередко создаётся без всякой необходимости.

В другом упражнении, которое также начинается в основной дыхательной позиции, я приглашаю участников взяться за колени руками — правой рукой за правое колено, а левой рукой за левое колено, — подтянуть колени к груди и позволить бёдрам и пояснице перекатываться по матрасу. Эта поза, напоминающая младенческую, помогает в игривой форме расслабить область таза и сексуального центра.

Затем я предлагаю участникам, удерживая таз на полу, высоко поднять ноги так, чтобы стопы были перпендикулярны ногам и смотрели бы в потолок. В этой позиции они должны выталкивать пятки вверх настолько, чтобы в задней стороне ног оглушалось бы напряжение.

В принципе, поддерживать ноги над телом можно с помощью мышц бёдер. Но поскольку мышцы поясницы обычно слишком сжаты, то людям приходится удерживать ноги в вертикальном положении, используя и мышцы живота. Чтобы глубже исследовать эту позицию, я предлагаю участникам для дополнительной поддержки поместить кулаки под ягодицы, сосредоточив при этом внимание на напряжённых мышцах живота и поясницы (обе эти области входят в состав брюшного сегмента).

Эти два упражнения направляют энергию и внимание в область живота. После них мы можем перейти к структуре «Незавершённого дела».

Это упражнение сочетает в себе классическую технику гештальта (разговор от лица каждого участника ситуации) и неорайхианское дыхание, привносящее больший энергетический заряд. Упражнение выполняется вдвоём, один из партнёров участвует в нём как клиент, а другой — как помощник. Клиент лежит на матрасе в основной дыхательной позиции, а помощник сидит рядом с ним.

Сначала клиенты накапливают в теле заряд энергии посредством глубокого дыхания в живот, а одна из задач помогающего партнёра состоит в том, чтобы поддерживать это глубокое дыхание на протяжении всего упражнения.

Тем временем я включаю мягкую музыку, часто — с оттенком грусти или детской простоты, что создаёт соответствующее настроение, и прошу клиентов закрыть глаза. Затем начинается погружение в прошлое. Я приглашаю их оглянуться на прожитые годы и вспомнить нескольких людей, которые были для них эмоционально значимыми, людей, которых они любили, людей, которые любили их, людей, с которыми они были очень близки. Эти люди всё ещё живут внутри нас — люди, которые нам безразличны в том или ином смысле.

Я прошу участников вспомнить конкретную ситуацию с одним человеком. Это может быть ситуация, наполненная негативными чувствами, например, обидой или болью, или же ситуация с

позитивными чувствами, которые, однако, никогда не были полностью выражены — может быть, они любили кого-то, но так и не разрешили себе открыто сказать: «Я люблю тебя».

Возможно, это один из родителей, дедушка или бабушка, или кто-то ещё, тот, кто был важен, когда они были моложе. Это может быть брат, сестра, кто-то из близких родственников или же кто-нибудь из недавнего прошлого — друг, подруга, муж, жена, возлюбленный... Возможно, это тот, кто уже умер, тот, кого они больше никогда не увидят.

Я приглашаю клиентов определить, кто этот человек, и, представив, что он прямо сейчас находится здесь, с ними, в этой комнате, несколько раз назвать его вслух по имени, посмотреть ему в глаза и начать говорить с ним, произнося всё то, что ранее не было высказано.

Естественно, что в процессе разговора начинают подниматься эмоции — и я предлагаю разрешить телу двигаться, позволить чувствам выходить наружу — но всё-таки наиболее важным здесь является словесное выражение. Слова соединяют эмоции с разумом и это — именно то, что нам нужно: непосредственный контакт с другим человеком в конкретной ситуации. В результате всё то, что годами оставалось в уме и теле, может быть исцелено и отпущено.

Возможно, в уме *мы* уже миллион раз говорили все эти вещи сами себе, но, произнося их вслух, мы слышим и понимаем их лучше. Кроме того, звуки слов создают в теле вибрации, которые помогают преобразовать неосознаваемое в осознаваемое.

Помощников я прошу поддержать клиентов энергетически. Они совершают мягкие движения ладонями от живота клиентов вверх вдоль их тела, не прикасаясь к нему, но сохраняя расстояние в пару дюймов. Как я уже объясняла раньше, энергия в руках помощников объединяется с энергией в животе клиента и помогает создать своеобразный «поток выражения» — поток энергии, который движется через живот, сердце и горло и который может очень сильно помочь выражению эмоций.

Через несколько минут многие участники начинают плакать или кричать: прикасаясь к старым ранам, они высвобождают то, что так долго сдерживалось и скрывалось. Я побуждаю их произносить слова, продолжать дышать и позволять телу принимать участие в выражении любым способом, который ощущается правильным — например, бить кулаками по матрасу или же наносить удары ногами.

Примерно через десять минут я прошу клиентов на некоторое время перестать говорить, направить внимание внутрь себя и отдохнуть. Затем я предлагаю им обратить внимание на то, что чувствует другой человек теперь, когда он услышал то, что ему было сказано. Я приглашаю их представить, что они стали этим другим человеком, произнести вслух собственное имя, как будто бы теперь этот человек обращается к ним, и позволить ему говорить.

Обычно для того, чтобы совершить такую смену ролей, требуется пара минут, но большинство людей с этим справляются и в течение следующих десяти минут говорят, выражая точку зрения и чувства этого человека.

Здесь, наверное, стоит сказать о том, что когда я предварительно объясняю это упражнение, некоторые люди возражают против того, чтобы выступать в роли другого человека. Они говорят: «Откуда я могу знать, что тогда думал мой отец?» Но каким-то образом мы это знаем. Когда мы настраиваемся на человека, сосредотачиваемся на нём, мы обнаруживаем глубокую психическую связь и осознаём то, что тогда происходило внутри него.

То, что мы не только обращаемся к этому человеку, но и играем его роль, делает процесс более полным и завершённым. В противном случае он был бы односторонним. Он был бы возможностью выплеснуть эмоции, но в нём не было бы глубины высвобождения, не было бы качества сочувствия и исцеления.

По завершении этой стадии я приглашаю клиентов, снова став самими собой, выразить всё, что требуется, чтобы завершить этот обмен, а затем почувствовать, готовы ли они простить этого человека или попросить у него прощения — в зависимости от того, что уместно в данном случае. Я призываю участников говорить от сердца, чтобы попытаться привнести в отношения новое понимание, способное исцелить рану. Затем я прошу их найти способ попрощаться с этим человеком и отпустить его.

Постепенно я помогаю клиентам вернуться в «реальный мир», в настоящее. Затем я прошу их установить контакт с помощниками и уделить несколько минут тому, чтобы поделиться своими переживаниями, рассказать о том, с кем они разговаривали, и какое значение этот человек имел в их жизни.

Затем, после перерыва участники меняются ролями и выполняют это



упражнение ещё раз.

Прочитав описание этой техники, вы можете подумать: «Ну что же, я могу сделать это и сам, просто сидя в кресле, закрыв глаза и думая о ком-то».

Короткий ответ на это: «Да, можете». И, на самом деле, подобные упражнения, основанные на методике гештальта, выполняются в процессе психологического консультирования во всём мире. Для них обычно используются две подушки. Сидя на одной из них, клиент представляет себе человека, сидящего на другой подушке, и начинает говорить с ним.

Это может быть очень эффективным, особенно в присутствии опытного психолога-консультанта. Однако, по моему опыту, при этом не достигается та эмоциональная глубина, до которой можно добраться, сочетая гештальт с райхианской практикой.

Обычно я провожу это упражнение в последний день пятидневной группы. К этому времени тела у участников расслабились, их энергия течёт более естественным образом, а сами они находятся в контакте со своими эмоциями. В таком состоянии сосредоточение на темах незавершённого дела со значимым человеком неизбежно оказывает глубокое воздействие. Кроме того, положение лёжа с закрытыми глазами в этом процессе в значительной степени способствует регрессии и уязвимости. Вы легко можете превратиться в ребёнка, лежащего в коляске или кровати, особенно если кто-то сидит рядом с вами и заботится о вас.

Я проводила это упражнение без помощников, когда все участники группы работали самостоятельно, но обнаружила, что присутствие человека, который вас слушает и поддерживает, помогает клиентам держаться правильного курса. Для них становится труднее «улететь» или выйти за пределы структуры упражнения. Более того, происходящее обычно захватывает и помощников. Часто они эмоционально вовлекаются, сопереживают и, бывает, сами всхлипывают, слушая, как перед ними разворачивается некая волнующая история.

Я уже говорила о том, что брюшной сегмент связан с темами детско-материнских отношений, с глубокими чувствами, с неизлеченными эмоциональными ранами — с чем-то негативным, содержащемся в животе. Теперь настало время обратиться к позитивному аспекту.

Живот обладает огромной способностью к наслаждению. К нему относится, например, глубокое наслаждение младенца, свернувшегося на руках у матери, сосущего её грудь или отдыхающего на её теле. Приятные ощущения в физическом теле человек испытывает через энергетический центр живота. Как уже рассказывала, в этом сегменте существует общность между физическим и энергетическим телами и их взаимное проникновение. Поэтому чувства в физическом теле легко ощущаются и вибрируют в теле энергетическом. Ребёнок у груди полностью поглощён своим занятием: его губы сосут, руки прикасаются, желудок наполняется, всё тело получает питание. Эти ощущения питания и наполнения переживаются посредством живота, который воспринимает чувства и передаёт их в энергетическое тело. А оно от наслаждения расширяется, создавая ауру удовлетворения и окутывая всё физическое тело. Ощущение глубокого расслабления и удовлетворённости, которое приходит после того, как ребёнок наелся, является также и переживанием энергетического, или второго, тела.

В райхианской практике после интенсивной сессии клиент, переживший сильное эмоциональное высвобождение, естественным образом попадает в такое пространство приятного расслабления. Это один из тех редких моментов в жизни взрослого человека, когда он действительно может отпустить всё напряжение и беспокойство, ощущая, что ничего не нужно делать, что всё хорошо. Когда клиент входит в это пространство, я осторожно кладу его собственные руки ему на живот. Это усиливает переживание и даёт ощущение пребывания «у себя дома», чувство единства, гармонии.

Бывает, что человек приходит ко мне, чувствуя себя совершенно разбитым, с самыми разнообразными энергетическими расщеплениями в теле. Затем, после выражения и высвобождения этих конфликтующих энергий, каждый сегмент гармонично соединяется со всеми остальными — по крайней мере, на какое-то время. Этому чувству способствует свободное течение энергии через все сегменты. Энергия может двигаться в кончики пальцев, достигать сердца, проникать прямо в сексуальный центр и проходить по ногам и стопам, создавая ощущение целостности, которое каким-то образом воспринимается через живот.

Это чувство органической целостности представляет собой биоэнергетическое явление, очень приятное, но для большинства людей недостижимое в обычной жизни. В каких-то ситуациях мы можем

переживать мгновения счастья или возбуждения — например, в критические моменты спортивных соревнований или при удаче в азартной игре. Но эти ощущения не идут ни в какое сравнение с переживанием целостности, вызывающим чувство удовольствия в нашем ядре.

Существует, однако, ещё один вид опыта, который даёт нам почти такое же удовольствие, и это — секс. Сексуальная близость, достижение оргазма, любовь — всё это может привести нас к тем же высотам блаженства. Наша способность наслаждаться такими переживаниями полностью определяется здоровым состоянием и энергетической наполненностью тазового сегмента, к которому мы обратимся в следующей главе.

## *Глава 12. К корням — освобождение тазового сегмента*

По отношению к западному обществу Зигмунд Фрейд был гением-революционером своего времени, открывшим двери к запретной теме секса. Он обнаружил и заявил публично, что жизненный импульс по своей природе сексуален, и что именно нарушение этого естественного импульса в детстве и юности лежит в основе человеческих страданий и неврозов.

После такого новаторского прорыва можно было ожидать, что следующим шагом Фрейд выведет человечество из страданий в более счастливый, лучший мир, в котором телесное наслаждение и сексуальная реализация смогут занять своё законное место.

Фрейд, однако, сделал прямо противоположное: он объявил состояние страдания неизбежным. Он считал, что для существования цивилизованного общества необходимо, чтобы человеческая сексуальность обуздывалась и подавлялась. Любое общество, в котором дозволено свободное, несдерживаемое наслаждение сексом, обречено, по его мнению, на распад и хаос.

Именно по этой причине личность Фрейда приводит меня в недоумение. Для меня он похож на преданного своему делу археолога, разыскивающего в пустынях Северной Африки и Аравийского полуострова копи царя Соломона и спрятанные в них легендарные богатства. Однако, обнаружив наконец эти копи, он поспешно заваливает вход землей и объявляет, что никто не должен входить туда, чтобы насладиться сказочным сокровищем, потому что это слишком опасно.

Использованное мною в этом контексте выражение «сказочное сокровище» относится не просто к сексуальному акту, но к самой сексуальной энергии и её потенциалу поддерживать развитие человека во многих измерениях, включая и духовное.

В следующей части этой книги мы увидим, что сексуальная энергия обладает бесконечными возможностями. Однако Фрейд, сделав лишь первый шаг, остановился и объявил, что единственно возможный вариант — помочь людям приспособиться к «нормальному» состоянию сексуального подавления ради сохранения общественного порядка. И

функция его новой науки психоанализа заключается именно в этом.

Райх отверг это положение своего учителя. В то время как Фрейд считал сексуальное подавление непрямым условием существования цивилизации, Райх утверждал, что именно это подавление сексуальной энергии препятствует созданию подлинно цивилизованного общества, в котором люди смогут освободиться от невроза и наслаждаться естественным счастьем.

Занимаясь поисками фактов, подтверждающих его идеи, Райх обнаружил отчёт немецкого антрополога Бронислава Малиновски, который в 1920-х годах в течение нескольких лет изучал матриархальные племена на Тробрианских островах Тихого океана. На основе этой работы, которая произвела на него сильное впечатление, Райх написал собственную книгу «Вторжение принудительной сексуальной морали», где сравнивал тробрианскую и европейскую культуры.

Он отмечал, что тробрианские дети свободны удовлетворять своё любопытство в отношении секса. Они могут исследовать друг у друга гениталии и сколько угодно наслаждаться сексуальными играми. Родители и другие взрослые считают эти ранние сексуальные приключения естественными и не вмешиваются, занимая в отношении детей общую позицию поддержки и юмористической терпимости.

У подростков формируются более продолжительные сексуальные взаимоотношения, которые, однако, не закрепляются и не управляются родителями. В каждой деревне имеются «холостяцкие» дома, в которых молодые пары могут жить вместе столько, сколько длится их роман. Эти связи необязательно бывают моногамными и существуют в общей атмосфере личной свободы и экспериментирования. Иногда группы подростков отправляются в соседние деревни на вечеринки, где случаются и сексуальные контакты.

Для Райха жизненно важным было не то, что в тробрианском обществе молодые люди могут исследовать сексуальность — это, по его словам, случается и в западной культуре, особенно среди беднейших классов. Решающим фактором, оказывающим влияние на личное счастье, является отношение к такому исследованию.

У жителей Тробрианских островов отсутствует мораль, осуждающая секс, отсутствуют чувство вины, стыд, представление о том, что исследование сексуальности это что-то грязное или запретное.

Отсутствует калечащее и унижающее отношение к интимной жизни. В результате вокруг половых органов не образуется панцирь и не нарушается естественный поток сексуальной энергии. Это позволяет молодым людям наслаждаться полностью удовлетворяющими сексуальными объятиями, в то время как в западном обществе партнёры из-за хронического напряжения в области половых органов не могут получить удовлетворения даже при состоявшемся сексуальном акте.

Основываясь на своих клинических исследованиях, Райх пришёл к выводу, что почти у всех женщин и более чем у половины мужчин в западном обществе наблюдаются сексуальные нарушения и неспособность к подлинному сексуальному удовлетворению. Это происходит из-за подавления и наличия панциря в области гениталий.

Что же касается заявления Фрейда о том, что сексуальная вседозволенность в обществе приведёт его к распаду, то Райх отмечал, что хотя тробрианская цивилизация промышленно не так развита, как Европа и Америка, она стабильная, сложноорганизованная и гораздо более преуспевающая в том, что касается прочих культурных ценностей. В частности, в ней нет неврозов, страданий, вуаеризма, изнасилований, порнографии. Отсутствуют фетишизм, эксгибиционизм и даже мастурбация. Нет случаев самоубийств у подростков, нет проституции и публичных домов.

Устойчивость тробрианской культуры Райх считал доказательством того, что общество не приходит в беспорядок, если в нём дозволяются и поощряются сексуальные инстинкты, и что моральный контроль и осуждение секса не являются обязательными для существования цивилизации. Другие исследователи, получив ответ на свой вопрос, наверное, на этом бы и остановились. Но Райх пошёл дальше: если отрицание секса не является необходимым для цивилизованного поведения, то почему тогда современные общества так решительно поддерживают сексуальные запреты и подавление?

Ключи к разгадке он обнаружил в той же самой тробрианской культуре, в тех значительных переменах в поведении, которые происходят после вступления в брак. Тогда неожиданно появляется другая мораль, связанная не столько с сексуальной верностью, сколько с внешними приличиями. Со стороны общества на супругов — и особенно на жену — действует сильное давление, заставляющее их следовать нормам поведения, запрещающим паре любое публичное проявление

любви друг к другу. Причина такой перемены, как обнаружил Райх, лежит в экономических интересах мужчины, которому семья жены преподносит пожизненный брачный дар, состоящий в ежегодном снабжении фруктами и овощами, так как тробрианцы занимаются преимущественно сельским хозяйством.

Таким образом, Райх показал, что принуждение, накладываемое браком и моралью, выгодно социальным структурам, в которых доминируют мужчины. Оно предвещает переход от матриархата к патриархальной модели, которая вот уже несколько тысяч лет господствует в западной культуре.

Иными словами, сексуальная мораль служит экономическим интересам. Женщина должна вести себя должным образом, потому что она — часть сложной торговой сделки между двумя семьями, выгодной богатым и могущественным членам общества, обычно — клану вождя и другим авторитетным мужчинам племени. Райх — не единственный, кто так считает. Антропологи и историки в целом соглашаются, что мораль и моногамия стали развиваться с появлением частной собственности.

Райх утверждал также, что по мере того как эта новая авторитарная модель общества развивалась, постепенно становясь доминирующей, сексуальные ограничения в детстве и юности оказывались необходимыми для поддержания брака. Ведь как мужчины, так и женщины, ранее свободно наслаждавшиеся сексом, проявляли значительно меньшую склонность к сохранению верности в рамках брачной структуры.

Таким образом, сексуальное подавление стало клеем, скрепляющим общество определённого типа. Оно служит имущественным интересам правящего клана или класса, которые стремятся контролировать распределение собственности и оставаться на вершине социальной иерархии.

От осуждения сексуальности выиграла и религия, потому что страдающих и невротичных людей легче утешать обещаниями будущего спасения. Так появилось неписаное соглашение между религиозными и политическими лидерами, создавшими взаимовыгодную систему управления и манипулирования людьми.

Результатом всего этого в терминах наших сегодняшних обычаев является то, что два человека, гениталии которых окружены панцирем, заключают пожизненный контракт моногамного брака без какой-либо

надежды на сексуальную реализацию или личное счастье.

Развёрнутая Райхом кампания за освобождение людей от сексуального подавления означала, что везде, куда бы он ни приезжал, он встречал сопротивление. Ведь он атаковал самые основы эксплуатации. Вместе с тем, Райх не был политическим революционером, стремящимся низвергнуть правящую элиту. Он просто хотел, чтобы люди были счастливыми, свободными от невроза, сексуально здоровыми и естественно оргазмичными.

Сначала в Вене, а затем в Берлине Райх открыл для людей из рабочего класса клиники по проблемам секса. Он проводил консультации по вопросам контроля над рождаемостью, проблемам брака и беременности, издавал брошюры в защиту сексуальной свободы, особенно для молодёжи. Он настаивал на том, что с младенческого возраста и до половой зрелости детям следует разрешать мастурбировать. При наступлении же половой зрелости им следует дать надёжные и ясные инструкции по регулированию рождаемости, с тем чтобы подростки могли без страха заниматься любовью.

Из-за этой компании Райх в итоге остался почти в полном одиночестве. После его разрыва с Фрейдом от него отсеклось практически всё психоаналитическое общество.

Поскольку Райх был марксистом, у него были друзья в европейских коммунистических партиях, которые поначалу поддерживали выдвинутые им принципы сексуального равенства и свободы. Но постепенно и они оставили Райха, подвергнув его публичной критике.

Важно понять это, поскольку таким образом проявляется основной конфликт между политикой и сексом.

В 1933 году Райх написал ставшую классической книгу «Массовая психология фашизма». В ней он показал, как авторитарные режимы используют общество и манипулируют идеализмом молодёжи. Книга была направлена против Гитлера и нацистского движения. Но коммунисты, с которыми Райх объединился, тоже стремились манипулировать населением. Они предлагали свою собственную форму утопии, которая должна будет наступить после того, как трудящиеся классы захватят власть. Поэтому и коммунисты испугались. Ведь если Райху удастся научить простых людей самим управлять собственной жизнью, наслаждаясь сексуальной реализацией и персональным



счастьем, то общественное недовольство исчезнет и мотивация к насильственной революции будет подорвана.

К чести Райха, он не стал политиком, но остался истинным учёным и гуманистом и, несмотря на критику, осуждение и изгнание из общества, продолжал заниматься единственной проблемой, которую считал основной: как избавить человечество от страданий и невроза и помочь людям начать наслаждаться жизнью.

И именно здесь на сцене появляюсь я, потому что, подобно Райху, занимаюсь тем, что помогаю людям обрести счастье. Когда люди, по какой бы то ни было причине, вдруг осознают, что не реализуют себя в жизни, некоторые из них начинают искать способы, позволяющие освободиться из тюрьмы, в которую их поместило общество. Именно тогда они приходят ко мне или к таким как я. И именно тогда я ввожу их в процесс снятия мышечного панциря, последним сегментом которого является сексуальный центр.

Райх называл его «тазовым сегментом». Он включает в себя таз, гениталии, анус, все мышцы в области бёдер, паха и ягодиц, а также ноги и стопы. В системе чакр этот сегмент соответствует первой чакре, отвечающей за физическое тело, жажду жизни, первичное стремление к выживанию.

Как возникают повреждения в этом сегменте? Очевидно, что общая атмосфера сексуального подавления и сексуальных табу в домашнем окружении ребёнка неизбежно проникает в его психику, даже если при этом ничего не говорится напрямую.

Не высказываемые вслух послания могут доставляться вместе с утренней тарелкой кукурузных хлопьев. Умолчание может способствовать обусловливанию так же, как и запреты. Например, если к телу ребёнка прикасаются и ласкают его во всех местах, кроме одного, то постепенно сформируется представление о том, что это место — нечто запретное, нечистое или неприкасаемое.

В моём случае сексуальное воспитание было более ясным. Я рано открыла для себя мастурбацию. Мне, наверное, было три с половиной или четыре года, когда я прошла через фазу мастурбации в открытую — просто жим-жим, ням-ням — вкусные, тёплые, приятные ощущения в области гениталий. В какой-то момент мать сказала: «Не делай так, и особенно — когда вокруг люди».

Я прошла полный курс обучения тому, как ночью в постели держать руки поверх одеяла, включавший в себя как систему поощрений шоколадным печеньем за правильное поведение, так и небольшие нагоняи за непослушание. Это была хорошо продуманная попытка отвлечь меня от мастурбации, но каким-то образом я всё время знала — то, что я делала, было хорошо. Я так и не поверила в то, что это плохо. Мне просто нужно было охранять свою тайну. Пока мои родители не догадывались, что я это делаю, всё было в порядке. И в течение всего детства и подросткового возраста мастурбация оставалась чем-то вроде моего тайного спутника.

Помимо сковывающего воздействия такого сексуального воспитания — возможно, правильное будет назвать его «антисексуальным воспитанием» — существует также и влияние сексуального насилия. Это огромная территория, простирающаяся от вожделенных взглядов престарелых родственников до сексуального проникновения и полового акта с детьми, совершаемого взрослыми или же старшими братьями или сёстрами.

Лишь совсем недавно эта очень интимная и личная тема стала предметом публичной дискуссии, в результате которой выросло понимание того факта, что почти каждый ребёнок, так или иначе, становился жертвой сексуального нападения — если не физического, то, по меньшей мере, в форме специфических взглядов или разговоров.

Педофилы очень искусны в понимании детей и в том, как ими манипулировать. Часто они завязывают дружбу с их родителями и таким образом изолируют ребёнка от главного источника защиты и безопасности.

Одна женщина во время сессии сообщила мне, что сосед принудил её заняться с ним сексом, угрожая рассказать её родителям о том, что она, играя во дворе, целовалась с мальчиками. Тогда ей было около девяти лет. Сосед заставил её пообещать, что если он не «наябедничает» её родителям, то она кое-что для него сделает. И лишь потом она узнала, что это «кое-что» означало три половых акта. Всё это было невыносимо, но угрозы, что этот человек расскажет её родителям о случаях с поцелуями, оказалось достаточно, чтобы заставить её подчиниться — это звучит совершенно неправдоподобно, но это сработало.

Большинство из нас могут вспомнить царившую в детстве или подростковом возрасте психологическую атмосферу недосказанности и

сальных замечаний, которая также внесла вклад в создание сексуального панциря — например, сексуально озабоченного дедушку, который все ваши детские годы жил в комнате наверху и время от времени щипал вас.

У меня был такой дядя — молодой распушенный парень, который всегда невнятно бормотал что-то типа: «Хе, хе, хе...» Время от времени он хватал меня, тискал или щекотал, приговаривая: «Ну что за милашка!» Я ненавидела его за это, мне всегда хотелось как следует врезать ему и сказать: «Пошёл к чёрту! Отвали!» Но, конечно, я никогда так не делала, потому что ребёнку, которым я была, и в голову не приходило, что можно вести себя таким образом по отношению к взрослому родственнику. Он никогда не делал ничего серьёзного, но таким людям и не нужно делать что-то особенное, чтобы создать специфическую вибрацию, воздействующую на сексуальную энергию растущего ребёнка.

Эти примеры показывают, что вокруг сексуальности происходят самые разнообразные манипуляции. Из всех наших естественных способностей она в наибольшей степени подвергается нападениям. Мы нуждаемся в сексуальности и хотим её, сексуальная энергия переполняет нас и заставляет стремиться к наслаждению. И в то же самое время вокруг сексуальности существуют строжайшие табу и правила. Общепринятое решение этой проблемы через подавление весьма напоминает следующие действия: кастрюлю наполняют водой, её крышку наглухо запаивают, после чего кастрюлю ставят на плиту и зажигают газ — рано или поздно что-нибудь обязательно взорвётся.

В практике пульсаций используется совершенно другой подход: снятие панциря и высвобождение напряжения внутри и вокруг области таза открывают возможность проживать и праздновать вновь пробужденную сексуальную энергию.

С самого начала любой группы по пульсациям мы постоянно работаем с тазовым сегментом, потому что именно там источник нашей жизненной силы. Будучи высвобожденной, сексуальная энергия начинает течь по всему телу. В каком-то смысле эта энергия подобна сырой нефти. Поднимаясь по остальным сегментам и чакрам, она становится всё более рафинированной, проявляя себя негенитальным, несексуальным образом. Но исходное топливо и сила для всех других форм выражения — сексуальность. Источником и невообразимо приятных ощущений в животе, описанных мною в предыдущей главе, и переполняющей любви открытого сердца оказывается сексуальная энергия.

Таково тантрическое понимание, к исследованию которого мы перейдём в следующей части. Таков также и мой опыт, который я получила и в процессе работы терапевтом, и в своей личной жизни.

Именно по этой причине, несмотря на то, что снятие панциря производится в направлении сверху вниз, мы всё время заряжаем тело сексуальной энергией, используя дыхание и движения тела, о которых я рассказывала раньше. При этом, накапливая энергию и затем разряжая эмоцию, мы всякий раз следуем формуле сексуального оргазма. В случае с эмоциями переживается то же самое качество конвульсивного высвобождения и это — основной инструмент, используемый в процессе снятия панциря.

Но хотя мы и работаем с сексуальной энергией с самого начала, я знаю, что к сексуальному центру невозможно подступиться напрямую, до того как будет ослаблен панцирь в остальных шести сегментах. Тазовый сегмент совсем не случайно занимает последнее место в райхианском процессе. Секс располагается в самых глубинах нашей биологии, а темы сексуального наслаждения находятся у глубочайших корней нашей психики. И поэтому работа с панцирем этого сегмента — весьма деликатная задача.

Я хочу, чтобы одна вещь прозвучала совершенно отчётливо: то, что в процессе работы я никогда не прикасаюсь к области гениталий — именно потому, что она очень интимная и деликатная. Эта область часто оказывается настолько травмированной, что прямой контакт с нею приведёт лишь к повторению травмы и углублению ран. Кроме того, непосредственное прикосновение к гениталиям может спровоцировать сексуальное возбуждение, которое не имеет отношения к процессу освобождения от панциря. Цель процесса состоит в том, чтобы высвободить напряжение и восстановить поток энергии, а не в том, чтобы стимулировать эрогенные зоны.

Есть множество других способов войти в контакт с тазовым сегментом. Это и глубокое дыхание в сексуальный центр, и движения тазом, и удары ногами, и массаж напряжённых мышц. Иногда я могу сильно нажимать на аддукторы бёдер — приводящие мышцы, расположенные на их внутренней поверхности. Райх называл их «мышцами морали», потому что именно они используются для того, чтобы сжимать ноги, предотвращая доступ к половым органам — особенно часто так поступают женщины. Я могу также попросить

клиента напрягать и отпускать мышцы тазового дна, находящиеся между анусом и гениталиями. Это тоже помогает расслабить панцирь тазового сегмента

Наблюдая за движениями тела клиента и его дыханием в процессе работы, даже начинающему терапевту будет легко определить, что человек подвергался сексуальному насилию. Например, клиенты с темой насилия начинают чувствовать дискомфорт во время простого упражнения типа дыхания в таз, при покачивании тазом вперёд и назад — движении, напоминающем занятие любовью. Они проявляют беспокойство, фаза их движений меняется настолько, что эффективность упражнения уменьшается. Также они стараются увести внимание от области таза

Кроме того, их взгляд становится «стеклянным» — это может произойти даже до начала работы. Я помню, как во время собеседования с одной женщиной, записавшейся на семинар по тантрическим пульсациям, я спросила её: «Вам приходилось подвергаться сексуальному насилию?»

И эта женщина, которая приехала из России, вдруг превратилась в робота. Она отвела взгляд, глаза у неё стали тусклыми, стеклянными — она практически вошла в состояние своеобразного транса. Я продолжала говорить с ней, но она не смотрела на меня и начала отвечать мне тонким монотонным голосом. Было очевидно, что она не хочет встречаться с этой темой, и что для того чтобы начать восстанавливать свою сексуальную энергию, ей придётся обратиться ещё к целому ряду тем: отрицанию боли, отвержению мужчин, гневу на родителей...

Чтобы исследовать и исцелить эти проблемы, необходим семинар или индивидуальные сессии по освобождению от сексуальных обусловленностей.

В практике пульсаций люди, проделавшие значительную работу по снятию панциря, естественным образом начинают соединяться с тазом и у них могут возникать приятные ощущения. Одновременно они могут чувствовать также и стыд, смущение или вину. Для терапевта важно видеть оба этих аспекта — и удовольствие, и вину — потому что это одно из тех расщеплений, которые обнаруживаются в области таза. Вместе со способностью к наслаждению и стремлением тела к получению удовольствия существует и покрывающий их слой обусловленности, заполненный всевозможными «можно» и «нельзя»,

«надо» и «не надо».

Я приглашаю клиентов признать существование прежнего чувства вины, но вместе с тем и перепрыгнуть через него, позволяя себе оставаться с ощущением удовольствия. Обычно это бывает несложно, потому что верхние сегменты уже расслаблены и людям доступно некоторое количество свободного пространства. Они располагают определённой дистанцией, с которой могут наблюдать, как вина и стыд стоят на пути к их наслаждению.

Если мне удастся убедить клиента немного больше двигать тазом, немного больше дышать в сексуальный центр, издавать звуки удовольствия, позволить области таза мягко пульсировать, то всё это помогает клиенту оставаться в контакте с тазом — не с одними лишь гениталиями, но со всей областью таза — как с источником наслаждения и жизненной силы. На этом этапе очень важно разговаривать, и когда я вижу, что клиент проходит через слой вины и стыда, я мягко спрашиваю у него: «Кто заставил тебя стыдиться? Кто сделал так, что тебя смущает твоя сексуальность?»

Возможно, клиент ответит: «Моя мама».

Тогда я попрошу его, оставаясь в контакте с приятными ощущениями, поговорить со своей матерью, сказав ей, например, следующее: «Смотри, мама, я сексуальный человек, и это хорошо. В этом нет ничего плохого. Мне это нравится. Я имею право быть сексуальным. Я имею право наслаждаться своей сексуальностью».

Подобные утвердительные высказывания могут оказать большую поддержку в энергетическом раскрытии всей области таза.

Обычно к этому времени мы уже проработали все сегменты, опустились в самые глубины тела, и клиенты очень охотно занимаются исследованием и рассказывают обо всём, что они обнаружили. Они уже поняли, что отправляться в эти тёмные запретные места, в гнев, в чувство вины, в недовольство тем, что им не позволяют проживать свою сексуальность — важный и освобождающий опыт.

После того как всё это было извлечено на свет и высвобождено, следующим шагом может быть только наслаждение, потому что именно стремление к наслаждению лежит в основе, в истоке, в самой сердцевине наших естественных стремлений как биологических организмов. И с расслаблением панциря в области таза наступает момент, когда мы

можем объединить все сегменты и ощутить единство энергии, свободно текущей вверх и вниз вдоль всего тела. При этом мы открываем для себя глубокое удовольствие, удовлетворение, чувство единства с Существованием.

Для того чтобы люди могли ощутить это единство, это чувство целостности в теле, я использую упражнение, которое называется «Мягкая пульсация». Оно обычно выполняется в одиночку, в качестве внутреннего и личного опыта.

Участники принимают основную дыхательную позицию, лёжа спиной на матрасе с поднятыми и согнутыми коленями, и начинают дышать в полную энергетическую трубку, протянувшуюся до самого живота и сексуального центра.

Я приглашаю людей сонастроиться со своим дыханием, почувствовать, как подобный океану поток дыхания наполняет тело и выходит из него обратно. Постепенно я приглашаю их позволить себе мягко покачивать тазом в ритме с дыханием, на вдохе отводя таз назад и слегка выгибая спину, а затем на выдохе выдвигая таз вперёд.

Очень важно синхронизировать эти движения с дыханием, потому что это помогает создавать всё более глубокую волну энергии, которая будет пульсировать в теле, накатывая и отступая, наполняя каждый сегмент, насыщая энергией и заряжая каждую клеточку. Благодаря тому, что блоки в сегментах были ослаблены, создаётся хорошая возможность ощутить несдерживаемую и непрерывную волну энергии, текущую по телу вверх и вниз, а также от центра к периферии.

Эта волна, если её допустить и принять, приносит ощущения удовольствия, живости и океанической радости. Похожие ощущения испытывают возлюбленные после общего оргазмического переживания. Упражнение доказывает, что такое переживание доступно и каждому из нас по отдельности, в уединении, так же, как и с любимым человеком.

По мере того как дыхание и движения тазом продолжают, а волна энергии становится сильнее и глубже, я предлагаю участникам добавить гармоничные движения руками, кистями, ртом, головой, постепенно захватывающие всё тело.

Это упражнение может продолжаться 20—30 или даже 45 минут, если люди оказываются в состоянии позволить себе испытывать столько удовольствия. По моему опыту, однако, большинство людей лишь до

определённого уровня могут наслаждаться несущими сильный заряд приятными ощущениями в теле. Существует некий свойственный им временной предел, по истечении которого негативные чувства снова всплывают на поверхность как способ разрядить избыточную энергию, становящуюся дискомфортной.

Когда тело находится в состоянии баланса, оно может накапливать и удерживать заряд энергии, не испытывая потребности разрядить его. В этом случае создаваемый в нём заряд приносит наслаждение своим лёгким приятным напряжением. Большая часть «бурных реакций», таких как удары тазом о матрац, крики и вопли, выражающие гнев, ненависть и отвращение, к этому времени, как можно надеяться, уже высвобождена, и поэтому теперь легче удерживать в теле больший уровень энергетического заряда и наслаждаться его качествами.

В этом сбалансированном состоянии мы можем открыться более тонким сферам подъёма энергии, близости, медитации, присутствия... одним словом, миру Тантры.



## Часть 3. География наслаждения

Свою работу я представляю публике на семинарах двух видов. Первый называется «Пульсации» и предполагает работу, направленную на ослабление мышечного панциря, поддержку эмоционального выражения и высвобождение энергии. Второй — «Тантрические пульсации» — помогает людям прочувствовать движение энергии от сексуального источника вверх через всё тело — к медитации. И хотя это два разных семинара, по сути они представляют собой части единого тантрического подхода.

Открытие мною этого подхода и создание Тантрических пульсаций произошло, во многом, благодаря неорайхианской практике, с которой я начала своё обучение и которой занималась затем в течение многих лет. А годы, проведённые в Индии, восточные духовные практики и медитация привели меня к глубокому проникновению в мир более тонких энергий — состояний осознания, безмолвия, блаженства — и добавили в мою работу тантрическое измерение.

Из этой части книги станет понятно, что Тантра охватывает весь диапазон человеческого опыта, от грубой животной энергии тела и до переживания божественного. Поэтому, несмотря на то, что Тантрическим пульсациям посвящена лишь третья часть книги, важно отметить, что описанная в первых двух разделах практика по своей природе также тантрическая. Всё это представляет единый органический подход к человеческому существу, путешествие энергии человека от животных корней к духовному цветению.

Тантрические пульсации дают обычным людям возможность изучить и практиковать различные энергетические техники. Привнося эти техники в повседневную жизнь, люди могут сделать свои привычные взаимоотношения богаче.

Процесс Тантрических пульсаций более эффективен для тех, кто уже проделал определённую телесно-ориентированную терапевтическую работу по расслаблению своего мышечного панциря. У таких людей энергия может течь свободно, поскольку её не ограничивают психологические и эмоциональные блоки. Однако под опытным руководством в семинаре могут принять участие и относительно

«начинающие» люди, если они открыты для новых видов самопознания.

## Глава 13. Опыт тантры

Я не изучала Тантру — я её проживала. В один прекрасный день я вошла в ворота одной духовной коммуны в Индии, самый воздух которой пульсировал энергией Тантры. И, начиная с этого момента, я продолжала получать и исследовать тантрический опыт.

На самом деле я, сама о том не подозревая, следовала по пути Тантры ещё до приезда в Индию — потому что, сколько себя помню, у меня всегда было это базовое «Да!» по отношению к жизни. А это «Да!» — и есть суть тантрического подхода. Это — путь согласия, неотрицания, принятия всего, что может предложить жизнь, от мирского до священного, от секса до самадхи.

История Тантры как духовного течения в Индии — когда и где она процветала, какие ритуалы при этом соблюдались, почему она подверглась преследованиям и стала тайным, подпольным учением — никогда меня особо не привлекала. В своих беседах Ошо говорил о видении Тантры, её основных положениях и важности как духовного пути. Он тоже не слишком интересовался историческими подробностями. Все его усилия были направлены на то, чтобы сделать Тантру современной живой силой, которую мы смогли бы ощутить немедленно и непосредственно, в своём собственном теле. И в этом Ошо невероятно преуспел.

Я говорю «невероятно», потому что его маленький ашрам на какое-то время стал мощной кастрюлей-скороваркой, в которой «варились», занимаясь исследованиями, сотни, а затем и тысячи людей. Это был интенсивный, взрывной, революционный, очень провоцирующий эксперимент, который привлёк внимание прессы и телевидения, переполюсовал индийских политиков и притянул отважных искателей и любителей приключений со всего мира

Возможно, лучший способ познакомить вас с ним — это рассказать свою собственную историю, потому что в 1976 году, когда я приехала в коммуну, эксперимент этот только-только зарождался. Мои личные переживания помогут обрисовать и ту обстановку, в которой развивалась моя практика Тантрических пульсаций.

Я попала в Индию через Европу, где, как уже упоминалось в главе 3, я начала проводить группы по райхианской терапии. В Лондоне я впервые познакомилась с *санньясинами* — так называют учеников Ошо — и именно они показали мне Динамическую медитацию. Оттуда я улетела в Бомбей, или в Мумбай, как он сейчас называется.

Ашрам Ошо находился в Пуне, примерно в 120 милях от Мумбая. С первого взгляда это место не производило особого впечатления: два-три больших здания в колониальном стиле, расположенные в сонном пригороде, да спрятанный за ними маленький зал для медитаций.

Но очень скоро я была очарована неким таинственным качеством, буквально висевшим там в воздухе, особенно по вечерам, когда всё покрывала лёгкая дымка, наполняемая запахами ночных цветов и странными криками экзотических птиц на фоне хора множества сверчков и лягушек. Внутри ашрама существовала какая-то особая вибрация, некая энергия, которую я с трудом могла отделить от тёплого субтропического климата. Когда я входила в ворота, мне казалось, что всё смешивается в атмосферу, которую я могла впитывать, и которая очень быстро взяла верх над первым впечатлением заурядности этого места.

Помимо индийских санньясинов в коммуне было около сотни людей с Запада, по большей части работавших в ашраме. То, что происходило между ними, мне очень понравилось. Там было много смеха, ощущение подлинного сердечного тепла, и особенно моё внимание привлекали их длинные и очень близкие объятия, которые, казалось, длились часами. Бывало так, что, направляясь в столовую за чашкой чая — его индийской разновидности: крепкого, сладкого, с молоком и специями, — я проходила мимо мужчины и женщины, обнимавшихся на дорожке. Спустя полчаса, возвращаясь обратно, я видела, что они по-прежнему стоят на том же самом месте, тесно прижавшись друг к другу и оставаясь полностью поглощёнными собой.

Эти объятия необязательно бывали сексуальными, несмотря на полный телесный контакт. Это было энергетическим явлением — иногда, проходя мимо, я чувствовала жар — и должна признаться, что для меня оно было и загадочным, и привлекательным.

В первый раз я увидела Ошо, придя на его утренний дискурс<sup>1</sup>, и я не

---

<sup>1</sup> Дискурс (*discourse*) — так в коммуне называют беседы, или лекции, которые проводил Ошо. — *Примеч. перев.*

могу сказать, что его присутствие оказало на меня какое-то немедленное воздействие. Я чувствовала определённое возбуждение и любопытство — «Боже мой, я здесь, в Индии, а этот человек, по слухам, просветлённый мастер!» — однако для того, чтобы ощутить в себе способность впитывать его энергию каким-то глубоким образом, потребовалось некоторое время.

В Европе я видела фотографии Ошо, так что его телесный облик более или менее соответствовал моим ожиданиям: лысый, с седой бородой, большими карими глазами, искрившимися, когда он улыбался; не очень высокий, одетый в простую белую робу.

На второй день моего пребывания в ашраме я попросила об инициации в санньясу. Это решение я приняла ещё в Европе, потому что было очевидно, что тот опыт, который я надеялась получить с Ошо, мог прийти только через участие. И, кроме того, я всегда была из тех девушек, которые сначала прыгают, и лишь потом задают вопросы.

На моём первом даршане (так называлась вечерняя встреча с Ошо) присутствовало человек пятнадцать. Проходил он в той же маленькой аудитории, где Ошо проводил дискурсы.

Когда настала моя очередь, я села перед Ошо. Он попросил меня закрыть глаза, а сам стал писать моё новое имя на листке бумаги. Затем он прикоснулся большим пальцем к моему третьему глазу. Постепенно, под опущенными веками мои глаза повернулись вверх, к тому месту, к которому он прикасался. Через несколько мгновений Ошо сказал: «Хорошо», — и убрал руку. Было похоже на то, что он ждал, пока я обращусь внутрь, к самой себе, и лишь затем отпустил мой третий глаз. Затем он попросил меня открыть глаза и показал мне моё имя: Дева Аниша, пояснив, что «дева» означает «божественная», а «аниша» означает «безбожность».

Что за парадокс — быть одновременно и божественной и безбожной!

Ошо продолжал объяснять, что, по его мнению, парадокс есть самая сущность и закон жизни. «Бог — это не личность, — говорил он. — В действительности, Бога нет — есть лишь божественная энергия. Лучше называть её не Богом, а божественностью. Жизнь — божественна, но бога, подобного отцовской фигуре, нет. Нет никого, кто бы манипулировал и управлял. Никто никогда не создавал жизнь — она существует вечно».

Он сказал, что религии, в которых присутствует фигура отца — детские, и что великие религии Востока, подобные той, что основал Гаутама Будда, предназначены для взрослых людей, которые не нуждаются в Боге. Ещё Ошо сказал, что ждал меня, и я подумала, что это замечание, возможно, как-то связано с тем, что я групплидер из Эсалена.

Ещё до личной встречи я послала Ошо экземпляр моего буклета «Пульсация и чувство» с дарственной надписью, предоставив себя и свои умения в его распоряжение. Этот буклет до сих пор находится в личной библиотеке Ошо. Я знала, что в ашраме предлагается широкая программа западных методов терапии и восточных медитаций. Мне казалось вполне естественным, что если я собираюсь пробыть в коммуне какое-то время, то я буду здесь также и работать.

На тот момент в моём расписании было запланировано проведение ещё нескольких групп в Европе и США. Так что в тот мой первый приезд у меня оставалось время только на то, чтобы самой погрузиться в групповой процесс, который был совершенно непохож на всё, с чем я сталкивалась в Эсалене.

Группы в коммуне представляли собой дикие, интенсивные структуры без каких-либо ограничений. Групповой процесс поддерживал выражение всей той подавленной эмоциональной и сексуальной энергии, которую люди пытались сдерживать всю жизнь. В сочетании с Динамической медитацией, проводившейся каждое утро в шесть часов, а также с другими медитационными техниками, пробуждающими и приводящими в движение энергию, это составляло сильнодействующий коктейль, который быстро смыл наш коллективный налёт социальной морали и вежливого обхождения.

На этих группах я дралась, лягалась, орала, плакала, занималась любовью... Множество доводящих до крайности ситуаций в итоге заставили меня совершить внутренний квантовый скачок, оставив далеко позади ту личность, которой я себя считала. В результате я открыла в себе такие энергетические ресурсы и грубые животные эмоции, о которых прежде даже и не знала.

Позже я поняла, что группы в этой коммуне на самом деле никогда не прекращались. Можно сказать, что жизнь в Пуне была одной большой группой. Постоянно меняющийся поток любовных приключений, сексуальных связей и взаимоотношений в растущем международном сообществе санньясинов обеспечивал почти круглосуточный процесс

переживания интенсивных эмоций.

Вспоминается один случай, когда во время группы, посвящённой медитации Випассана, я столкнулась с собственной ревностью крайней степени.

Випассана — не та группа, где предусмотрены столкновения. Это классическая буддийская медитация, в которой вы молча сидите с закрытыми глазами, наблюдая за своим дыханием, и за тем, как в ритме с ним поднимается и опускается живот. Вы встречаетесь со своей уединённостью — и это всё.

Однако случилось так, что у моего тогдашнего бой-френда была очень заметная пара туфель. И всякий раз, когда мы выходили из медитационной комнаты, чтобы выполнить «дзенскую ходьбу», я замечала, что эти туфли неизменно стоят у входа в соседнее помещение, где жила очень привлекательная молодая девушка. Я видела эти туфли ежедневно в течение десяти дней и всё, что я могла с этим сделать — сидеть в молчании, глубоко дышать и наблюдать, как постепенно теряю рассудок.

Штурманом, прокладывавшим для нас курс через этот лабиринт интенсивности, был сам Ошо, который каждое утро в течение полутора часов беседовал с нами. Его дискурсы были построены на изречениях и сутрах просветлённых людей прошлого: Гаутамы Будды, Лао-Цзы, Патанджали, Кабира, Иисуса — самых разных дзенских, суфийских и тантрических мастеров. Но основная цель этих бесед состояла в том, чтобы питать пламя нашей осознанности. Именно осознанность должна была помогать нам видеть и понимать всё, что с нами происходило.

Ошо говорил, что для духовного роста необходима вся наша энергия и что она станет нам доступна только тогда, когда все подавленные эмоции, заблокированная сексуальность, подсознательные психологические шаблоны — ревность, сравнение, чувство неполноценности, вина — будут извлечены на свет осознания и разрушены. Именно трансформация этих энергий, независимо от того, насколько они являются отравляющими или разрушительными, приводит человека к внутреннему единству и открывает дверь к высшим состояниям сознания.

«То, что я говорю вам — абсолютно живое, новое, свежее, молодое, и не относится ни к какой традиции, — объяснял Ошо. — Поэтому я

называю свою Тантру Нео-Тантрой. Это совершенно особое явление. И Тантра, и другие древние религии всегда были ритуальными. Сейчас человечество повзросло, достигло совершеннолетия. Дни детства миновали. Прошлые ритуалы выглядят глупыми. Нам нужно освободить Тантру от всех ритуальных обрядов. Нам нужно сделать её более поэтичной, более непосредственной, менее стандартной, менее структурированной. Именно это я и делаю».

К моим удивлению и радости, Ошо говорил и о Вильгельме Райхе. Он отметил, что, не имея представления о Тантре, Райх тем не менее разработал методы исцеления сексуальных проблем, сходные с тантрическими техниками, созданными несколькими тысячелетиями раньше. Ошо соглашался с принадлежащей Райху теорией мышечного панциря — с тем, что тело несёт в себе прошлые воспоминания, накопленные в мышцах в виде хронического напряжения. Ошо говорил также, что описываемое Райхом расширение энергии тела, когда человек ощущает любовь, и её сжатие, когда любви нет, это, по сути, описание человеческой ауры, о которой на Востоке также было известно в течение многих веков.

«Он был одним из величайших революционеров в истории и остался неизвестным, неоценённым и забытым», — заметил Ошо, добавив, что учение Райха способно ещё сильнее раскрыть свой потенциал, если его развивать совместно с Тантрой.

Когда в апреле 1977 года я начала проводить свою собственную группу, Ошо назвал её «Анаттой», буддийским термином, означающим «не-я». Итак, женщина по имени «безбожность» вела группу, которая называлась «не-я».

Нет Бога и нет «я»... и для меня почти не осталось чего-либо, за что я могла бы цепляться. Возможно, таково и было стоявшее за всем этим намерение. А несколько недель спустя у меня случилось мощное озарение, связанное с тем, почему Ошо использовал такие термины.

По окончании каждой группы участники и лидеры приглашались на вечерний даршан, где они могли задать Ошо *вопросы о* том, что с ними происходило во время группового процесса — или же о том, что было для них важно. Группидеры располагались в первом ряду, поэтому в тот вечер я сидела очень близко к Ошо, почти прямо напротив него.

Я присидела там в течение всего даршана, тихо и мирно наслаждаясь.



Я помню, это было чувство, что каждое произнесённое им слово просто падало ко мне внутрь и там оставалось. Дело было не в том, что он говорил, а в той вибрации, которая присутствовала в словах. Впервые я позволила себе пить и впитывать его присутствие.

Даршан закончился и Ошо начал вставать из кресла, чтобы уйти, соединив руки в знакомом индийском жесте намастэ, которым он всегда нас приветствовал. За какое-то мгновение до того, как встать, Ошо встретился со мною глазами и удерживал мой взгляд всё то время, пока поднимался. Это не могло длиться больше, чем несколько секунд, но показалось мне вечностью. Затем он приветствовал жестом намастэ всех собравшихся и покинул аудиторию.

Этот взгляд...

Я не могу сказать, что было передано через этот взгляд, через возникший у нас контакт глазами. Но он проник глубоко-глубоко ко мне внутрь, и я почувствовала, что получила такое огромное количество «чего-то», что едва могла вместить это.

Моя голова опустилась на пол, и я начала плакать. Я плакала от благодарности, от смирения, оттого что получила такой невероятный подарок. Но не могла даже назвать это. На самом деле я была так глубоко затронута не тем, *что* он мне дал. Это было то, *как* он давал, *как* он делился — со мной, с каждым из нас — так щедро, так безусловно и безгранично проливая это «что-то», — то, что я в этот момент, видимо, была готова принять.

Это было необъяснимо. Это было вне слов. Это было передачей божественной энергии, подобно тому, как пламя перепрыгивает с одной свечи на другую. Это было получением «чего-то», но также и получением «ничего».

Тогда я и поняла ценность избавления от таких концепций как «я» и «Бог». Ведь всё то, что просачивается в таинственное измерение, называемое «духовностью», настолько превосходит все слова, понятия и концепции, что они могут лишь помешать передаче. Это поистине превосходит всякое понимание.

В начальный период ведения «Анатты» моя работа не претерпела каких-либо радикальных перемен. У меня было какое-то количество упражнений и структур, которым я научилась у Чака и Эрики Келли и которые использовались в практике «Радикс». Они и составили основу

пятидневной группы, которую я проводила. Я не торопилась менять свой стиль работы, и никто меня к этому не подталкивал. Я знала, что некоторые терапевты получали от Ошо подробные указания относительно того, что они должны были делать в своих группах, но мне ничего подобного он не говорил.

Время от времени на даршане некоторые участники, сидевшие перед Ошо, описывали что-то из того, что с ними происходило — возможно, энергетически, в теле, или, может быть, с точки зрения психологии. Отвечая, Ошо иногда поворачивался ко мне и спрашивал: «Что ты об этом думаешь, Аниша?»

Я говорила то, что с моей точки зрения казалось поверхностным и довольно очевидным. Например, я указывала на сжатие в области диафрагмы и связанную с ним неспособность глубоко дышать и, в общем, не высказывала ничего особенно мудрого в терминах духовности или медитации. Однако Ошо кивал и говорил: «Это совершенно правильно», — а затем возвращался к разговору с задавшим вопрос человеком.

В результате я ощущала его общую поддержку. По существу, Ошо предоставил мне полную свободу, и я могла заниматься своей работой так, как считала нужным. Оглядываясь назад, я вижу, что изменения, произошедшие в моей практике, выросли не из каких-то идей, теорий или указаний, но из моих собственных личных переживаний, полученных в энергетическом поле Ошо. И поэтому я собираюсь немного рассказать о них.

Прежде всего, годы в Пуне были для меня путешествием в уединённость, в мой личный, внутренний мир. И это был один из тех парадоксов, о которых говорил Ошо, потому что внешне я жила очень интенсивной общественной жизнью. Я находилась в самом центре растущего сообщества сотен санньясинов, была тесно связана с ними, у меня были любовники и друзья, я полностью участвовала в жизни коммуны, проводя группы и сессии.

Но была и другая, очень отличающаяся часть меня, которая двигалась бок о бок с внешней жизнью. Это была моя внутренняя искательница, медитирующая. Каждый день она приходила, чтобы, сидя в молчании, в течение полутора часов слушать утренний дискурс Ошо. Используя его слова и промежутки между ними, она всё глубже и глубже погружалась в себя. Это была та, которая перед работой или после неё регулярно

участвовала в ежедневной программе медитационных техник, проводившихся в ашраме.

Моя влюблённость в различные техники длилась месяцами и годами. Иногда я погружалась в Динамическую медитацию, которая проходила ранним утром. Иногда в медитацию Кундалини, проводившуюся на закате. Иногда это была Випассана, иногда — Суфийские танцы, яркое празднование с пением и танцами.

Я всё больше и больше понимала, что ашрам в Пуне не был ашрамом обычного типа. Основой всего, что в нём происходило, являлась медитация, однако вторым по значению и почти настолько же существенным было празднование. Разделяя с нами своё видение жизни, Ошо говорил, что медитация без празднования слишком суха, в то время как празднованию без медитации недостаёт глубины. Необходим был их синтез, и поэтому в ежедневной программе ашрама предоставлялось много возможностей и для пения, и для танцев, а мне нравилось и то, и другое.

Когда я была подростком, я танцевала — рок-н-ролл и тому подобные вещи — а также играла на гитаре и пела народные песни и мелодии из мюзиклов. Однако, повзрослев и переехав в Калифорнию, я стала практикующим терапевтом, а все эти вещи исчезли из моей жизни. Каким-то образом для них не осталось места.

В Пуне всё вернулось, и в огромном количестве. Каждый вечер мы пели и танцевали в Будда-холле — в только что сооружённом, большом помещении для медитаций, способном вместить всё возрастающее количество посетителей.

Услышать, как Ошо говорит о важности празднования, а затем испытать это в своём собственном теле — ценность пения и то, какое блаженство оно мне приносит — было для меня откровением. Петь от всего сердца, танцевать в упоении, действительно ощущая тот момент, когда танцующий исчезает и остаётся лишь танец... такими были некоторые из моих наиболее ценных переживаний.

Если бы кто-нибудь спросил меня, что я вынесла из первых лет, проведённых в Пуне, то мне пришлось бы сказать, что сам стиль жизни в целом был гораздо более важным, чем любое отдельное переживание или момент понимания. Ошо называл этот коллективный феномен «полем будды»: собравшиеся в группу искатели усиливают процесс роста друг у

друга просто в результате того, что они все вместе пребывают с просветлённым мастером в одном энергетическом поле.

То понимание, которое я приобрела для своей практики и которым я теперь делюсь с другими, пришло ко мне естественным образом, в результате того, что я просто жила этой жизнью, на опыте познавая свою собственную энергию в процессе ежедневных медитаций, празднования и работы.

Характер моей работы в группе «Анатта» стал изменяться с конца 1978 года, когда Ошо начал давать «энергетические даршаны».

Ещё в свой первый приезд в Пуну я обратила внимание на то, что Ошо на даршане часто работает с энергией людей. Иногда он пользовался фонариком, который, по-видимому, помогал ему различать ауру, окружающую тело; иногда он просил человека закрыть глаза и позволить телу двигаться и издавать звуки, в то время как он прикасался к его третьему глазу или сердцу.

В этих случаях Ошо просил женщин-санньясинок подойти и сесть позади человека, с которым он работал, и таким образом выступить в роли медиумов для его энергии — помогая энергии протекать через сидящего перед ним человека. Несколько раз он приглашал на эту роль меня, что доставляло мне большое удовольствие.

Затем Ошо ввел новое измерение. Помимо инициации в санньясу, возможности задать вопросы, прощания перед отъездом или приветствия по возвращении, мы могли теперь обратиться с просьбой об «энергетическом даршане», который не предполагал разговоров. Люди подходили по двое и садились перед Ошо, затем их окружали женщины-медиумы — числом около дюжины. Они располагались определённым образом и были связаны друг с другом. Ошо просил всех присутствующих в аудитории поднять руки, закрыть глаза и начать раскачиваться, издавая гудение. Воздух наполнялся бешеной музыкой, вспыхивал и гас свет, люди гудели и временами в экстазе вскрикивали, и мы погружались в это океаническое «ничто», которое, поднимаясь, поглощало всех нас.

Я не принадлежала к числу постоянных медиумов, вызываемых каждый вечер, но, будучи группидером, приходила на даршан довольно часто и очень любила этот новый энергетический процесс, наслаждаясь каждой его секундой. Я поднимала руки, начинала гудеть, позволяла

своему телу раскачиваться, и у меня практически сразу появлялось сильное ощущение энергии, поднимающейся в моём теле и распространявшейся от сексуального центра через сердце до макушки головы.

Это навсегда изменило моё представление об энергии. Это было полученным из первых рук практическим переживанием того тантрического принципа, о котором Ошо говорил на дискурсах — движение от животного через человеческое к божественному. Также это вывело меня за пределы учения Райха, потому что он остановился на человеческом, земном, в то время как я ощущала внутреннее восходящее движение, уносящее меня за границы материальной формы, позволяющее таять и сливаться с безбрежным морем божественной энергии.

Казалось, что непосредственным источником этой энергии был Ошо, но он, по его собственным словам, был лишь дверью, пройдя через которую мы могли получить доступ к чему-то намного, намного большему, нежели любая личность. Сам он уже исчез в этом океане и поэтому мог сделать его доступным и для других.

Всякий раз, приходя на энергетический даршан, я переживала этот феномен поднимающейся энергии и, конечно, когда я сидела напротив Ошо в окружении медиумов, это переживание было особенно сильным. Его прикосновение к моему третьему глазу побуждало мою энергию ринуться вверх в порыве оргазмического расширения; казалось, она достигала космических измерений, которые, несомненно, простирались за пределы ума — люди Дзен называли это состоянием «вне ума». Часто для многих людей это переживание оказывалось настолько мощным, что существовала специальная команда молодых мужчин, которых называли «подъёмниками». В конце каждой сессии они готовы были осторожно унести тех, кто был так потрясён и переполнен этим переживанием, что временно потерял способность ходить.

Даже когда я не была на даршане, я участвовала снаружи, потому что с началом энергетических сессий весь ашрам погружался в темноту. И если я сидела у себя в комнате или пела на вечерней музыкальной группе, то с началом даршана я прекращала всё, что делала, и просто чувствовала его энергию. Это было очень важной частью моего дня.

Благодаря тому, что происходило со мной на энергетических даршанах, я начала понимать, что система чакр и сегменты Райха, функционируя на разных уровнях, по сути, представляют собой части

одного и того же явления. Мышечные сегменты находятся на периферии — материальной и явной, в то время как чакры — энергетическое измерение — максимально приближены к ядру тела. На своих группах я начала использовать методы, помогающие людям энергетически соединиться с чакрами и наполнить их жизненной силой так же, как и мышечные сегменты.

Примерно годом позже я почувствовала, что хочу создать группу другого типа. Я всегда работала структурированным образом, но вдруг ощутила, что мне будет интересно действовать без структуры и что это станет для меня вызовом.

Я спросила у Ошо, можно ли мне провести трёхдневную группу, на которой я могла бы поэкспериментировать с отсутствием структуры, и он поручил мне группу под названием «Сахадж», что на древнем индийском языке санскрите означает «спонтанность».

Проводя «Сахадж», я с интересом наблюдала, как энергия день ото дня скакала в различных направлениях. Иногда я помогала ей, иногда позволяла участникам поладить с ней самостоятельно. Иногда вся группа целиком сворачивалась в один большой клубок, расслабляясь и ничего не делая. Затем энергия каким-то образом переключалась, и в группе происходил взрыв: люди начинали носиться по комнате, играть как дети, вопить и кричать. Затем энергия снова менялась, успокаивалась, становясь, к примеру, более мягкой и чувственной.

Именно благодаря ведению этой группы я научилась доверять спонтанному потоку энергии внутри группы людей. Динамика этого потока очень напоминает ту, которая существует в косяке рыб или в стае птиц, когда все особи внезапно меняют направление.

Примерно в то же время я попросила Ошо разрешить мне вести группу, называвшуюся «Пульсация», чтобы поэкспериментировать с тем, чему я училась на энергетических даршанах. На группе я стала создавать структуры, в которых участники раскачивались подобно водорослям на океанском дне, как будто бы их мягко подталкивали и тянули невидимые потоки энергии. Я пробовала выстраивать различные энергетические формы, такие как мандалы, соединяя людей, сидящих в кругах, друг с другом. Я использовала танец живота и ритмичные змееподобные движения, чтобы пробудить энергию в тазовом сегменте и помочь ей подняться по телу. Я сознательно работала над тем, чтобы помочь людям открыть новое измерение чувствительности, особенно в прикосновении

— более женственном, восприимчивом, не-делающем.

В 1981 году, когда Ошо и его санньясины переехали в Америку и начали строительство новой коммуны на большом ранчо в Центральном Орегоне, я на какое-то время уехала в Европу и проводила там группы в нескольких странах. Затем я приехала на ранчо и разделила своё время между строительством домов — что мне очень нравилось — и ведением групп для посетителей коммуны.

Наше пребывание в США продлилось четыре с половиной года. Здесь не совсем подходящее место для описания всей этой истории: изумительной скорости, с которой мы построили целый город, и сражения, развернувшегося между нашим сообществом и почти всей Америкой. Достаточно сказать, что присущее Ошо радикальное видение жизни и наша способность с энтузиазмом воплощать это в реальность вызвали реакцию, очень похожую на ту, с которой столкнулся Вильгельм Райх. И, так же как Райх, Ошо не пошёл на компромисс ради собственного спасения.

Ошо был арестован, посажен в тюрьму и в ноябре 1985 года депортирован. Он объехал весь мир в поисках нового места пребывания, но в конце концов вернулся в Пуну. Там в 1987 году я вновь присоединилась к нему и стала снова вести группы в растущем вокруг него новом сообществе. Именно тогда я начала проводить тренинги, где люди приобретали практический опыт работы с райхианскими техниками и учились проводить индивидуальные сессии. Тогда же я стала называть райхианскую практику «Пульсациями».

Ошо умер в январе 1990 года, но сообщество в Пуне продолжало существовать.

Я никогда не забуду его высказывание о том, что методы Райха и Тантра могут развиваться совместно. Для меня это стало зерном нового процесса, Тантрических пульсаций, который я сейчас предлагаю в качестве одного из разделов моей практики Пульсаций.

Третья часть моей книги посвящена рассказу о том, как работают Тантрические пульсации.

## Глава 14. Пространство Тантры

Для того чтобы войти в мир Тантры, нужна определённая атмосфера. И здесь я говорю не только о необходимости создания особой материальной обстановки. В большей степени я имею в виду психологическое окружение. Для Тантры требуется атмосфера, приглашающая людей расслабиться, довериться, почувствовать, что они находятся в безопасном месте и что тонкие и деликатные процессы — раскрытие, уязвимость, искренность — могут проходить в обстановке уважения и принятия.

В разделе книги, посвящённом снятию панциря, я подробно рассказала о «парах чувств» как о схеме, которая помогает понять движение энергии, переживаемое нами как эмоции. При этом внимание было сосредоточено на пробуждении и выражении негативного аспекта этих пар: гнева, страха и боли. В практике Тантры исследование в большей степени концентрируется на позитивных качествах «пар чувств»: любви, доверии и удовольствии. А для того, чтобы эти более мягкие и тонкие чувства проявились, необходимо безопасное и защищённое пространство. Как правило, в нашей повседневной жизни мы не находим такого пространства.

Конечно, в ней бывают и моменты расслабления, и моменты тепла и сердечности, но так же предостаточно и жёстких ударов, и неприятных сюрпризов.

Например, вы находитесь в обществе любимого мужчины и решаете, что пришло время открыться ему и честно рассказать о вашем ощущении незащищённости. До сих пор вы чувствовали, что эту часть вашей личности — слабую, уязвимую, сомневающуюся в себе — необходимо было скрывать, чтобы соответствовать роли идеальной подруги и спутницы. Но теперь напряжение стало чрезмерным, и вы хотите сообщить возлюбленному о том, что у вас есть и тёмная сторона. И вдруг... хлоп! Он эмоционально отстраняется, отрицает проблему, обвиняет вас, уходит или делает что-то ещё — и вы сразу же вспоминаете, что именно из-за таких проявлений вы решили защищать себя и не открываться полностью.

Эти инциденты происходят слишком часто, и, конечно, не только с



женщинами, но и с мужчинами. Если вы — мужчина, то можете, например, скрывать от подруги, что часто заглядываетесь на других женщин или думаете о них. И вот вы чувствуете, что сейчас — самое время открыто рассказать ей об этом раздражающем тайном ментальном процессе. И дело вовсе не в том, что вы действительно хотите изменить вашей давней возлюбленной, а в том, что вы просто устали скрывать от неё свои мысли.

Но вместо того, чтобы оценить вашу искренность и желание поделиться интимными переживаниями, ваша подруга раздражается приступом ревности, угрожает разорвать отношения и заливается слезами.

Именно поэтому мы склонны жить в панцире — ведь всем нам слишком хорошо знакомы такие ситуации, когда, открываясь и проявляя свою уязвимость, мы сталкиваемся со всевозможными неприятными реакциями.

С нами могут обойтись неуважительно, нас могут отвергнуть, наказать, нами могут начать манипулировать.

В Тантрических пульсациях очень важно создать защищающую и поддерживающую атмосферу. В этой главе я расскажу о том, как я создаю её на практике: что говорю и что делаю, какой способ взаимодействия предлагаю участникам для того, чтобы помочь им раскрыться и глубже погрузиться в эксперименты с энергией.

За несколько дней до начала группы я беседую с будущими участниками для того, чтобы убедиться, что они готовы к Тантрическим пульсациям. Среди прочего, я спрашиваю, подвергались ли они в детстве насилию, особенно сексуальному, которое до сих пор ещё не было предметом терапии. Этот вопрос очень важен, потому что в тантрическом измерении своей практики я не фокусируюсь на работе с травмами. Тантра в большей степени ориентирована на наслаждение и исследование сексуальной энергии в духе небольшого волнующего приключения. Поэтому я советую людям, подвергавшимся насилию, сначала пройти через другие терапевтические процессы. И только потом им может быть рекомендовано участие в тантрической группе.

Я также стараюсь сбалансировать количество мужчин и женщин — это важно для парных упражнений. Я принимаю людей любого возраста, от тех, кому слегка за двадцать, и до тех, которым уже далеко за

шестьдесят. Однако возраст подавляющего большинства участников лежит в пределах от тридцати до сорока лет, или чуть больше.

Эти *люди* «тридцати с чем-то» лет, по моему опыту, очень интересуются медитативными тантрическими практиками. Почему? Потому что у них есть опыт обычного секса, они всё попробовали и чувствуют себя «тёртыми калачами», но их сексуальная энергия всё ещё активна и движется, и теперь они ищут что-то новое. Теперь они хотят узнать, что происходит, когда сексуальность направляется внутрь — а именно это подразумевает Тантра: медитация в близости с другим человеком, практика медитационных техник с возлюбленным, другом или партнёром.

Первый день группы начинается с танца. Перед тем как сесть и поговорить или выполнить вводные упражнения, всегда хорошо подвигать телом, пробуждая физическую энергию. Хотя такое начало очень напоминает начало обычной группы по Пульсациям, всё же следует учитывать качественное различие, связанное с Тантрой. На этот раз люди собрались специально для того, чтобы встретиться друг с другом, приглашая и задействуя сексуальную энергию. Это добавляет в происходящее определённую остроту и нервность.

Само слово «Тантра» включает самые разнообразные мысли о сексе. И хотя людей привлекает возможность исследовать свою сексуальную энергию, они одновременно боятся этого. Существует много слоёв обусловленности, впитанных из окружающей культуры и социальной среды — от родителей, учителей, священников, средств массовой информации, друзей — и поэтому люди часто ощущают стыдливость вокруг этой темы. Простой взгляд друг другу в глаза может пробудить чувство застенчивости или страх быть отвергнутым. Поэтому, когда включается музыка и участники начинают танцевать, я беру микрофон и настраиваю их на игривое исследование.

«Эта группа — возможность насладиться собой, насладиться друг другом в лёгкой и непринуждённой манере, — объясняю я. — Поэтому сейчас позвольте вашей энергии двигаться... танцуя, перемещаясь по комнате, глядя на тех, кто здесь собрался. При помощи глаз вы можете играть с ними, флиртовать... и продолжайте двигаться, продолжайте дышать... Вам не нужно будет ни жениться на ком-либо, ни выходить за кого-то замуж. Это приглашение встретиться без каких бы то ни было последствий».

Я отвожу довольно много времени на это первое обращение к участникам. Я убеждаю их в том, что они могут позволить своей игривости проявиться, и заверяю, что ничего особо серьёзного не произойдёт. Дело в том, что в нашей культуре сексуальные темы отяготились очень серьёзным и тяжеловесным подтекстом, подразумевающим такие последствия как беременность, брак, дети и дом. Здесь же мы встречаемся, чтобы насладиться сексуальной энергией с простотой, с естественным удовольствием и, прежде всего, с дружелюбием. Я хочу, чтобы мужчины и женщины отправились в это путешествие вместе, попутчиками и друзьями, разрушая стены, созданные веками предубеждения.

«Просто продолжайте встречаться, меня партнёров, — говорю я. — В течение этих пяти дней у вас будет много разных партнёров, поэтому не начинайте думать: „Боже, мне нужно побыстрее найти себе кого-нибудь, а то вдруг я окажусь с кем-то, кто мне не подходит!“ Не беспокойтесь. Вы не окажетесь привязанными к одному человеку».

Одним из полезнейших инструментов для создания нужной атмосферы в таких группах, с самого их начала и до конца, является музыка. Разная музыка рождает разные пространства и качества. Я использую музыку для поднятия энергии, для накопления заряда, для вовлечения людей в энергичный и быстрый танец. Я использую её для расслабления, смягчения, для того, чтобы затронуть чувства. Я ставлю сердечную музыку, способную вызвать слёзы, и музыку, пронизанную глубоким покоем и способствующую безмолвному обращению внутрь.

В начале я включаю живые, колоритные, раззадоривающие танцевальные песни с текстами типа: «That's the way, uh-huh, uh-huh, I like it... (Мне это нравится, ага, ага, вот так...)». В общем, музыку, приглашающую участников флиртовать, «заводить» друг друга, развлекаться и позволять своим телам вступать в мимолётное общение на танцплощадке. Всё это делает атмосферу в группе более лёгкой и в то же время заряжает и возбуждает энергию участников.

После трёх-четырёх танцев музыка затихает, и я прошу всех остановиться и закрыть глаза, сосредоточив своё внимание внутри себя.

«Постойте некоторое время в молчании, ощущая свои стопы, стоящие на полу, и ноги, на которые вы опираетесь, — направляю я участников. — Вы можете чуть-чуть согнуть ноги в коленях: это поможет вам почувствовать связь с землей».

После этого наступает время повести энергию немного глубже, сделав знакомства между мужчинами и женщинами более близкими. Здесь я предпочитаю двигаться постепенно, шаг за шагом. Знакомя участников с миром Тантры, важно разворачивать перед ними его карту последовательно, не торопясь, на каждой остановке приводя их к пониманию, позволяющему сделать шаг в следующее пространство.

Итак, по моему приглашению люди открывают глаза и начинают ходить по комнате, устанавливая контакт глазами с другими участниками. В это время я вслух описываю то, что, возможно, происходит у них в головах, произнося, например, следующие фразы: «Возможно, перемещаясь по комнате, вы чувствуете застенчивость — это нормально. В помещении, полном незнакомых людей, естественно чувствовать в себе некоторую робость. Продолжайте двигаться, продолжайте смотреть, продолжайте дышать и чувствовать эту застенчивость, позвольте ей присутствовать... Постарайтесь замечать, к кому вы чувствуете притяжение, с кем, может быть, уже что-то начинает происходить, во взаимодействии с кем есть энергия...»

Через некоторое время я прошу участников выбрать себе партнёра противоположного пола, встать к нему лицом и, дыша расслабленно, начать смотреть друг другу в глаза.

«Ощущайте все те эмоции или чувства, которые эта связь, возможно, поднимает внутри вас, — предлагаю я. — Вы можете переживать нервозность, даже страх, или вы можете ощутить волнение, заметив, что внутри вас возникает притяжение. Продолжайте дышать, смотреть и позволяйте всему происходить».

С этого первого пробного шага начинает открываться мир Тантры, потому что сейчас две противоположные энергии получают приглашение встретиться, и эта встреча полярностей — какой бы поверхностной она ни была в начале — содержит в себе всю алхимию Тантры.

Тантру можно определить как встречу мужской и женской полярностей, которая рождает динамичную пульсирующую энергию. Эта энергия способна унести вас за пределы двойственности мужского и женского в состояние единства с Существованием.

«Даже если это для вас непривычно, позвольте другому человеку заглянуть к вам внутрь так глубоко, как только возможно. Просто глядя и не отворачиваясь, вы можете принять этого человека, пригласив его в

свой внутренний мир через глаза», — призываю я.

Одной из важных вещей, помогающих мне проводить участников через эти упражнения, является тон и качество моего голоса. Сейчас особая подача слов стала моей второй натурой, хотя я и не училась этому специально. В моей работе тон голоса — ключевой элемент, особенно на тантрической группе, где атмосфера доверия должна быть установлена очень быстро, а время ограничено. Я помню, как в конце шестидесятых годов канадский социолог Маршалл Маклухан мгновенно прославился в Соединённых Штатах и Европе благодаря одному загадочному утверждению, которое каким-то образом передавало дух тех времён — и всё ещё остаётся в силе сегодня. Комментируя состояние мировой культуры, в которой господствовали средства массовой информации, и особенно — телевидение, Маклухан сказал: «Сам способ передачи послания и есть послание».

Я думаю, что это относится и к моему голосу на этой группе. Он приглашает, поддерживает и успокаивает. Он помогает людям понять, что здесь не случится ничего плохого, и что в нашем процессе присутствуют лишь самые добрые, наполненные любовью намерения, какие только возможны. В моём голосе присутствует смесь авантюристичности, поддержки и чувственности, а также немножко веселья. И каким-то образом в нём содержится и мой тридцатилетний опыт работы с людьми.

Мой голос играет большую роль в том, как я выполняю свою работу.

«Хорошо. А теперь, сделав намастэ, попрощайтесь с человеком, разделившим с вами эти минуты, и снова начните перемещаться по комнате».

Намастэ, как я упоминала в предыдущей главе, это традиционная форма приветствия и прощания в Индии: руки с соединёнными вместе ладонями поднимаются на уровень сердца. Этот жест означает: «Я приветствую божественное в тебе». Мне нравится использовать его в тантрической работе, потому что он привносит ощущение уважения и достоинства, присущих и тем, кто его делает, и тем, кто его получает.

Затем я приглашаю участников встретиться глазами со следующим партнёром противоположного пола. А дальше, при третьей встрече, я прошу их установить связь, используя руки.

«Закройте глаза и позвольте своим рукам найти какой-нибудь способ

мягко сказать друг другу „привет!» Пусть это прикосновение будет очень лёгким, почти никакого движения, просто некий знак, что вы здесь, что вы живы и хотите установить контакт.

Держась за руки, глубоко вдохните всей грудью, наполняя воздухом область вашего сердца. Наши руки являются продолжением сердца, потому что именно с их помощью мы даём и получаем. Вы можете почувствовать, как два ваших сердца соединяются через ваши руки, через это прикосновение».

Часто, делая это упражнение, люди начинают плакать — когда они внезапно начинают чувствовать через руки связь сердец. Так создаётся новый уровень чувствительности и именно это нам нужно, чтобы приблизиться друг к другу без испуга, страха и шока. Если мы хотим добраться до самой сущности тантрического переживания, нам нужно двигаться медленно, мягко и нежно, так, чтобы возникло доверие и начал раскрываться прекрасный лотос Тантры.

«Откройте глаза и посмотрите на человека перед вами», — говорю я участникам.

Когда и руки, и глаза находятся в контакте, энергия между партнёрами начинает течь интенсивнее, и я продолжаю приглашать участников — если они могут — позволить другому человеку видеть их так глубоко, как это только возможно.

«Осознавайте то, что может помешать энергии течь между вами. Это может ощущаться как напряжение в плечах, в задней части шеи или, может быть, как своеобразная жёсткость в глазах. Это может быть „отсутствующий» взгляд, когда человек на самом деле здесь не присутствует или же он смотрит в точку между глазами, с тем чтобы избежать встречи.

Помните: сейчас, в этом месте, в этом пространстве вы можете отпустить некоторые из своих защит, потому что это пространство — безопасное. Никто не будет на вас набрасываться, никто не будет за вас цепляться. Вы можете быть открытыми, вы можете позволить себе это переживание, и это вовсе не означает, что что-то должно будет происходить между вами в дальнейшем».

Проводя упражнение, я не стараюсь, чтобы все получили одинаковый опыт. То, что участники чувствуют, то, как они смотрят и прикасаются друг к другу, очень разнится — от страха до любви, от слёз до улыбок.

По моему ощущению, в Тантре не может быть единообразия. Важно, чтобы люди приносили осознание во всё, что они переживают — будь то энергия, текущая определённым образом, некое ощущение внутри тела или чувство беспокойства или удовольствия. Как только внимание человека сосредоточено на том, что происходит здесь и сейчас, внутри него самого, у него появляется шанс распознать, пережить и принять это. А принятие — это золотой ключ Тантры, потому что всякий раз, когда реальность осознаётся и принимается, энергия начинает двигаться и течь.

Всё, что требуется — это замечать то, что *есть*, и позволять этому быть. Каждый из присутствующих в комнате, возможно, испытывает что-то своё, особенное, но если все энергии принимаются, то групповая динамика разворачивается, и река тантрической энергии начинает своё движение в направлении океана.

По собственному моему опыту и согласно видению и Райха, и Ошо, все мы — живые организмы — существуем в океане энергии. Нас окружает море, которое течёт внутри нас, течёт внутрь к нам, течёт наружу, и это — море жизни. Мы настраиваемся на него, просто «чувствуя свои чувства» и скользя на волне энергии, движущейся из нашего центра. Конечно, мы должны начать этот процесс с той точки, где люди в данный момент находятся, то есть с периферии, снаружи, с социального взаимодействия. Периферия — это то, что доступно, то, что люди знают, то место, откуда они готовы начать, причём именно так: стоя в комнате, где проходит группа, держась с партнёром за руки, глядя друг другу в глаза.

«Встречаясь таким образом, через глаза и сердце, вы начинаете чувствовать, что можете заглянуть почти в самое сердце другого человека, — объясняю я. — Все мы — люди, всем нам свойственны одни и те же желания и стремления, одни и те же слабости и недостатки. Нам нечего скрывать. Посмотрите, можете ли вы позволить встрече произойти. Позвольте себе быть затронутыми».

Кто-то хихикает, другие вытирают слёзы или улыбаются от удовольствия. Моя тантрическая работа — это захватывающий танец между тем, чтобы помочь людям почувствовать то же самое, что и партнёр, почувствовать общую для нас человечность, и тем, чтобы в то же самое время дать им возможность ощутить полярную противоположность между мужчиной и женщиной.

Именно наше единство создаёт доверие и расслабление. Именно

противоположность создаёт возбуждение, и я постоянно переплетаю эти два качества.

Атмосфера в комнате постепенно меняется по мере того, как участники начинают расслабляться и дышать свободнее. Дыхание — важный индикатор потока энергии. Обычно, открыв глаза рядом с новым партнёром, почти все участники прекращают дышать. Я слышу это — я слышу, что внезапно в комнате прекратилось дыхание. Тогда я говорю: «Посмотрите, не прекратили ли вы дышать». Все немедленно осознают, что произошло, и дальше я слышу, как дыхание возобновляется. Благодаря своему опыту я могу чувствовать как общую напряжённость, так и то, что все немного расслабились — момент, когда начинает течь энергия, когда люди начинают получать удовольствие.

С каждым разом, встречая нового партнёра, участники расслабляются всё больше и больше, и поэтому, встретившись с тремя или четырьмя людьми, они, как правило, заземляются и начинают доверять групповому процессу. На самом деле, это удивительно. Если принять во внимание то, что люди не знают друг друга и нервничают, кажется просто поразительным, сколько тепла растекается по комнате за такое короткое время.

В начале тантрических групп я предлагаю ещё два упражнения — Покачивание тазом и Дыхание через руки, которые уже описывались в этой книге. Однако, как я уже говорила, всё происходит немного по-другому, когда такие упражнения делаются в тантрическом контексте, с партнёрами противоположного пола.

Сексуальный и сердечный центры — ключевые области в процессе исследования энергии, особенно когда мы начинаем работать с тонкими тантрическими медитациями. Мы будем формировать круговорот энергии между этими двумя центрами, и поэтому они должны быть живыми, чувствительными, готовыми к приключениям.

Представляя Покачивание тазом, я прошу мужчин и женщин встать лицом друг к другу на расстоянии в пару футов и, установив контакт глазами, одновременно выдыхать, выталкивая таз вперёд, а затем на вдохе отводить таз назад. Пока участники пробуждают таким образом свой сексуальный центр, я говорю о том, насколько сильно мы обусловлены против него, насколько строго нам запретили в него входить.



«А сейчас мы собираемся отправиться туда — именно потому, что нам говорили: „Не ходи туда!» — шучу я, направляя участников в это упражнение.

Я также объясняю, насколько необходимо генерировать сексуальную энергию, чтобы вернуться к себе на уровне тела, на уровне самой нашей жизни. Ведь сексуальный центр будет нашим насосом, нашим источником энергии, когда мы начнём двигаться вверх через тело.

«Нам нужно оживить эту чакру, — говорю я группе. — Нам нужно привести в движение нашу животную природу, принять её, показать её друг другу через глаза, говоря: „Эй, посмотри! Я — живое животное!»»

Подобным же образом Дыхание через руки наполняет энергией сердечный центр, и участие партнёров другого пола также вносит сюда дополнительное оживление. Именно сердце даёт нам качество принятия, а также стремление отдавать и получать. Без этих трёх качеств тантрическое исследование не продвинулось бы сколько-нибудь далеко.

На первой стадии участники группы пробудили свою энергию и приблизились друг к другу. Теперь наступает время для немного большей близости, но прежде, чем сделать этот шаг, я поясняю, что моё представление о Тантре не сводится лишь к встрече тел в сексуальных объятиях. Нам интересно исследовать тонкие уровни энергии, тонкие качества чувств, и поэтому я прошу участников в течение следующих пяти дней воздержаться от занятий любовью, с тем чтобы временно приостановить старые привычные шаблоны, старые сексуальные игры и быть открытыми к переживаниям на новых уровнях.

В основном участники встречают эту просьбу с одобрением и уважением. Многие чувствуют облегчение, потому что таким образом снимается давление и устраняется беспокойство о том, чтобы найти и удержать подходящего партнёра. Договорившись, я приглашаю мужчин и женщин разбиться на пары для массажной сессии — простого способа познакомиться с качествами отдавания и получения. Любая структура, включающая в себя динамику «мужское-женское», будет стимулировать притяжение полярностей, и я хочу благожелательно поддержать это некоторым количеством мягких прикосновений.

Я предлагаю участникам помассировать своему партнёру спину, которая является одной из самых «безопасных» областей тела. Основной

акцент делается на расслаблении мышц по обеим сторонам позвоночника, причём массаж всё время остаётся лёгким и уважительным.

Массаж спины привносит осознание в позвоночник, в этот мощный проводник энергии, соединяющий наши земные корни с космическим, запредельным. Одна из наиболее важных техник Тантры — использование именно позвоночника, связывающего цепь чакр, для соединения нашей животной природы с божественным. В следующей главе я расскажу об этом подробнее.

Предлагая прикосновения, я подчёркиваю их качество «не-делания». Многие люди, когда их просят сделать массаж, немедленно становятся очень деятельными и усердно работают, копаясь в мышцах и чуть ли не выбиваясь из сил от стараний. В результате человек, слишком поглощённый мыслями о том «как это делается» или «как доставить удовольствие моему партнёру», теряет контакт с собственной энергией. Этот шаблон распространён и при занятии любовью. А когда дающий не соединён со своей энергией, у него нет шанса соединиться с энергией принимающего партнёра. Поэтому я продолжаю напоминать всем участникам, что суть не в «делании». Суть в том, чтобы вместе находиться в пространстве расслабления.

Я также предлагаю поделаться массаж на энергетическом или психическом уровне, несколько раз проведя рукой вдоль всей спины, от ягодиц до шеи, сохраняя между ладонью и поверхностью кожи расстояние в один-два дюйма. Это движение поддерживает ощущение поднимающейся энергии, некого восходящего потока от земли к небу.

После массажа, когда участники уже приятно расслаблены, следующим шагом становится вечерняя сессия, на которой, чтобы создать мягкую интимную атмосферу, свет может быть приглушён. Это тантрическая медитация; в ней партнёры пройдут через несколько стадий, которые помогут им приблизиться друг к другу, постепенно сонастраиваясь энергетически.

Я прошу участников выбрать себе партнёра, а затем вместе сесть на матрас лицом друг к другу, не касаясь друг друга и закрыв глаза. После того как все удобно устроятся на своих местах, я привожу участников к дыханию животом, поскольку соединение со своей энергией необходимо для любой тантрической встречи с другим человеком.

Через некоторое время я приглашаю всех открыть глаза и начать мягко смотреть в глаза партнёра, легко соприкасаясь руками. Я прошу участников посвятить несколько минут тому, чтобы дышать и смотреть в глаза, встречаться и соединяться энергетически. В качестве фона я включаю мягкую медитативную музыку.

Эта предварительная стадия упражнения заканчивается наместэ, традиционным индийским приветствием, когда руки с соединёнными вместе ладонями поднимаются на уровень сердца. Как я уже упоминала, я считаю наместэ полезным в таких упражнениях. Этим уважительным жестом участники признают в партнёре, сидящем напротив, будду и, не разъединяя рук, склоняются перед ним. Это также напоминание о том, что упражнение является медитацией.

Затем я прошу всех развернуться и сесть с партнёром спина к спине, так чтобы позвоночники соприкасались, и закрыть глаза. Я приглашаю участников сосредоточить всё внимание на спине, используя её как средство установления контакта с партнёром, ощущая спину партнёра через свою собственную, чувствуя дыхание, тепло, энергию партнёра — всё, что приходит через спину. Через несколько минут я приглашаю партнёров начать вместе мягко раскачиваться с закрытыми глазами, ещё раз подчеркнув, что это «не-делание». Я хочу, чтобы они привыкали к мысли о том, что энергии можно позволять течь самой по себе вместо того, чтобы её контролировать.

Очень скоро участники начинают чувствовать, что энергия поднимается по позвоночнику, распространяя по их спинам тепло, устанавливая связь с энергией партнёра и сливаясь с ней. Раскачивание — это техника центрирования. Поэтому я призываю участников позволять энергиям сливаться, но вместе с тем оставаться в собственном центре, не теряя себя в попытках понять, что делает или думает их партнёр.

Теперь участники готовы к более глубокой встрече, и я постепенно подвожу эту стадию упражнения к завершению. Я приглашаю их открыть глаза и развернуться, чтобы исследовать новую позицию с объятиями, позволяющими встретиться передним сторонам их тел. Это основная позиция, которую я использую для всех тантрических встреч лицом к лицу, и поэтому мне стоит описать её в деталях.

В положении сидя лицом друг к другу каждый партнёр поднимает и сгибает в колене правую ногу, не отрывая стопы от матраса. Левая нога

вытянута вперёд и лежит на матрасе. Если оба партнёра примут эту позу, то, просовывая свою левую ногу под правую ногу партнёра, они могут придвигаться друг к другу до тех пор, пока их тела не соприкоснутся. В результате становится возможен физический контакт лобковой области, живота и грудной клетки — объятия, в которых участвует вся передняя сторона тела, и которые в то же самое время являются комфортными и расслабляющими. Я также прошу участников мягко обнять друг друга руками и слегка наклониться вперёд, так чтобы их головы располагались рядом, щека к щеке.

Поскольку это первый раз, когда участники встречаются таким образом, я не предлагаю сосредотачиваться на сексуальном центре или делать что-то сложное. Я просто приглашаю их привести осознание в своё дыхание и в дыхание партнёра, настраиваясь на его ритм. Такое достаточно простое и невинное взаимодействие может стать и очень интимным переживанием, потому что совместное дыхание и поиски общего ритма сближают людей, особенно если дышать медленно и мягко. Это деликатное упражнение, требующее сотрудничества и эмпатии. Даже занятие любовью не всегда сближает людей настолько сильно — как и всё остальное, секс может быть привычным, механическим занятием.

Я позволяю этой встрече длиться в течение примерно десяти минут и поддерживаю её мягкой музыкой. Затем, в качестве небольшой вариации, я приглашаю партнёров попробовать «дышать через сердце», сосредоточив внимание на четвёртой чакре и продолжая дышать в едином ритме. Я не упоминаю ни о полярностях, ни об отдавании и получении энергии и говорю лишь о фокусировании осознания для того, чтобы вместе почувствовать, что это значит «быть в сердце».

Завершая упражнение, я прошу участников медленно разъединиться настолько, чтобы можно было видеть друг друга, и снова провести пару минут, глядя партнёру в глаза. Затем, через некоторое время я приглашаю их разделить полностью и сесть в собственном пространстве с закрытыми глазами, лицом друг к другу, но не касаясь партнёра.

Этот момент уединения тоже важен, поскольку позволяет каждому человеку взглянуть внутрь себя и почувствовать, что произошло с его или её энергией после такой близкой встречи.

И заканчивается упражнение жестом намастэ.

Надеюсь, что сейчас уже очевидно, что мой акцент в Тантрических пульсациях сосредоточен не столько на физическом теле, сколько на исследовании энергии — как она течёт, как перемещается, как она может встречаться, таять и сливаться с энергией другого человека, как разделяется снова. Я считаю, что очень много ценного о сексуальной энергии можно узнать и без открыто проявляемой сексуальности. Более того, мой райхианский опыт научил меня, что концентрация на гениталиях и сексуальном возбуждении — поцелуях, прикосновениях, стимуляции — может легко стать механической и даже нести опасность, поскольку с сексуальностью у людей связано множество эмоциональных травм.

Различные страхи, ощущение небезопасности и стремление защититься, связанные с сексуальным центром и гениталиями, чаще встречаются у женщин. Они не хотят, чтобы незнакомые люди прикасались к ним настолько интимно. Если это делает не её любимый мужчина, то в девяноста девяти случаях из ста для женщины это будет нарушением границ, и вместо того чтобы открыться, её энергия будет заблокирована.

Мой подход состоит в том, чтобы ориентировать Тантру на людей, которые, возможно, никогда не экспериментировали с сексуальной энергией и которые, тем не менее, через несколько дней смогут обнаружить себя, тающих в тантрических объятиях — именно потому, что этот подход является безопасным и не угрожающим.

## Глава 15. Исследование чакр

«Энергия есть вечное блаженство», — сказал Уильям Блейк, английский романтический поэт и мистик.

Если бы он жил на пару столетий позже и мы бы с ним случайно встретились, то я бы ему ответила: «Да, Уильям, ты прав. Но помни, энергия приносит блаженство только тогда, когда она может двигаться. Если она застаивается, то это „вечное блаженство“ не продлится и пяти минут». И ещё я бы заметила, что шансы ощутить это блаженство прямо пропорциональны той свободе, с которой энергия может двигаться в теле человека.

С поэтами и художниками, подобными Блейку, случаются лишь краткие проблески высших переживаний. Не обладая властью над тем, когда и как случаются эти проблески, они либо остро страдают в ожидании вдохновения, либо, подобно Кольриджу, обращаются к наркотикам, чтобы добиться состояния желанного подъёма

Однако экстаз, блаженство и прочие прекрасные состояния не обязательно должны переживаться человеком так редко. Не обязательно также и принадлежать к некоему особому типу людей — быть поэтом или художником — чтобы наслаждаться ими. Как я уже рассказывала в предыдущей главе, мне посчастливилось переживать эти чувства много раз, и при этом я не считаю себя более одарённой или исключительной, чем любой другой человек. Самое важное здесь — получить доступ к собственной энергии, устранив встречающиеся на её пути блоки и позволив ей течь. Когда энергия доступна и движется, её потенциал может быть исследован тысячами творческих способов: вы можете танцевать, петь, играть на музыкальном инструменте, медитировать, праздновать, работать, заниматься любовью... в общем, возможности безграничны. В действительности, суть не в том, что вы делаете, но в чувстве целостности и живости, с которым вы это делаете — а живость определяется движением энергии.

Моя работа исследует движение потока энергии в двух направлениях. В первой части путешествия, когда осуществляется снятие панциря, мы следуем по нисходящему пути, по сегментам перемещаясь от головы к тазу. Во второй части пробудившаяся энергия естественным образом

изливается из сексуального центра, поднимаясь по телу через семь чакр.

О чакрах я впервые узнала в начале семидесятых годов. Тогда, живя в Сан-Франциско, я читала книги, изданные Теософским обществом — эзотерической организацией, процветавшей в Индии и Европе в начале двадцатого века и существующей до сих пор. Один из основателей этого общества, Чарльз Лидбитер, написал о чакрах книгу, на все времена ставшую эзотерическим бестселлером, и как раз её я и прочитала. Другая литература такого рода в то время почти не издавалась, за исключением переводов священных индуистских писаний, абсолютно для меня непонятных. Начав обучаться у супругов Келли созданной ими практике «Радикс», я обнаружила, что чакры располагаются в тех же самых местах тела, что и райхианские сегменты.

Практика эмоционального высвобождения вызывала у меня в теле множество ощущений. Иногда я чувствовала, как вибрируют энергетические центры — особенно в солнечном сплетении и в сердце, в тех самых местах, где находятся третья и четвёртая чакры. Я не видела ни вращающихся дисков энергии, ни цветов радуги, но когда моё сердце бывало затронуто, я чувствовала в середине груди пульсацию энергии и знала, что это открывается четвёртая чakra.

Чем больше я работала с мышечными сегментами, тем больше понимала, что энергия, начиная двигаться и становясь живой и чувствительной, открывает внутреннее пространство и делает доступным энергетическое переживание ядра. Я представляю это так, что описанные Райхом мышечные сегменты формируют внешние слои чакр, составляют физическую оболочку, внутри которой находятся многие слои более тонких энергий.

На мой взгляд, чакры — это двери, ведущие внутрь самого себя, в различные качества жизненной энергии. Существует единая жизненная сила, единая жизненная энергия, протекающая через всю нашу систему. И, вибрируя в какой-то чакре или выражаясь в каком-то сегменте, эта энергия приобретает определённые качества, связанные с конкретными темами.

Некоторые из этих тем я уже упоминала в предыдущих главах, но, наверное, будет полезно привести здесь более полный список, дающий общее представление о системе чакр.

## **Первая чакра. Центр жизни**

Первая чакра располагается глубоко внутри таза или, в терминах Райха, внутри тазового сегмента. Она связана с тазовыми органами, включающими гениталии, анус и мочевой пузырь. Этот центр, также называемый корневой чакрой, через ноги и стопы энергетически соединяет нас с землей. Благодаря ему поддерживается контакт с нашей животной природой, со всем, что в нас есть первобытного и нецивилизованного.

Первая чакра управляет физическим телом, отвечая за размножение, здоровье или болезнь, силу или слабость, способность тела нести нас по жизни, добывать всё необходимое, выживать. Большую часть времени для человечества на нашей планете первая чакра была основополагающей, особенно до зарождения цивилизации, когда главными вопросами были пища, секс и убежище.

Первая чакра соединяет нас с нашей сексуальностью и всеми сопровождающими её переживаниями. Среди них и детская сексуальность с её невинностью и удовольствием, и подростковая сексуальность, полная неуверенности, смены настроений, трепетности и смущения — то самое время, когда мы многое пробовали, совершали ошибки, когда нас отвергали — все эти состояния.

## **Вторая чакра. Центр чувств**

Вторая чакра находится в животе, совпадая с райхианским брюшным сегментом, включающим кишечник и матку. Как мы уже знаем, живот — источник многих глубоких чувств и эмоций, особенно тех, что сосредоточены на матери — поскольку, когда мы находились ещё в утробе, связывающая с ней пуповина располагалась вблизи именно этого центра.

Вторая чакра управляет всеми нашими потребностями, нашей зависимостью от других людей, нашими взаимоотношениями, а также чувством родового сообщества и коллективной идентификации. Кроме того, эта чакра связана с чувственностью, с наслаждением от движений тела и от ощущений в нём; она отвечает за удовольствие, которое мы испытываем, тая и энергетически сливаясь с другим человеком при занятии любовью. По этой причине главной темой второй чакры является



созависимость — конфликт, зарождающийся уже во взаимоотношениях матери и ребёнка, когда стремление слиться с другим человеком встречается с чувством независимости и индивидуальности.

## Третья чакра. Центр силы

Третья чакра располагается в области солнечного сплетения — сегменте, образованном диафрагмой. Это — центр огня, выражения, утверждения, отстаивания. Здесь находится ряд важных внутренних органов, среди которых — печень, желудок, селезенка и поджелудочная железа

Третья чакра традиционно называется центром силы. На энергии этой чакры мы утверждаем своё «я», переживая себя как отдельную личность с ценностью более высокой, чем коллективное «мы» второй чакры. И именно отсюда происходят наши конфликты с другими людьми.

В третьем центре коренятся суждения, оценки, различия, а также сравнение, конкуренция и переживание таких полярностей как «неполноценность — превосходство», «лучше других — не такой хороший как все», «сильнее других — слабее других». Здесь же живёт ощущение того, что каждый из нас свободен быть уникальной личностью.

## Четвёртая чакра. Центр любви.

Четвёртая чакра располагается в центре груди, или в грудном сегменте, между грудными железами. Она управляет как физическим, так и эмоциональным сердцем и, подобно животу, является центром чувств.

Эта чакра связана с нашей способностью любить и делиться с другими, с нашим стремлением общаться с человеческими существами *безусловно*, за пределами различий и утверждений эго, установленных третьей чакрой. Именно здесь ощущается и сохраняется обида от ситуаций, когда нас отвергают в любовных отношениях. Четвёртая чакра несёт в себе горькие чувства и эмоциональные раны, оставшиеся с тех времён, когда нас не принимали, когда мы не могли получить любви, которой страстно желали.

Сердце — это мост между тремя нижними и тремя верхними чакрами. Первые три чакры укоренены в нашей животной природе — в

физическом, инстинктивном. Поднимаясь в четвертую чакру, мы переходим от животного к человеческому и далее к божественному.

## **Пятая чакра. Центр Выражения.**

Пятая чакра располагается в горле, но связана сразу с двумя райхианскими сегментами — горловым и ротовым. Таким образом, рот становится продолжением пятой чакры.

Пятая чакра управляет творчеством и всеми видами нашего самовыражения, в том числе и разговорным языком. Опыт и переживания четырёх нижних центров кодируются и хранятся в пятой чакре как убеждения, ожидания и концепции, управляющие нашим мировоззрением.

Энергия горловой чакры обладает качеством спонтанности и непосредственности. Здесь берёт начало наша способность выходить за привычные, устойчивые формы, обращаться к новым идеям и творчески их воплощать. И наоборот, блокирование энергии в горловом центре может повлечь за собой появление жёсткого, негибкого набора убеждений.

Восприимчивость пятой чакры связана с принятием внутрь того, что для нас питательно, причём речь идёт не только о пище, но и об идеях, энергии и чувствах.

## **Шестая чакра. Центр осознания.**

Шестая чакра, также называемая «третьим глазом», расположена на лбу, немного выше межбровья. Соответственно, она относится к райхианскому главному сегменту.

Эта чакра связана с осознанием и пониманием, способностью видеть вещи ясно и точно. Она ассоциируется с психической и интуитивной силами, которые тоже являются своеобразными видами зрения.

Будучи открытой и наполненной вибрирующей энергией, шестая чакра может дать переживание неограниченного внутреннего пространства и осознание того, что человеческое сознание и энергия не ограничиваются механизмом «тело-ум». Переживание блаженства — расширяющегося экстатического чувства, подобного любви, не направленного ни на кого и ни на что конкретно — проистекает также из

этого центра.

## **Седьмая чакра. Космический центр.**

Седьмая чакра располагается на макушке головы, на темени. С технической точки зрения, верхняя часть головы входит в райхианский глазной сегмент, но седьмая чакра существует за пределами мира предметов или даже определений.

Немногое может быть сказано об этой чакре, потому что она находится также и за пределами сферы концепций и языка. В своей основе это — духовное переживание единства, объединение с божественным, состояние целостности и гармонии с Существованием, выходящее за пределы двойственности.

На группах по Тантрическим пульсациям я, рассказав о чакрах, предоставляю участникам возможность познакомиться с тем, как можно побудить энергию двигаться через эти центры. С этой целью я знакоблю их с мощной медитационной техникой, которая носит название «Чакровое дыхание». В ней мы используем сочетание звука, дыхания и движения, чтобы, начиная с сексуального центра, пробудить все семь чакр.

Чакровое дыхание всегда было одной из моих любимейших техник, и, кроме того, моим личным ключом к пониманию чакр и их работы. Эта медитация базируется на суфийской технике, в которой несколько мужчин начинают вместе дышать, издавая низкие, медленные звуки, резонирующие с самой нижней чакрой. Постепенно они увеличивают частоту и интенсивность дыхания. Одновременно с дыханием изменяется и высота звуков, которые поднимаются вверх по чакрам, вибрируя в каждой из них по очереди.

В самых разных источниках можно найти несколько похожих версий этой техники, но лично мне нравится этот суфийский вариант, потому что он живой и очень динамичный. Если вы сонастройтесь с ритмом своего дыхания, то научитесь создавать своеобразный эффект «всхлипывания» — вдох с коротким звуком, очень эффективный для входа в чакры, поскольку вызывает их сотрясение и возбуждение.

Чакровое дыхание выполняется в заземлённой позиции: стоя, плечи расслаблены, колени слегка присогнуты, глаза закрыты, дыхание производится через расслабленный приоткрытый рот. Я объясняю

группе, что мы собираемся дышать в каждую чакру по очереди, перемещаясь по ним с первой и до седьмой и заканчивая в бурном темпе в высшей точке — что напоминает мне райхианскую формулу оргазма. По мере продвижения по чакрам издаваемые нами звуки естественным образом будут становиться выше. Вместе с тем, они не фиксируются на какой-то конкретной ноте — каждый участник может найти правильный звук, позволяющий ему ощутить вибрацию каждой своей чакры.

Мы начинаем с того, что дышим медленно и издаём низкий звук, вибрирующий непосредственно в сексуальном центре. Одновременно с этим я приглашаю участников использовать своё внутреннее видение, представляя, например, сгусток энергии в первой чакре: подобно воздушному шару он раздувается при каждом нашем вдохе в этот центр и сдувается, когда мы выдыхаем, и таким образом ритмично пульсирует в области таза. К этому же мы добавляем движение бёдрами. В момент глубокого, проникающего в первую чакру вдоха мы отводим таз назад. На выдохе мы выталкиваем таз вперёд, что помогает появлению низкого звука — можно назвать его утробным ворчанием или рычанием.

В результате мы создаём вибрацию в сексуальном центре, одновременно используя звук, дыхание, движение и визуализацию. И таким способом мы дышим в первую чакру примерно в течение одной-полтора минут.

Звенит колокольчик, и мы перемещаем наше осознание во вторую чакру, расположенную в нижней части живота. Мы визуализируем дыхание, сильным потоком поступающее в эту область, и одновременно издаём напоминающий ворчание звук, теперь немного более высокого тона, который вызывает вибрацию во второй чакре. Мы представляем, что шар энергии переместился в низ живота, по-прежнему расширяясь и сокращаясь с каждым вдохом и выдохом.

Таз продолжает совершать колебательные движения в ритме дыхания в течение всего упражнения. Он выполняет функцию насоса, поддерживающего течение жизненной энергии через тело, и одновременно с этим удерживает нас в состоянии заземления, в контакте с землей.

Мы продолжаем перемещаться вверх по чакрам. Дойдя до четвёртой и начав дышать в неё, мы вовлекаем в движение всю грудную клетку, руки и плечи. На самом деле, ведя участников через медитацию, я постоянно прошу их двигать мышцами тела, окружающими работающую чакру. Это

способствует концентрации внимания на каждом сегменте и наполнению его жизненной энергией. Например, на четвёртой чакре люди иногда приближают руки к груди на вдохе, а на выдохе выталкивают их вперёд — каждому предстоит самому найти наилучший для него способ выражения энергии.

Когда мы достигаем шестой чакры, или «третьего глаза», звук становится очень высоким, потому что только так он сможет вызвать вибрацию в этой области тела. Вы можете поэкспериментировать с этим сами — низкий звук здесь просто не вибрирует. Руки движутся вблизи лба, а таз по-прежнему продолжает накачивать энергию.

На седьмой чакре звук становится очень высоким, поднимаясь почти до писка, а руки посылают энергию из макушки головы во вселенную.

Добравшись до седьмой чакры, мы начинаем движение в обратной последовательности. Опускаемся мы в более быстром темпе, также дыша через каждую чакру и в каждой понижая высоту звука. Таким образом, когда мы возвращаемся в первую чакру, звук опять становится глубоким и низким.

Мы проделываем три таких дыхательных цикла, перемещаясь по чакрам вверх, а затем вниз. Каждый цикл занимает около десяти минут. В конце мы в течение десяти-пятнадцати минут сидим в молчании, просто чтобы прочувствовать и осознать всю пробудившуюся за время техники энергию — а её, между прочим, немало. Это очень мощная медитация.

Чакровое дыхание раскрывает и делает более доступной энергию каждой отдельной чакры. Практикуя эту медитацию, через некоторое время люди могут почувствовать, что все их чакры пришли в согласие. Кроме того, может появиться ощущение движения энергии вверх и вниз по позвоночнику, а также переживание единства всей энергетической системы в целом.

По моему мнению, эта техника хорошо помогает привести в движение энергию во всех райхианских сегментах. А затем мы можем работать с энергией каждого сегмента самыми разными способами, используя, например, эмоциональное высвобождение или тантрическую практику в парах.

## Исследование энергии чакр

Для дальнейшего углубления работы с чакрами в комнате раскладываются матрасы, по одному на каждого участника, и в течение следующего часа я провожу в группе технику, которая называется «Исследование энергии чакр». Теперь, когда чакры зарядились энергией, я приглашаю участников исследовать каждую из них глубже.

Я описываю чакры как двери для выражения различных качеств человеческой энергии. Так же как свет, преломляясь, образует семь цветов радуги, так и жизненная энергия фокусируется в каждой из чакр как в отдельной «линзе», начиная с самых простых и низших вибраций в первой чакре, и заканчивая высшими — самыми тонкими и сложными в шестой и седьмой.

Упражнение по исследованию чакр работает одновременно и с мышечными сегментами, и с ментальными и эмоциональными темами, накопленными в областях этих сегментов. Осознанно привнося своё внимание в каждую из чакр, мы можем встретиться с содержащимися и выражаемыми в них темами.

Процесс начинается в основной дыхательной позиции: лёжа на спине на матрасе, колени подняты и согнуты, стопы стоят на полу. Сначала мы накапливаем энергетический заряд с помощью дыхания в живот, а затем постепенно распространяем внимание на диафрагму и грудь. Я объясняю, что в этом упражнении мы будем исследовать каждую из чакр, мысленно представляя их положение в теле, направляя дыхание в это место, издавая звуки и позволяя телу спонтанно двигаться в соответствии с возникающей энергией.

Я направляю участников в первую чакру, затрагивая некоторые темы, о которых говорила в своём вступлении. Я предполагаю, что в этой чакре участники могут соединиться со своими сексуальными переживаниями или сексуальными травмами прошлого. Они также могут войти в контакт с грубыми животными энергиями и животными страстями, которые требуют секса, требуют пищи, и требуют их сейчас, немедленно. Это некое непосредственное и мощное состояние энергетической наполненности, характерное для первой чакры.

Я приглашаю участников совершать движения нижней частью тела — они могут извиваться и ударять тазом о матрас, размахивать и топать ногами. Если кто-то входит в контакт с животными энергиями, то он

может ворчать и рычать, показывая зубы и ощущая пальцы как когти. По мере того как исследование углубляется, люди часто соединяются с гневом или базовыми сексуальными чувствами. Чувства эти первобытны и очень шумны, и я использую громкую музыку, чтобы поддержать их выражение — к первой чакре хорошо подходят африканские барабаны.

Случается и так, что у людей начинают всплывать воспоминания, принимающие форму мыслей или картин животной или сексуальной тематики. Я подсказываю участникам, что они могут работать с этими картинками, произнося фразы вроде: «Я хочу!», «Отдай!», «Это моё!», «Убирайся!».

В первой чакре мы имеем дело не только с отрицательными эмоциями. Можно наслаждаться и радоваться, ощущая свою чисто физическую живость и животную энергию. Бывает и так, что некоторые люди почти ничего не чувствуют в этом месте, кроме своеобразного омертвения. Такой отклик может быть обнаружен в любой из чакр, и это может указывать на сильное блокирование энергии в этой области. Это также ценная находка, поскольку указывает на область, с которой необходимо поработать, чтобы привнести в неё больше жизненности — возможно, требуется снятие панциря по Райху.

Мы исследуем первую чакру примерно в течение 6–7 минут, а затем, не останавливаясь на второй чакре, я веду их к третьей, к центру силы, потому что и первая, и третья чакра воплощают сильные, направленные наружу энергии выражения. В начале исследования я поясняю, что мы начнём работать с энергиями, направленными наружу — с первой и третьей чакрами, — а затем, после того как эти сильные энергии будут выражены, исследуем вторую и четвертую чакры, которые направлены внутрь и более восприимчивы.

Я напоминаю людям, что в третьей чакре проигрываются наши конфликты, активизируются наши чувства конкуренции и противоборства. Это наш огненный центр, откуда исходит утверждение «я», и это может стать очень мощным переживанием — ощущением своей силы и независимости.

Может оказаться, что вместо силы участники откроют здесь слабость и воспоминания об эмоциональном крахе, состояниях вроде: «нет... я не могу... у меня не получится...». И снова я приглашаю их использовать слова, вспоминая конкретные конфликты, произносить те фразы, которые хотя бы сказаны, делать телом движения, усиливающие их эмоции.

Они могут колотить руками по матрасу, со злостью кричать, плакать от слабости, может быть, даже стучать себя в грудь подобно большому самцу гориллы, заявляя о своей силе и превосходстве.

После того как была исследована третья чакра, мы опускаемся в живот, во вторую чакру, где совсем другая и гораздо более мягкая энергия. Включив лёгкую, спокойную музыку, я приглашаю участников начать дышать в это место, настроиться на него. Соприкоснувшись со второй чакрой, многие люди немедленно начинают плакать, особенно когда я называю темы, связанные с матерью. Я напоминаю им о том времени, когда они были маленькими детьми, и о том, как сильно они тогда нуждались в материнской любви, заботе, питании и поддержке.

Участники могут получить и позитивный опыт, вспоминая уютную материнскую энергию, дававшую чувство защищённости и безопасности. Однако здесь же хранятся и раны покинутости, возникшие тогда, когда мы не получали того, в чём нуждались, или когда мама уходила.

Я также говорю о том, как чувства, связанные с матерью, проигрываются в наших последующих отношениях с партнёрами, мужьями, женами, любовниками, делая нас требовательными и заставляя нас вставать на позиции типа: «Раз ты мой мужчина, то ты должен быть моим папой» или «Я так в тебе нуждаюсь, что умру, если ты уйдёшь». Такие чувства мы приносим из детства. Вряд ли мы действительно умрём, если возлюбленный нас оставит, однако именно такое ощущение возникает у нас из-за пережитых в раннем возрасте травм.

Из живота мы перемещаемся в четвертую чакру, сердце, где помещается мягкая энергия, похожая на энергию второй чакры. Именно из этого места исходит забота о других людях. В сердце мы находим наше стремление делиться с другими, чувство любви, желание отдать всё то, что у нас есть.

В сердце размещается и панцирь, воздвигнутый вокруг ран отвержения и неосуществлённых стремлений, которые проявляются в виде боли, грусти и слёз. И именно из сердца мы можем простить тех, кто причинил нам боль, или попросить прощения у тех, кому причинили боль мы. Проговаривание мною этих вещей действует как спусковой механизм, помогающий участникам коснуться подавленных эмоций и высвободить их.

Руки — это продолжение сердца, и я приглашаю людей протянуть



руки, возможно, к кому-то или к чему-то; может быть, взять в руки подушку, представляющую некоего человека Я предлагаю обратиться к этому человеку с идущими из сердца словами, сказать то, что стремится быть произнесённым.

Четвёртая чakra может принести и много радости, когда люди соединяются с необычайной способностью сердца расширяться от любви, излучать эту целительную энергию и заключать в свои любящие объятия весь мир.

После того как мы некоторое время пробыли в сердце, я прошу участников сесть, приняв удобное положение с прямым позвоночником. Это полезно для исследования трёх верхних чакр, для соединения с вертикальным потоком энергии, уносящим нас за пределы животного и даже за пределы человеческого.

Я направляю людей в пятую, шестую и седьмую чакры, где они могут открыть для себя переживание пространства и ясного внутреннего неба. Именно здесь человеческое сознание начинает чувствовать себя свободным, здесь мы можем ощутить безграничность своей внутренней вселенной. Для каждого это будет по-разному, но я знаю, что почти все участники смогут ощутить расширение энергии, поднимающейся вверх и выходящей за пределы ограниченного физического тела. Эта расширяющаяся энергия соединяет то божественное, что присутствует в нас, с неким качеством запредельности, с ощущением единства

Важно, чтобы в этом высшем состоянии осознания мы не забыли заземлить свой опыт, и я напоминаю группе, что эта божественность должна быть закреплена в физическом теле, что она и тело — две неразделимые полярности между животным и духом. Для переживания полного опыта того, что означает быть человеком, необходимы обе эти противоположности.

Включив медитативную мелодию флейты, я вновь провожу участников от основания позвоночника по всем чакрам. На этот раз я делаю акцент на радуге цветов, которые мы встречаем в этом путешествии. Сменяя друг друга, в итоге они приводят нас в чистое голубое небо внутреннего пространства

В заключение я ставлю фрагмент из дискурса Ошо, где он говорит о том, как важно иметь и корни, и крылья — корни, проникающие глубоко в землю, чтобы мы могли оставаться заземлёнными в теле, и крылья,

чтобы во внутреннем небе лететь к запредельному, манящему человеческий дух. Охватив эту полярность, мы приобретаем чувство целостности.

В этой точке тантрического путешествия мы оставляем Райха позади, потому что хотя он и говорил о сексуальном удовлетворении, о телесном счастье и даже о любви, однако блаженства медитации в его словаре не было. Он обращался к животному и к человеку, но так и не приобрёл ясного ощущения чего-то, лежащего за их пределами.

Райх исследовал космическое измерение — в том смысле, что говорил об оргонной энергии, заполняющей всё пространство. Он разрабатывал теории формирования галактик под действием «космической суперимпозиции» — силы, которая определяет форму планетарных метеорологических образований, спирально закрученных вокруг центров высокого или низкого давления. Однако он говорил как физик, а не как мистик. Я уверена, что он часто ощущал благоговение перед глубиной сущности того, что ему открывалось. Однако то осуждение, с которым Райх относился к религии — как к главному притеснителю человеческого духа — надёжно удерживало его от исследования духовного измерения. В нескольких своих дискурсах Ошо с любовью рассказывает о Райхе, говоря, что если бы тот жил в Индии или где-нибудь ещё на Востоке, то стал бы просветлённым.

Работа с чакрами — как дыхательная техника, так и упражнение по их исследованию — оказывает на большинство участников сильное воздействие, и я предлагаю им оставаться в молчании после того, как они покинут нашу комнату для занятий. На следующей сессии всем выдаются цветные карандаши и бумага, и я приглашаю участников нарисовать свои переживания, передав форму, цвет и выражение своей энергии при её движении через чакры — таким образом я даю им возможность интегрировать полученный опыт.

Группа — это возможность продолжать своё внутреннее приключение, совершая открытия и делая тайное видимым. Поэтому я содействую тому, чтобы участники обрабатывали результаты своих исследований, рисуя карандашами и красками, рассказывая о своём опыте, делая записи в своих тетрадях... Всё это помогает людям понять, как новые переживания могут войти в их жизнь.

Хотя групповой процесс и обеспечивает громадную поддержку, однако движение в нём каждого участника всё равно будет уникальным.

Внутреннее путешествие — это, по своей сути, самостоятельный полёт — от уединённости до уединённости. Даже в самых глубоких и самых интимных тантрических объятиях с партнёром самым значимым остаётся собственное внутреннее переживание. Для тех романтических душ, что стремятся к постоянному единению с возлюбленным, этот факт, возможно, окажется ведром холодной воды, вылитым на голову. Однако понимание того, что, в сущности, мы одиноки, становится важным камнем в фундаменте медитации.

И ещё это хорошая подготовка для движения в следующее измерение тантрического путешествия: в динамику мужской и женской энергий и в кольцо света, которое может объединить их в единое целое.

## Глава 16. Кольцо света

«Я — Тарзан. Ты — Джейн».

С тех пор как американский спортсмен Джонни Вайсмюллер, став киноактером, произнёс эти бессмертные слова и поразил зрителей всего мира своим исполнением роли Тарзана, Повелителя джунглей, прошло очень, очень много времени. И до, и после него этого обаятельного, скачущего по деревьям героя, придуманного Эдгаром Раисом Берроузом, играли многие актёры. За восемьдесят лет существования кино про Тарзана было снято сорок пять фильмов. Однако почти все зрители сходятся на том, что никто не сыграл Тарзана так, как Джонни.

В компании с Морин О'Салливан, потрясающе красивой ирландской актрисой, сыгравшей Джейн Паркер, Вайсмюллер стал своеобразным воплощением мужественности для целого поколения кинозрителей 1930-х и 1940-х гг.

Тарзан и Джейн никогда не занимались любовью на экране. На самом деле, после смелого подводного танца обнажёнными в их втором фильме «Тарзан и его подруга» сексуальное притяжение между Вайсмюллером и О'Салливан умышленно уменьшили. Благодаря этому круг зрителей расширился, включив в себя всю семейную аудиторию и детей.

Но когда Тарзан подносил ладонь ко рту и испускал свой знаменитый клич: «Ааауаауаа!», Джейн, наверное, улыбалась, зная, что её мужчина спешит в их любовное гнездышко на вершине дерева, и что их обоих ждёт ещё одна ночь закадровой страсти. Знала она и то, что стоит ей попасть в беду — каннибалы, гигантские обезьяны и голодные крокодилы представляли собой лишь некоторые из опасностей, поджидающих молодую женщину на прогулке по джунглям, — как Тарзан тут же примчится на лиане, свисающей с дерева, схватит её и, перекинув через плечо, унесёт в безопасное место.

Со времён Вайсмюллера и О'Салливан мужские и женские стереотипы довольно сильно изменились. Женщины отстаивали свою свободу и, избавившись от общепринятых ролей жены, матери, домохозяйки и кухарки, проникли во многие из тех сфер общества, где ранее доминировали мужчины — например, в политику, бизнес и спорт.

Естественно, что эти изменения отражаются и в кинофильмах.

Беспомощные женщины становятся всё более редким видом. В наши дни Ангелы Чарли спасают людей и предотвращают катастрофы наравне с Джеймсом Бондом.

Всё бы ничего, да только освобождение внесло свою долю сумятицы в дела обоих полов. Женщины, пробившиеся к вершинам мужского мира, не всегда становились от этого счастливее. А мужчины, которые пытались стать более мягкими, сочувствующими и понимающими, слишком часто сталкивались с «последним синдромом краха милых парней», наблюдая, как женщину их мечты уводит какой-нибудь козел-шовинист.

Улетев в середине 1970-х гг. в Индию, я улизнула от продолжающихся в США дебатов по вопросам пола и оказалась в коммуне, где между мужчинами и женщинами происходило нечто совсем иное.

Ошо в своих дискурсах подчёркивал важность различий между полами. Он говорил, что мужчинам и женщинам нужно быть как можно более различающимися во всём, что касается секса, любви и Тантры. Иными словами, мужчина должен быть мужчиной, а женщина должна быть женщиной.

В чём состоят основные различия между полами? Этот список может быть длинным, но вот несколько качеств, имеющих отношение к Тантре.

**Мужские качества:** активный, энергетически направленный вовне, предприимчивый, рациональный, обеспечивает и защищает. В теле — склонность к угловатости и жёсткости.

**Женские качества:** восприимчивая, энергетически направленная внутрь, с развитой интуицией, создаёт уют, питает и принимает. В теле — склонность к мягкости и округлости.

Окружающая нас естественная вселенная в сущности есть танец энергии между подобными полярными противоположностями. День и ночь, лето и зима, мужское и женское, позитивное и негативное, прилив и отлив... Энергия нуждается в движении, и чем сильнее полярности, тем больший заряд энергии сможет между ними протекать.

Отсюда следуют ясные выводы для мира Тантры. Мужчина, относящийся к женскому типу, и женщина, принадлежащая к мужскому типу, вступив в сексуальную близость, вероятнее всего, окажутся неспособными создать значительный заряд энергии. У мужчины,

переполненного тестостероном, и мягкой восприимчивой женщины гораздо больше шансов ощутить активное притяжение, накопить большой заряд и насладиться более глубокими оргазмами.

Это не означает, что мы вместе с Джонни и Морин должны вернуться в джунгли. Но, вероятно, нам следует обращать больше внимания на природу и меньше — на модные политические идеи о слиянии полов.

Вместе с тем, видение Тантры, которым делится Ошо — многомерно, и легко может быть понято неправильно. Акцент, который он делает на сексуальных различиях, не означает, что женщины не должны исследовать свою мужскую энергию, а мужчины не должны знакомиться со своей женской стороной, со своей «внутренней женщиной». Напротив, на семидневной группе «Освобождение женщин», разработанной под руководством Ошо, женщины-участницы в течение трёх дней одеваются и ведут себя как мужчины — просто чтобы познакомиться с этой полярной противоположностью внутри самих себя. А на группе «Освобождение мужчин», основанной на тех же самых принципах, участникам-мужчинам предоставляется возможность провести три дня в образе женщин. И как я уже упоминала, живя в коммуне Ошо в Орегоне, я работала на стройке — занимаясь физической и очень непростой мужской работой — и наслаждалась каждым её мгновением.

Насколько я понимаю Ошо, он приглашает испытать на своём опыте всё, полный спектр мужской и женской энергии, осознавая в то же самое время основную полярность потока энергии в человеческом теле. Хорошо, когда женщина знакома со своими мужскими качествами и может при необходимости их использовать. Но если она предпочтёт их своей преобладающей женской природе, то это станет для неё и разочарованием, и саморазрушением. То же верно и для мужчины.

Во многом, энергетически и физически, мужское тело устроено иначе, чем женское. Если мы хотим использовать и исследовать скрытые в наших телах возможности для получения наслаждения, то эти различия следует учитывать. Одна из самых важных вещей, которые необходимо понять, заключается в том, что чакры у мужчин и женщин несут противоположный заряд.

У мужчин первая чакра заряжена положительно. Это очевидно, потому что половой орган у них выступает из тела и предназначен для проникновения в женское влагалище. У женщины сексуальный центр заряжен отрицательно, её половой орган простирается внутрь и

предназначен для того, чтобы принимать в себя пенис. Это совершенно очевидный биологический факт, и движение энергии следует физической структуре. Во время полового акта в тело женщины попадает не только семя. В первой чакре в женщину вливается и мужская энергия.

Именно поэтому, начиная эту главу, я вспомнила о Тарзане и Джейн. Первая чакра управляет физическим телом и половыми органами. В ней мужчина должен быть мужчиной, а женщина должна быть женщиной — просто потому, что таково положение вещей.

Во второй чакре, в нижней части живота, женщина заряжена положительно, а мужчина — отрицательно. Эта чакра управляет эмоциями и чувствами. Становится ясно, почему так много мужчин боятся женских эмоций — природа предназначила им принимать сильный входящий поток энергии, и это может оказаться пугающим переживанием.

Точно так же, как в первой чакре женщина боится быть переполненной мужской сексуальной агрессией, во второй чакре мужчина боится быть переполненным эмоциями, особенно когда они принимают форму слёз и вспышек ярости.

Этим объясняется и то, почему женщины перед занятием любовью больше, чем мужчины, нуждаются в предварительных ласках. Путь женщины к сексу проходит преимущественно через вторую чакру. Ей нужно, чтобы её добивались шоколадными конфетами, цветами, чувственными ласками, нежными словами и объятиями — только тогда её положительно заряженная вторая чакра посылает отрицательно заряженной первой чакре сообщение, что теперь всё в порядке, и можно впустить мужчину внутрь.

В третьей чакре, в центре силы, полярности снова переключаются. Мужская энергия становится положительной, а женская — отрицательной. Вот почему мужчины любят кричать — например, на стадионах во время спортивных соревнований. Звук резонирует в этом центре и создаёт ощущение силы. Этим объясняется и то, почему мужчины, имея дело с гневом, чувствуют себя комфортнее, нежели со слезами.

В четвёртой чакре происходит ещё одно переключение зарядов: у женщин он положительный, а у мужчин — отрицательный. Из груди женщины, кормящей ребёнка, течёт не только молоко. Вместе с ним

поступает и энергия любви. Сердечная чакра питает ребёнка энергетически, и благодаря этому он чувствует себя желанным и любимым.

Чтобы принять любовь женщины, мужчине нужна смелость, потому что, принимая питающую женскую энергию, он в определённом смысле снова становится ребёнком. И, конечно же, этим объясняется и очарованность мужчин женской грудью — они не забыли, каким наслаждением было сосать её в младенчестве.

Выше четвёртой чакры поляризация уже не так сильна, а в седьмой, последней чакре, все полярности сливаются в единое целое.

С точки зрения Тантры, одним из интересных следствий поляризации является возможность создавать кольца из энергии, протекающей между мужчинами и женщинами, особенно между первой и четвёртой чакрами. Но прежде чем рассказать о том, как на моих группах происходит исследование этих колец, я должна познакомить вас с древним индийским духовным текстом под названием «Вигьян Бхайрав Тантра». В переводе эти три санскритских слова означают: «техники для выхода за пределы сознания» — и это подходящее заглавие, поскольку в сутрах этого текста содержится не менее чем 112 методов медитации.

Слово «Тантра» в этом контексте не указывает на сексуальные техники, хотя некоторые из них в этом писании упоминаются. В древние времена слово «тантра» означало просто «метод» или «технику», и «Вигьян Бхайрав Тантра» — это поистине исчерпывающий список всех известных методов медитации.

Это писание было составлено теми просветлёнными мистиками, чьи имена давно уже забыты. Очевидна, однако, их склонность к поэтическому и драматическому литературному стилю, потому что техники изложены ими в форме духовного поучения, преподанного богом Шивой своей супруге Дэви.

Дэви задаёт Шиве вопросы так, как ученик спрашивал бы своего духовного мастера, а Шива отвечает. Однако Дэви — нечто гораздо большее, чем простой ученик. Она — женская половина Шивы и его возлюбленная. На самом деле их обоих иногда изображают в виде единой личности. Например, статуя Шивы, называемая «Ардханаришвар», представляет собой наполовину мужчину, наполовину женщину. Поэтому их диалог — это также и диалог между очень близкими друг



другу любовниками.

В начале 1970-х гг. Ошо посвятил этим диалогам многие свои дискурсы. Он прокомментировал все 112 методов медитации, обратив особое внимание на тот, который был разработан специально для женщин. Он сказал, что это редкое явление, потому что, как мы знаем, в прошлом в религии и духовности господствовали исключительно мужчины. В некоторых случаях женщины всё же привлекались, например, на роль медиумов, как это было в Древней Греции. Там молодые женщины под воздействием наркотиков произносили прорицания для Дельфийского оракула, но управляли и манипулировали ими жрецы-мужчины.

Поэтому то, что мистики «Вигьян Бхайрав Тантры» разработали специальный метод для женщин несколько тысячелетий назад — задолго до появления термина «женское освободительное движение», — кажется чем-то вроде маленького чуда.

К этой медитации Шива даёт Дэви такие указания: «Почувствуй тонкие качества созидательности, струящиеся сквозь твои груди и принимающие изысканные формы».

Комментируя эту технику, Ошо начинает с того, что рассказывает о базовом притяжении между мужчинами и женщинами, определяя его как притяжение полярных противоположностей. Энергетически он видит мужчин и женщин как две половины электрической цепи, которые ищут своё завершение в объединяющих любовных объятиях.

В теле женщины наиболее сильный положительный полюс располагается в области её груди, и именно поэтому Шива даёт Дэви указание сосредоточить своё внимание на этом месте. Если женщина легко и расслабленно сосредоточится на своих грудях, то начнёт ощущать глубокую сладость, которая исходит из этой области, обволакивает всё её тело и пульсирует вокруг неё подобно некой ауре.

Ошо поясняет, что мужчины не могут выполнять эту медитацию. Если мужчина сосредоточится на своих грудях, то почувствует лишь неловкость и беспокойство, потому что у мужчин эта область заряжена отрицательно. В мужском теле наиболее сильный положительный заряд находится в сексуальном центре, поэтому в аналогичной медитации мужчина должен фокусировать своё внимание на основании пениса. Но и в этом случае энергия не будет обладать таким сладостным, любящим

качеством, как у женщины, потому что женские груди соединены именно с сердечной чакрой, с её любящей материнской энергией.

Комментируя указания, данные Шивой для Деви, Ошо говорит, что противоположность зарядов в мужском и женском телах создают возможность для образования между ними энергетического кольца. Мужчина отдаёт свою энергию через первую чакру, а женщина принимает её и, направив вверх по позвоночнику, возвращает мужчине через груди. Мужчина принимает энергию в области груди и, направив её вниз по позвоночнику к первой чакре, снова возвращает женщине. Такое кольцо энергии может случайно образоваться в ходе обычного занятия любовью, но это случается редко. Для того чтобы энергия начала течь, оба партнёра должны быть расслабленными, медитативными и открытыми друг к другу.

В Тантрических пульсациях моя цель состоит в том, чтобы дать участникам отчётливое переживание циркулирующей между первой и четвёртой чакрами энергии. Это самый простой способ познакомить их с тем, как работает Тантра. Упражнение называется «Кольцо света».

Сначала я рассказываю о мужском и женском, о существующей между ними полярности, об открывающихся в связи с этим возможностях. Затем предлагаю группе упражнение «Мягкая пульсация», которое каждый участник выполняет, лёжа на отдельном матрасе в основной дыхательной позиции, колени подняты, стопы на полу. При каждом вдохе таз отклоняется назад, вдавливая копчик в матрас, а при каждом выдохе — перекачивается вперёд, так что гениталии и копчик приподнимаются над матрасом. Когда участники попадают в пульсирующий ритм этого движения, у них почти возникает ощущение, что дышит сам таз, создавая поток энергии во всей нижней части тела.

После того как ритм дыхания установился, я прошу мужчин мягко положить ладони себе на гениталии, а женщин — себе на груди, устанавливая связь с наиболее сильным положительным полюсом.

«Представьте, что вы выдыхаете из этого места, через положительно заряженную чакру», — предлагаю я.

Постепенно участники всё больше сонастраиваются со своим дыханием, и оно становится глубоким. В этот момент я приглашаю их позволить рукам выразить направленное наружу движение энергии. На выдохе руки отводятся от тела, как будто скользят на волне энергии,

вытекающей из этой точки вверх. На вдохе руки возвращаются и мягко опускаются на положительный полюс тела.

Через несколько минут я приглашаю участников замкнуть кольцо, вдыхая через принимающий, отрицательный полюс. Для женщин полное кольцо выглядит так: они выдыхают через груди, позволяя ладоням, поднявшись, описать полукруг к сексуальному центру; затем вдыхают, представляя при этом, что через сексуальный центр в тело входит энергия, которая затем поднимается по позвоночнику и возвращается обратно в грудь.

Мужчины выдыхают через сексуальный центр, позволяя ладоням, поднявшись, описать полукруг к четвёртой чакре; затем вдыхают, одновременно представляя, что энергия вливается в тело через грудь и опускается по позвоночнику, возвращаясь обратно в сексуальный центр.

Между тем, движение тазом продолжается и у мужчин, и у женщин, благодаря чему поддерживается состояние заземлённости и вырабатывается энергия. Всё упражнение длится примерно тридцать минут, и участники обоих полов получают представление о том, как может быть создано кольцо собственной энергии.

После короткого перерыва я предлагаю участникам перемещаться по комнате, встречаясь друг с другом и выбирая того, с кем они чувствуют себя комфортно.

Если говорить в терминах позитивных аспектов «пар чувств», то в следующем упражнении активный партнёр исследует отдавание с качеством любви, в то время как пассивный партнёр принимает с качеством доверия. По моему опыту, быть принимающим — более трудная половина этой энергетической полярности. Потому что принимать — значить впускать кого-то другого в свою энергетическую систему. А чтобы впустить другого — необходимо доверие.

Партнёры садятся друг к другу лицом, обмениваются наместо, а затем устанавливают контакт глазами. Через пару минут я прошу мужчин закрыть глаза и позволить себе стать восприимчивым. Женщин я приглашаю посмотреть на лицо мужчины, сидящего напротив, глазами любви. С тем чувством, с каким смотрят на возлюбленного, и позволить этому чувству двигаться в виде потока любящей энергии. Мужчина позволяет этой энергии изливаться на него и принимает её.

Мне нравится делать именно так — чтобы первыми в активной роли

выступили женщины. Женщины приучены быть принимающей стороной, и у них неизбежно есть связанные с этим раны. Их использовали или не слушали — тем или иным образом не принимали в расчёт. И поэтому я даю им возможность выйти к мужчине первыми, позволив мужчине быть принимающим. Это вызов и для мужчины, поскольку идёт вразрез с мужской обусловленностью.

Я прошу женщин взять мужчин за руки и позволить любящей энергии сердца течь из их рук в руки партнёра. Через некоторое время постепенно и очень мягко они начинают прикасаться к лицу мужчины, поглаживая его кожу так бережно и осторожно, как только возможно. Это не массаж, а скорее ласка. Не столько делание, сколько присутствие. Как если бы женское энергетическое поле могло проникать в мужское и просто посылать любовь.

Обычно во время этой стадии мне приходится несколько раз напоминать мужчинам, что им ничего не нужно делать. Как правило, мужчины, чувствуя женское прикосновение, думают, что должны каким-то образом на него ответить. Они, например, дотрагиваются до рук женщины или могут положить руку ей на колено. Просто принимать для них довольно трудно.

Я приглашаю женщин, если им хочется, изменить положение — сесть позади мужчины или сбоку от него и продолжать делиться энергией, прикасаясь с любовью к его шее, плечам или голове.

Примерно через 15 минут завершая эту стадию упражнения, я прошу женщин вернуться и сесть напротив мужчины. А мужчин приглашаю открыть глаза и посмотреть на женщину, отдававшую ему энергию любви. Обычно этот момент бывает очень трогательным. Если мужчина действительно позволял себе принимать, то из открывшихся глаз могут политься сладкие слёзы благодарности с чувствами вроде: «Ох, никто никогда не прикасался ко мне так — чтобы при этом мне не надо было что-то делать взамен...»

Это просто падает прямо в сердце.

Затем я прошу партнёров поменяться ролями. Теперь женщины принимают, а мужчины отдают.

Это прекрасное упражнение, я часто использую его в группах по обычным Пульсациям в качестве лёгкого и простого способа расслабиться и впустить в себя непривычную нежность.

К этому времени наступает обеденный перерыв, и я предлагаю, чтобы мужчины и женщины, которые были партнёрами, оставались в физическом контакте — во время прогулки, сидя, обедая, наслаждаясь сигаретой... за тем единственным исключением, когда кому-нибудь захочется в туалет. Также пары не должны контактировать с другими людьми.

Это делается для того, чтобы сохранить атмосферу таяния и слияния энергии, созданную на утренней сессии, и принести её с собой на вечернюю встречу.

В этом упражнении, как и в любом другом, люди участвуют с разной степенью удовольствия и тотальности. Некоторые пары распадаются немедленно, потому что один из партнёров просто не хочет его выполнять, чувствуя себя слишком притесняемым *или* загнанным в ловушку. Однако большинство участников делают всё, что в их силах, и когда все возвращаются после обеда, я чувствую, что качество мягкости и таяния энергии сохранено.

Оставаясь с тем же партнёром, мы посвятим вечернюю сессию соединению мужчины и женщины в Кольце света.

Сидя на матрасе лицом друг к другу, участники кладут руки на свой положительный полюс и, глубоко дыша, начинают создавать кольцо энергии внутри самих себя, точно так же, как они делали это на утренней сессии.

Руки женщины на выдохе описывают полукруг от груди вниз к гениталиям, а затем на вдохе скользят вдоль тела вверх, возвращаясь к груди. Руки мужчины на выдохе описывают полукруг вверх от гениталий к груди, а затем на вдохе возвращаются обратно, скользя вдоль тела вниз.

Даже не соприкасаясь и не вступая в контакт глазами, партнёры уже взаимодействуют энергетически — просто потому, что сидят друг к другу лицом.

Когда мужчина выдыхает, его руки движутся от его сексуального центра к сексуальному центру женщины. Когда выдыхает женщина, её руки движутся от её сердечного центра к груди мужчины. Они дышат в разном ритме, но поток уже начинает устанавливаться.

Я объясняю участникам эту динамику и приглашаю их включить своего партнёра в кольцо энергии.

Теперь кольцо проходит не только через одного человека. Даже с закрытыми глазами женщина отдаёт энергию из своих грудей мужчине, мысленно представляя, как эта энергия входит в его грудь, опускается по позвоночнику и выходит из его сексуального центра. Она принимает её в свой сексуальный центр и, глубоко вдыхая, направляет по позвоночнику к грудям.

Мужчина делает то же самое в соответствии со своей полярностью, отдавая энергию из первой чакры, мысленно представляя, как она поднимается по позвоночнику женщины, исходит из её грудей, и принимает её в свою грудь.

Через некоторое время я прошу обоих партнёров открыть глаза, установить зрительный контакт, продолжая движение руками, и начать сонастраивать ритмы дыхания. По мере того как кольцо становится гармоничным, возникает определённая близость.

Далее я приглашаю пары обняться, используя уже описанную позицию и продолжая мысленно представлять кольцо энергии, протекающей между ними. Теперь полюса физически соприкасаются, и энергия может двигаться интенсивнее, поступая из мужских гениталий в женские и из женских грудей в грудь мужчины.

Сначала я предлагаю партнёрам дышать в одном ритме, чтобы познакомиться с упражнением и расслабиться в потоке энергии. Позже я говорю им, что они могут попробовать вариант, в котором мужчина делает вдох, когда женщина выдыхает, и выдох, когда она вдыхает.

Однако самое главное для меня — чтобы всё было просто. Я не хочу, чтобы участники потеряли контакт с энергией из-за чрезмерного количества инструкций и сложной визуализации. По той же самой причине я не делаю акцента на физическом движении и предлагаю лишь очень лёгкое покачивание. Я хочу держать участников подальше от аспекта «делания», которое может очень быстро превратиться в сексуальную активность. Это естественная тенденция — поддаться газу, но при этом существует и большая опасность того, что люди, вместо получения чувственного опыта, переключатся на деятельность и потеряют контакт с энергией.

Партнёры проводят в объятиях примерно четверть часа, а затем я прошу их очень медленно разъединиться. Иногда это оказывается довольно трудным делом — особенно для тех, кто действительно слился

энергетически и каким-то таинственным образом «растворился» в этом упражнении.

Тем не менее, я мягко настаиваю на разьединении. По моему опыту, людям трудно столько времени оставаться осознающими и бдительными — чувствительными к потоку энергии, — не теряя связи с происходящим, не улетая в мысли и фантазии или не «заводясь» сексуально. Возбудившись, один из партнёров легко может перестать принимать во внимание другого и ринуться вместе с энергией в направлении, которое окажется слишком интимным или сексуальным.

Некоторые из участников очень легко соединяются с Кольцом света и наслаждением, которое оно доставляет.

Мужчины часто бывают поражены сладостью и питающим качеством энергии, которую они получают из женской груди, и которая очень похожа на материнское молоко. А женщины иногда радуются своей способности принимать мужскую сексуальную энергию и наслаждаться ею без физического проникновения.

Некоторые люди испытывают затруднения, возможно, из-за того, что им не удаётся расслабиться, найти удобный для себя ритм, или из-за чувства неловкости от контакта с партнёром. Но тем или иным образом в медитации участвуют все. Именно поэтому я не делаю акцента на точном выполнении техники и говорю участникам, чтобы они не волновались, потеряв ритм. Так или иначе, они найдут его снова, а в комнате движется так много энергии, что каждый из присутствующих неизбежно будет затронут.

В конце упражнения оба партнёра сидят отдельно с закрытыми глазами, впитывая и переваривая полученный опыт.

Наступает время для второго раунда, и на этот раз я прошу своих помощников раздать участникам повязки на глаза. После того как все наденут повязки, я прошу женщин медленно встать, а мои помощники и ассистенты бережно подводят их к новому, неизвестному партнёру-мужчине, перед которым женщины медленно садятся.

Часто на тантрических группах люди выбирают партнёров в соответствии с определённым стереотипом или образом: того, кто их привлекает, с приятной внешностью, или молодого... помимо энергетической совместимости существует множество факторов, влияющих на выбор.

Мужчина может считать, что ему нравится определённый тип женщины, хотя в действительности энергия между ними не течёт — это всего лишь идея.

Ситуация «свидания вслепую» даёт участникам возможность оказаться в паре с кем-то, кого они не выбирали, без обычных ожиданий и оценок. Это волнующий и немного пугающий опыт, потому что вы не знаете, кто сейчас с вами.

Мы повторяем предыдущее упражнение. Конечно, я надеюсь, что люди будут приятно поражены своей способностью наслаждаться кем-то совершенно неизвестным, взаимодействуя лишь энергетически.

После того как упражнение завершилось и партнёры разъединились, я приглашаю всех снять повязки и посмотреть, с кем они были. Обычно это сопровождается улыбками и смехом, признанием разделённой близости. Другой интересный вариант — развести партнёров по разным местам комнаты и лишь потом снять повязки, чтобы никто никогда не узнал, с кем делал Кольцо света.

Между тантрическими партнёрами могут быть образованы энергетические кольца с использованием полярностей и других чакр. Например, вы можете создать кольцо между первой и второй чакрами, но здесь есть риск, что это станет слишком сексуальным, поскольку обе эти чакры располагаются в животном отделе тела, в области инстинктивного.

Когда кольцо включает в себя сердце, акцент всегда смещается с нижней части на верхнюю, с животного на божественное. Появляется качество движения вверх, благодаря которому встреча перестаёт быть целиком сексуальной и чувственной. И для меня это важно, потому что Тантра охватывает весь спектр человеческого опыта, являясь мостом между сексом и сверхсознанием.

К концу этого вечера я чувствую удовлетворение от того, что каждый принял участие в эксперименте. Каждый из участников получил свой уникальный опыт.

Возможно, кто-то испытал больше наслаждения и экстаза, чем другие. Однако то, что все они позволили относительно незнакомым людям соединиться с ними в этих энергетических объятиях — весьма существенно. Более того, эти уроки чувствительности, близости и ощущения энергетического потока могут быть взяты домой в качестве ключей, подсказок, чтобы использоваться в более личных, интимных



любовных взаимоотношениях — нечто, что можно будет исследовать с любимым человеком.

Возможно, вы думаете, что этим объединением с представителем противоположного пола в Кольце света тантрический опыт и заканчивается, поскольку на большинстве подобных групп пропускание сексуальной энергии через тело обычно преподносится как предельное тантрическое деяние. Однако для меня Тантра — это гораздо более многомерный опыт, скорее напоминающий стиль жизни, чем исследование сексуальности. Поэтому следующая стадия моих групп по Тантрическим пульсациям рассчитана на нечто полностью иное и совершенно уникальное. Я расскажу об этом в последней главе.

## Глава 17. Тантрический образ жизни

«Волна пришла!»

В конце 1950-х гг. ЭТОТ узнаваемый клич, который издавали ищущие острых ощущений молодые люди, породил целую субкультуру в области музыки, кино, моды и языка. Всё больше и больше людей заинтересовывались тем фактом, что плавание на длинном куске отполированного дерева в сотне ярдов от берега в ожидании подходящей волны, способной тебя подхватить, может вызвать чувства возбуждения и восторга, недоступные на твёрдой земле. Абсолютная радость, неистовый полёт, испытываемые, когда вы, балансируя на узкой мчащейся доске, изгибами и поворотами собственного тела управляете этим хрупким судном и в то же время используете мощь катящейся, низвергающейся волны, оказались чрезвычайно привлекательными.

Искусство серфинга не было чем-то новым. Оно возникло на Гавайях сотни лет назад, и в 1779 году матросы из команды капитана Кука стали первыми белыми людьми, познакомившимися с этим видом спорта. Храбрость и мастерство местных серфингистов изумляли. «Смелость, с которой они выполняют трудные и опасные манёвры, настолько удивительна, что в неё почти невозможно поверить», — писал в своём дневнике один из матросов. Кстати сказать, большинство английских моряков в то время даже не умели плавать.

Несколько десятилетий спустя, в 1820-е гг., пуританские миссионеры, вторгшиеся на Гавайские острова для «приобщения населения к цивилизации», сочли серфинг гедонистской тратой времени. Осуждение с их стороны привело почти к полному исчезновению этого искусства. Однако в начале 1900-х некая группа не слишком уважающих церковь и полных энтузиазма «пляжных ребят» снова популяризировала серфинг и передала факел на материк. Так серфинг просочился в американскую культуру и со временем даже породил новое течение в музыке.

«Все занимаются серфингом, все в США...», — провозгласила в начале 1960-х гг. поп-группа «Beach Boys» («Пляжные ребята»), и с тех пор образ серфинга *был* прочно внедрён в нашу культуру — и в мировую культуру тоже. В наши дни по всему миру миллионы людей, большинство из которых никогда в жизни не выгребали на доске в море,

по несколько часов в день сидят перед своими компьютерами и занимаются «веб-серфингом», переключаясь с сайта на сайт и переходя с одной ссылки на другую.

Ассоциации, вызываемые словом «серфинг», предполагают тонкую смесь личной инициативы и способности сдаваться силам, неподвластным персональному контролю: волну выбираете вы, но энергия этой волны есть нечто, что вас несёт. Вы используете эту силу, чтобы идти своим курсом, но сама энергия — не ваша.

Для меня серфинг — это прекрасный образ для описания тантрического стиля жизни. Мы — часть вселенской жизненной силы. Мы скользим по волнам безбрежного и безграничного океана энергии. И если мы

пробудили свои собственные источники энергии и сонастроились с окружающим нас космическим морем, то можем скользить по жизни как на доске-серфере, с тем же ощущением захватывающей радости, что и у любого из пляжных ребят, которые мчатся, оседлав волну Банзай Пайплайн на северном побережье Оаху.

Райх, будучи амбициозным учёным, пытался составить схему этого океана энергии. Заинтересовавшись изначально причинами человеческих неврозов, Райх пришёл к изучению сексуальности. Эта работа в свою очередь побудила его исследовать базовую динамику самой жизни. Райх открыл, что всему живому необходимо пульсировать. Энергии необходимо течь; обездвиженная, она застаивается. А что касается человеческого организма, то без здорового, пульсирующего потока энергии любая мысль о наслаждении жизнью и её радостями останется просто мыслью, пустой концепцией, фантазией.

Именно поэтому райхианская практика полезна в качестве подготовки: она позволяет снять панцирь, препятствующий течению энергии через тело, особенно в области живота и таза. После освобождения энергии от блоков, после того, как энергия была пробуждена и выражена, вы можете ею пользоваться, празднуя и наслаждаясь. Теперь вы можете скользить по волнам жизни. Теперь вы действительно чувствуете, куда энергия хочет двигаться, и знаете, как ей следовать.

Тантра тоже предлагает несколько схем движения энергетических

потоков в теле человека. Вначале я знакоблю людей с предложенной Райхом картой движения энергии между ядром и периферией, рассмотренной в главе 2, а также с образом полой трубки, содействующей этому движению. Входящая и выходящая одновременно со вдохом и выдохом энергия создаёт сильную пульсацию и устанавливает ощущение единства внутреннего и внешнего миров, несмотря на их очевидную противоположность.

Другая схема, которую я использую в своей тантрической работе, описывает способность человеческого позвоночника проводить энергию по вертикали. Здесь потоки движутся вверх и вниз, а не внутрь и наружу. С энергетической точки зрения позвоночник достигает самой земли, укореняя нас в ней, в то время как с противоположной стороны он направляет энергию в небо. Когда энергия течёт по позвоночнику вверх, как в Чакровом дыхании, мы можем легко войти в контакт с переживанием собственной безграничности и ощущением блаженства.

Схема вертикального движения энергии приводит меня к системе чакр и райхианских мышечных сегментов, потому что все они связаны между собой главным образом через позвоночник. Когда по позвоночнику поднимается энергия, мы переживаем многомерность природы нашего существования: от животного — к человеческому — и к божественному. Мы узнаем, как это ощущается — встречаться с кем-то, исходя из третьей чакры, танцевать на энергии второй, давать и получать любовь из четвёртой.

В сложной системе чакр легко запутаться, и поэтому мой подход в большей степени ориентирован на получение опыта, чем на размышления. На моих группах мы не тратим много времени на теорию. Я хочу, чтобы участники использовали схемы как практические инструменты, как удобные способы читать погоду и волны, определяя, где есть прибой, подходящий для серфинга.

Например, одна из схем, о которой я говорила в главе 16, описывает основное движение энергии между полярностями. В применении к человеку это означает притяжение между мужчиной и женщиной. Чтобы участники могли легко и с удовольствием ощутить вкус различий мужского и женского, я разделяю мужчин и женщин и приглашаю их потанцевать друг для друга.

Женщины образуют вокруг мужчин большой круг, а мужчины поворачиваются внутрь своего круга, лицом друг к другу и спиной к

женщинам. Включив заземляющую музыку африканских барабанов, я приглашаю мужчин танцевать вместе, поддерживая друг друга и создавая сильный заряд мужской энергии. Это примитивный, животный танец первой чакры.

После того как мужчины соединились с ощущением первобытного, а уровень энергии повысился, я прошу их повернуться и танцевать для женщин. Женщины позволяют себе чувствовать выражаемое мужчинами качество и принимать его.

Для некоторых женщин это оказывается немного пугающим, но те из них, кто пребывает в контакте со своей мужской частью, могут оживиться и начать танцевать вместе с мужчинами по-мужски. Остальные в это время наслаждаются тем, что принимают мужскую энергию по-женски.

Когда барабаны затихают, мужчины формируют внешний круг, а женщины — входят в него и танцуют друг для друга, не глядя на мужчин. Теперь я ставлю музыку в стиле восточного танца живота, отражающую качество женской энергии: более мягкой, плавной, более вкрадчивой, может быть, немного более скрытой, чувственной — более связанной со второй чакрой.

После того как женщины ощутили в себе эту энергию и начали поддерживать в ней друг друга, я приглашаю их повернуться к мужчинам и танцевать с ними, соблазнительно играя глазами, руками и телом. Мужчины позволяют себе быть соблазнёнными этими привлекательными и таинственными женщинами и ответить им.

Таким образом, и у мужчин, и у женщин появляется возможность на своём опыте почувствовать, что в действительности означает полярность энергий. Это не просто идея. Это живая, дышащая реальность, непосредственно влияющая на нашу жизнь и наши взаимоотношения.

К тому времени как мы подходим к Кольцу света, описанному в предыдущей главе, участники уже готовы свести все принципы и схемы воедино. Мы используем дыхание, полую трубку, образ ядра и периферии для углубления потока энергии. Мы используем схему чакр и позвоночника, чтобы создать кольцо энергии между первым и четвёртым энергетическими центрами, и добавляем к этому полярность «мужское-женское», чтобы соединить два тела в единый энергетический круговорот.

И снова, единственное, что имеет значение — это собственный опыт. Я хочу, чтобы люди вернули себе свою природную энергию, питающую все живые существа. Ведь именно эта энергия может превратить жизнь в непрерывный танец и празднование — в рай для серфингиста

Поскольку к этому моменту участники уже более чувствительны к собственной энергии и более сонастроены с её импульсами, я предлагаю им мощное упражнение. Это упражнение даёт возможность получить глубокий опыт «серфинга» в том смысле, что оно приглашает следовать потоку своей энергии, куда бы он ни вёл, и насколько бы рискованным это ни было. Упражнение называется «Семь пространств» и сосредоточено на полярностях, которые мы обнаруживаем во второй чакре: на темах общности и одиночества, слияния с другими людьми и отделения от них. Именно второй энергетический центр говорит нам, в чём мы нуждаемся, какому импульсу стоит следовать, двигаться ли нам к людям или же от них. Мы устроены таким образом, что нуждаемся и в том, и в другом. Мы нуждаемся в питании и тепле близости, равно как и в том, чтобы отойти в сторону и глотнуть свежего воздуха.

Механизм работы чакры, связанной с животом, развивается из самой ранней связи ребёнка с матерью. Младенец нуждается в слиянии с матерью почти всё время — в утробе это слияние длится девять месяцев. Однако, подрастая и становясь более независимым, он начинает удаляться и заниматься собственными исследованиями. При этом ребёнок всё же чувствует себя в безопасности, зная, что связь с матерью сохраняется и в любое время может быть восстановлена.

У взрослых вопросы пребывания вместе или по отдельности, слияния или одиночества являются серьёзной темой в любовных взаимоотношениях. Многим людям очень трудно найти верный баланс. Эта дилемма может переживаться как угрожающее жизни явление, поскольку очень глубоко связана с ранними детскими переживаниями. Если мать оставит ребёнка, то он умрёт. Поэтому глубоко запрятанное чувство паники, связанное с выживанием, может легко включиться у созависимого взрослого, когда любимый выходит за дверь — хотя бы лишь для того, чтобы провести ночь в компании друзей.

Большинство людей не понимают того, что и слияние, и разделение одинаково важны, что они не противостоят, а дополняют друг друга, как две половины единого целого. Мы же пытаемся выбрать либо одно, либо другое, склоняясь либо к зависимости, либо к антизависимости.

Зависимый человек хочет близости со своим возлюбленным, потому что так ему надёжнее и безопаснее. Он пытается отрицать или подавить ощущение, что пришло время сделать перерыв. Антязависимый человек выбирает противоположное, предпочитая безопасность пребывания в одиночестве и отсутствие каких-либо эмоциональных уз или привязанностей. Он пытается подавить стремление к интимности и любви.

И в том, и в другом случае динамичное движение между полярностями нарушается и энергия второй чакры застаивается — ничто не может двигаться, когда один из полюсов предпочтён другому. Только когда оба полюса активны, между ними может протекать сильный и здоровый поток энергии.

Моя цель состоит в том, чтобы помочь людям начать с большим вниманием прислушиваться к своим животам. Я стараюсь научить их слышать сигналы, подаваемые второй чакрой, и осознавать, когда наступает время быть вместе, а когда — время быть одному.

В качестве подготовки я провожу участников группы через серию упражнений, предназначенных для того, чтобы сфокусировать внимание на животе. Мы используем мягкие напряжённые позиции, чтобы пробудить энергию и привнести в эту область больше осознания.

Затем участники отправляются на удлинённый перерыв, во время которого мои ассистенты готовят помещение для «Семи пространств». Подготовка происходит в безумном темпе, потому что всего за 45 минут мы должны трансформировать обычную комнату, где проходит группа, в Страну Чудес Второй Чакры.

Наша задача — создать максимально возможное количество аспектов, или пристрастий, центра живота. Наиболее существенна среди них линия, проходящая через середину комнаты. Она наколдована из подушек и отделяет пространство общности от пространства уединения.

Танец и движение — существенные качества второй чакры, и я подчёркиваю это, создавая посередине комнаты большую танцплощадку. В течение всего процесса я буду включать самую разную музыку, призванную пробуждать всевозможные качества движений тела и выражения через танец. Когда люди танцуют вместе, возникает живая игра энергии: зарождение влечения, постепенное сближение, флирт под музыку, который, может быть, превращается в чувственность...

Линия, разделяющая комнату на основные пространства — общности и уединения — проходит прямо через середину танцплощадки, что даёт участникам возможность легко переходить из одной области в другую в зависимости от того, как они себя чувствуют. Иногда человек так наслаждается танцем — движением, ощущениями в теле, откликающемся на музыку, — что у него не возникает никакого желания взаимодействовать с другими. Танец оказывается настолько захватывающим, что вполне достаточно быть в нём одному.

На стороне общности мы создаём ещё три пространства. Первое — «тусовочная» территория, с множеством матрасов и подушек, на которых люди могут лежать или сидеть, в том числе и дружески обнявшись или прижавшись друг к другу.

Следующее пространство предназначено для того, чтобы вместе играть в невинные детские игры. Его идея основана на разработанной Ошо медитационной технике «Рождение заново», в которой он предлагает пережить детство ещё раз, но наслаждаясь запрещёнными когда-то вещами: шумом, катанием по полу, хватанием подушек, приставанием к другим детям и прочими развлечениями. Это не пространство для исследования детских травм. Это место для игры, песочница, позволяющая участникам сблизиться, не ограничивая себя взрослыми ролями вроде обязательных разговоров. Здесь открыта возможность быть в физической, но не сексуальной близости — вместе кувыркаясь, хихикая или щекоча друг друга

Пространство «рождения заново» похоже на «тусовочное» пространство. Оно также создаётся из матрасов и подушек, но с несколькими дополнительными элементами вроде воздушных шариков и плюшевых мишек.

Ещё одно пространство на стороне общности — Тантрический Храм, который мы отделяем от прочих с помощью длинных шёлковых тканей и шифона розового, красного, оранжевого и пурпурного оттенков. Внутри мы кладем множество матрасов, чтобы получился мягкий пол, и набрасываем там и тут кучи красных подушек в форме сердца. Это место, куда люди могут прийти, если отчётливо ощущают чувственность или сексуальность, если они встретили в других зонах общения кого-то особенного, с кем хотят слиться в глубоких объятиях.

На другой стороне центральной линии, в пространстве уединения, мы создаём область «одионого пребывания», где человек может



расслабиться и побыть сам с собой. По соседству находится «Гималайская пещера» — закрытая зона, созданная по образцу Тантрического Храма, но с использованием холодных цветов, например, зелёного и голубого, и снабжённая лишь подушками для медитации. Здесь люди могут безмолвно сидеть и медитировать в пространстве глубокого уединения, удалившись от остального мира.

Эмоции принадлежат центру живота, и люди часто ощущают гнев или подступающие потоки слёз, вызванные либо общностью, либо уединением. Для них создаётся специальный «уголок джиббериша»: небольшое пространство, устланное толстым слоем матрасов и с большой плотной занавеской на входе. Сюда люди могут прийти, чтобы орать, вопить и плакать. Это замечательное место для выпуска пара.

После того как комната приготовлена и все вернулись после перерыва, я представляю участникам упражнение «Семь пространств». В течение следующих двух часов в своём общении друг с другом никто не должен использовать слова — никаких разговоров в течение всего этого времени, но можно издавать какие угодно другие звуки. Я предлагаю участникам в каждый момент времени слушать свой живот, прислушиваться к своим потребностям, к своим нуждам и искать, в какой части комнаты эти потребности могут быть удовлетворены наилучшим образом. По сути — живот сам тянет нас из одного места в другое, и мы следуем ему без ограничений или расчётов. Я подчёркиваю, что суть здесь не в каком-то определённом переживании и не в том, чтобы прийти к какому-нибудь фиксированному представлению относительно того, «к какому типу я отношусь».

Энергия всегда движется. Её природа изменчива и текуча, поэтому акцент делается на том, чтобы постоянно обращаться к животу, прислушиваться к его импульсам и спрашивать: «Чего я хочу сейчас? Хочу ли я быть с этим человеком? Хочу ли я быть где-то в другом месте? Меняется ли энергия? Хорошо ли мне?»

Это упражнение предоставляет огромную свободу, разрешая людям быть совершенно спонтанными и ориентированными только на себя, делать такие вещи, о которых трудно даже подумать в нормальном социальном взаимодействии. Например, вы с кем-то танцуете или лежите вдвоём в общественном тусовочном пространстве, и неожиданно у вас возникает чувство: «Я не хочу быть здесь. Пора уходить».

В нормальном обществе при возникновении подобных чувств вы

сталкиваетесь с самыми разнообразными трудностями: «Как я скажу об этом человеку? Как я могу оставить своего начальника, бойфренда или брата в разгар званого ужина? Что он обо мне подумает? Какой эмоциональный осадок останется после этого?»

Чаще всего подобный импульс из живота приходится подавлять ради сохранения гармонии. Однако во время упражнения социальные ограничения отменены. Здесь единственным правилом является свобода выбора, каждый момент.

Я не утверждаю, что «Семь пространств» — средство решения проблемы социальных ограничений, и не предлагаю вести себя таким образом всё время и в любой ситуации. Однако мой опыт свидетельствует, что наша привычка игнорировать энергию второй чакры, предпочитая вежливость, протокол или этику, исключительно сильна. Нам нужен большой взрыв, чтобы отбросить все эти «надо» и узнать, как можно прислушиваться к своим реальным потребностям.

Убедившись в том, что упражнение для всех понятно, я включаю музыку и приглашаю участников начинать.

Многие тут же направляются в пространство «Рождения заново», чтобы поиграть. Интуиция подсказывает им, что это — хороший способ расслабиться, заставить энергию двигаться и соединиться со спонтанностью. Другие устремляются в тусовочную зону, садятся или ложатся, уютно устроившись с кем-то знакомым. Ещё одна группа начинает танцевать под заразительный ритм трансовой музыки.

Почему-то мужчины на ранней стадии упражнения больше, чем женщины, интересуются уединением. Четверо или пятеро из них пересекают линию, чтобы побыть наедине с собой.

Тантрический Храм пуст и, скорее всего, в течение какого-то времени таким и останется. Мысль об интимной физической встрече хоть и привлекательна, но, как правило, также и пугает. Сексуальная близость притягательна, но может оказаться, что живот просит чего-то более лёгкого и игривого. Часто наша постоянная озабоченность сексом происходит скорее из ума, нежели из истинного энергетического источника. Когда люди прислушиваются ко второй чакре, то часто осознают, что хотят танцевать, играть или обниматься. Но Храм всё же не будет оставаться пустым все эти два часа. Людям нужно время для разогрева, а затем несколько пар отправятся исследовать этот аспект

своей энергии.

Большую часть упражнения я сосредоточена на музыке, настраиваясь на общую атмосферу в группе и поддерживая её правильным темпом и ритмом. Очень жалко, что из-за необходимости создания всех семи пространств в одном помещении одновременно может звучать только одна мелодия. Ведь музыка неизбежно влияет на настроение участников. Я бы предпочла, чтобы в каждом из семи пространств была своя музыка — в том числе и абсолютная тишина в Гималайской пещере.

Я поддерживаю живое и подвижное состояние энергии, используя в качестве преобладающей темы танцевальную музыку, и временами вплетаю в неё спокойные медитативные мелодии, соответствующие общему настроению. В остальное время я смотрю на участников, слежу за потоком движения в комнате, наблюдаю за динамикой, которая сводит людей вместе и разводит их.

Например, одна молодая женщина чуть старше двадцати лет вырабатывает такой шаблон: она танцует в общественной зоне, привлекая внимание нескольких мужчин, а затем уходит за центральную линию в пространство одиночного танца. Я вижу, что это её способ оставаться в собственном центре, не слишком теряя себя в игре флирта и взаимодействия. Она играет в эту социальную игру так, как хочет, и никому не позволяет вторгаться в своё личное пространство.

Мужчина-немец примерно тридцати пяти лет много времени и энергии уделяет социальным зонам, а затем постепенно начинает всё дольше и дольше задерживаться в одиночной половине комнаты. Позже он расскажет мне, что пришёл на эту группу с мыслями о сексе, но открыл в себе сильное желание больше времени проводить с самим собой. Он думал о себе лишь как о стадном животном, но оказалось, что на более глубоком уровне он стремился к некоему качеству медитации.

Я вижу и то, как люди уходят в зону «одиночного пребывания», чтобы там расстраиваться и дуться. Бесспорно, это один из аспектов пребывания в одиночестве, но вместе с тем это трогает моё сердце, потому что я вижу, с какой тоской некоторые из них смотрят на общественную территорию. Эти участники хотят взаимодействовать, но слишком подавлены какими-то старыми чувствами неполноценности или шока. Может быть, кто-то из них пытался завязать отношения, но был проигнорирован или отвергнут, и теперь вернулся сюда, чтобы зализать раны.

Отвержение никогда не бывает приятным или желанным, но и оно может оказаться ценным опытом. В искусственной ситуации чувствование себя отвергнутым не оказывает такого сильного воздействия, как в повседневной жизни. Это не тот случай, как если бы в Анкоредже в самый разгар полярной зимы единственная знакомая вам на всей Аляске женщина только что ответила бы вам «нет».

Здесь у людей есть больше пространства для осознания, и они могут спросить себя: «А действительно ли меня тянул к этой женщине мой живот, или это был импульс, пришедший из головы, из моих привычных представлений о том, кто для меня привлекателен?»

Эти два часа — прекрасное время для экспериментов в безопасном окружении, можно исследовать каждое происшествие, каждое движение. Это своего рода игра или пьеса, в которой есть возможность взаимодействия со многими персонажами.

Бывают и забавные моменты. Один мужчина, который большую часть времени провёл в Гималайской пещере, неожиданно прорывается сквозь занавески, пробегает по комнате и с криками и воплями бросается в «уголок джиббериша». Затем через несколько минут он мчится за центральную линию в общественную зону и с энтузиазмом танцует в компании нескольких женщин.

Здесь не бывает долгосрочных последствий, и поэтому люди ощущают свободу экспериментировать без колебаний или расчётов. Это даёт им возможность встречаться легко, взаимодействовать интенсивно, пробовать новые вещи, проявлять инициативу, рисковать быть отвергнутыми, ощущать себя принятыми, действовать в обход ума, слушать свою энергию и давать волю спонтанности, которая у большинства из нас так сильно заблокирована. Конечно же, ум в этом процессе может стать чрезвычайно активным, осуждая каждую ситуацию: «Ну что ты делаешь здесь, в пространстве «Рождения заново», смеясь и играя как ребёнок? Тебя только что отвергли, ты должен быть одиноким и несчастным». Но в свободно текущей ситуации всё меняется так быстро, что у участников нет времени задерживаться на конкретных событиях.

Наблюдая за динамикой «Семи пространств», я вижу переживания отдельных участников, и вместе с тем я вижу и коллективный организм, в создании которого своим движением участвует каждый. По мере того как упражнение углубляется и энергия в комнате становится всё более

интенсивной, все участники каким-то образом оказываются поглощёнными океаническим качеством второй чакры. Даже будучи сосредоточенными на себе, на своих непосредственных потребностях, они создают гармоничный танец, подобно тому, как танцуют, омываемые волнами, отдельные кусты огромного поля водорослей на дне моря.

Люди перемещаются по различным пространствам, следуя импульсам своих животов. Двигаются туда и сюда, словно подчиняясь пульсации водных приливов и отливов. Я вижу в этом отражение жизни космического океана. Усилия участников порой могут быть неуклюжими, но люди, несомненно, учатся скользить на тех волнах энергии, что прокатываются по комнате. Некоторые «серфингисты» очень грациозны в своём движении и сонастроены с волнами. Других волны сбрасывают с досок. Но это — временное крушение, и вскоре участники вновь забираются на свои серферы в ожидании следующей волны.

Два часа пролетают очень быстро, и в заключение «Семи пространств» я приглашаю участников выразить всё то, что для них было наиболее важным с точки зрения понимания самих себя.

Ответы бывают очень разными. Некоторые, подобно тому мужчине, о котором я рассказывала раньше, осознают, что слишком много времени проводили в привычном взаимодействии с другими, хотя на самом деле им хочется больше быть наедине с собой. Для других оказывается справедливым обратное: они изолировали себя из страха, а сейчас больше хотят общаться с людьми.

Многие говорят, что чувствуют себя более живыми и бурлящими, больше в контакте со своей энергией и в то же время — более расслабленными и центрированными в самих себе.

Слушая участников, я склонна доверять тому, что люди получают то, в чём нуждаются и что для них правильно, именно то, что они в состоянии принять в этот момент своего внутреннего путешествия. У меня никогда не возникает чувства, что люди упустили суть. В каждой группе случается так много разных переживаний, что каждый участник непременно оказывается затронут — какая-то энергия начинает двигаться, какое-то понимание углубляется.

Если люди достаточно разумны, они будут питать происходящие в них изменения, не позволяя старым привычкам прокрасться обратно и потушить трепещущий внутри новый огонек жизненности.

По сути, моя работа направлена на то, чтобы сказать жизни «Да!». А это, в свою очередь, означает сказать «Да!» энергии, и именно поэтому я так высоко ценю Ошо, Райха и Тантру. Их методы помогают нам постигать искусство быть живым и праздновать жизнь. Когда энергия струится и течёт внутри нас, пульсируя в ритме с окружающей нас вселенной, мы сразу же начинаем чувствовать, что внутри себя мы — дома, в гармонии с природой, в согласии с Существованием.

Мы счастливы и благодарны за это ощущение — быть живым.

## Об авторе



Аниша Л. Диллон родилась в 1949 году в США на побережье Нью-Джерси, к югу от Нью-Йорка, и выросла в пригородах Нью-Джерси, Огайо и Пенсильвании. Получив степень бакалавра философии и политических наук в Бостонском университете, она переехала в Калифорнию в поисках новых приключений.

Увлечение гуманистической психологией и особенно работами Вильгельма Райха привело Анишу к тому, что она поступила на курс по неорайхианской работе с телом и дыханием в Институте «Радикс» Чарльза Келли, который и окончила через два с половиной года, получив первый в институте диплом преподавателя практики «Радикс».

В течение двух лет Аниша вела группы в институте Эсален в городе Биг Сюр, Калифорния, а затем в 1976 году отправилась в Индию, чтобы изучить революционные техники активной медитации, разработанные Ошо (в то время Бхагван Шри Раджниш). Ошо пригласил её вести группы по неорайхианской работе с телом в его ашраме в Пуне. Эти группы стали частью его уникальной программы, в которой западные методы психотерапии сочетались с восточными техниками медитации. В течение уже почти тридцати лет Аниша живёт и работает в расположенных по всему миру Ошо-центрах и коммунах, развивая свою практику Пульсаций, в которой неорайхианская работа с телом, дыхание и эмоциональное высвобождение сочетаются с медитацией.

В последние десять лет она разработала практику «Тантрические пульсации», в которой исследуются грани сексуальности, чувствительности и блаженства, и в которой сексуальная энергия может быть трансформирована в медитацию.

**Файл взят с сайта**  
**[www.kodges.ru](http://www.kodges.ru)**  
**на котором есть еще**  
**много интересной**  
**литературы**

**[wbooks.ifolder.ru](http://wbooks.ifolder.ru) — бесплатный файловый хостинг**