

Глава 2

Распространите свою идентичность за пределы своего эго

На что бы ни жаловался человек, берущий у меня урок, наиболее важный первый шаг заключается в том, чтобы побудить его видеть и чувствовать свои действия — то есть повысить осведомленность о том, что происходит в действительности.

Тим Голви, «Скрытая игра в теннис»

Спорт может быть безопасным, веселым и быстрым способом перемещения вашего «я» за пределы сознания, контролируемых им мускулов и силы воли. Процесс освоения техники удара по мячу в гольфе, катания на коньках или подачи в теннисе стал эквивалентом медитации или практики развития психической вовлеченности. Для того чтобы действовать оптимальным образом, вы должны отложить в сторону заботы вашего эго и не замечать его отвлекающего голоса, и при этом установить связь вашего развитого мозга с мудростью вашего тела. Именно такая интеграция с расширенным

ощущением самого себя позволит вам без усилий играть в зоне, свободной от сражений вашего эго и проявлений неуверенности разума. Когда мы ограничиваем свое ощущение идентичности сознанием и подконтрольными нам мускулами, мы используем возможности только левого полушария мозга, которое усваивает линейные знания. Такой ограниченный подход трактует наш разум как обычный контролируемый мускул и отделяет от мудрости подсознания — правой части мозга, нашего «мечтающего разума» — и интуитивного знания телом законов механики и физики.

Эта концепция усвоения информации упускает из виду возможности нашего правого полушария, которое способно воспринимать знания подобно тому, как ребенок с феноменальной скоростью усваивает язык и речь и переходит от ползания на четвереньках к прямохождению. При отсутствии полностью сформированного эго, самостоятельно идущего своим путем, скорость обучения ребенка оказывается неизмеримо выше, чем у эгоцентричного взрослого, который чрезмерно отождествляет себя со своим находящимся в постоянной борьбе разумом и сознательно контролируемые мускулами. Такое ограниченное ощущение идентичности вызывает несколько вопросов. Кто заботится о вас, когда ваше сознание и ваше эго спят? Какая часть вас продолжает работать — вызывать сны, управлять дыханием и восстанавливать клетки, вырабатывая каждую минуту 5 млн здоровых новых красных кровяных телец, даже несмотря на то, что вы можете ничего не знать о клеточной биологии и анатомии? Как вы можете расширять свою идентичность, чтобы включать в нее больше возможностей мозговых клеток, подсознательной мудрости и поддержку чего-то высшего по отношению к вашему эго, которое находится вне контроля сознания? Какая часть вас координирует и интегрирует все эти разные функции?

Ответы на эти вопросы станут очевидными, когда вы выполните упражнения, предусмотренные на этапах 1 и 2. В последующие не-

сколько недель, когда вы будете выполнять упражнения всех четырех этапов для пробуждения своего сильнейшего «я», вы обнаружите, что больше не можете думать о себе как об ограниченной совокупности реакций «первобытной части» вашего мозга, старых привычек или усилий небольшой, изолированной части своей индивидуальности. Вместо этого вы сможете устанавливать связь со своим сильнейшим «я» и использовать его необъятную мудрость, силу и глубоко скрытые ресурсы, включая подсознание, интегрированные левое и правое полушария мозга и мудрость тела.

Вы не должны чувствовать себя лишенным связи

Когда вы отождествляете себя просто с вашим эго, сознанием, личностью или реакциями «низшего мозга», вы более подвержены стрессу, амбивалентности, тревоге, сомнениям в своих силах, неразберихе, боязни критики и покинутости. Используя свои ограниченные ресурсы, эго старательно пытается управлять вашей жизнью, как если бы оно существовало само по себе и было лишено любой поддержки. Попытки справиться с жизненными проблемами, будучи отделенным от более широкой системы поддержки, также повышают вероятность того, что вы будете пытаться избегать страха и боли с помощью внешних средств, таких как переедание, потребление алкоголя или лекарств, чрезмерное увлечение просмотром телевизора или блуждание по интернету, — то есть делать все, чтобы ослабить мучения от необходимости преодолевать трудности в одиночку.

С другой стороны, расширенное восприятие вашей идентичности ослабляет стресс и «самосаботаж», а также пассивную зависимость от лекарств или во взаимоотношениях с другими людьми.

Ваша способность к творчеству и производительному труду также повышается благодаря объединению сознания с подсознанием и левого полушария мозга с правым.

Чтобы узнать, насколько процесс установления связи с вашим сильнейшим «я» отличается от простого принуждения вашего эго или вашей индивидуальности к более активным действиям, нужно провести небольшой эксперимент.

Упражнение (важное!) для установления связей за пределами своего эго

Если вы хотите получить максимальную пользу от этой программы, вам обязательно нужно выполнить следующее упражнение:

1. Встаньте и возьмите в одну руку книгу, портфель или сумочку. Вытяните руку с выбранным вами предметом вперед на уровне плеча и держите ее в таком положении до тех пор, пока не почувствуете дискомфорт или усталость. Представьте, что вам нужно стоять в такой позе целый день, каждый день, и подумайте, какие привычки и зависимости вы бы выработали, чтобы просто справиться с ситуацией и выжить.
2. Снова встаньте в ту же позу и держите предмет перед собой до тех пор, пока не почувствуете усталость. Затем приставьте локоть руки, держащей предмет, к вашему боку. Используйте другую руку для того, чтобы поддерживать снизу вашу уставшую руку. Отмечайте, насколько легче вам стало держать тот же предмет, когда ваша рука стала опираться на ваш корпус и получать поддержку от другой руки.
3. Для большего усиления ощущения связи с чем-то, помимо прилагающего усилия эго, встаньте на колени, согнув ноги, чтобы бедра, голени и ступни ощутили поддержку пола. Сделайте тяжелой глубокий вдох и в процессе выдоха представьте себе, что вы обретаєте физическую связь с полом, зданием и землей.

Ваши эго, личность и сознание больше не работают и не сражаются в одиночку. Теперь вы ощущаете связь и поддержку более мощной, более мудрой вспомогательной системы вашего тела, вашего интегрированного мозга и законов природы.

Дискомфорт, который вы ощущали в первой части этого упражнения, подобен напряжению, усталости и боли, которые вы можете ощущать в повседневной жизни, когда какая-то часть вас (в данном упражнении это вытянутая рука) действует так, как если бы она должна была работать в одиночку. Выполняя это простое упражнение, вы узнаете, что все оказывается проще, когда вы получаете поддержку от себя самого (вашего тела и его связи с полом и землей) и всего вашего мозга.

Когда вы не ограничиваете свою идентичность немногими изолированными частями своей индивидуальности и эго, вы интегрируете ресурсы сознания и подсознания. А это облегчает преодоление жизненных проблем, поскольку теперь вы чувствуете спокойствие и внутреннюю поддержку. То же происходит и когда вы включаете близких друзей и знакомых в свой круг, подтверждая свою ценность и создавая среду, в которой вы безопасно можете быть самим собой.

Всемирно известный психиатр и специалист по лечебному гипнозу доктор Милтон Эриксон* утверждал, что значительная часть наших страхов происходит из-за того, что мы думаем о себе как о маленькой чашке воды. При таком взгляде на себя потеря даже нескольких капель воды из этой чашки выглядит как серьезная угроза нашей идентичности и безопасности; доктор Эриксон в таких случаях говорил: «Как здорово быть океаном! Когда вы океан, вам никто

* Милтон Эриксон (1901–1980) — американский психиатр, специализировавшийся на медицинском гипнозе. Его подход к измененным состояниям сознания лег в основу целого направления, известного как *эриксоновский гипноз*. Его психотерапевтическая модель стала основой нейролингвистического программирования. *Прим. ред.*

не может причинить вреда. Из вас могут взять целое ведро воды — и это ничуть вам не повредит». Большинство наших прошлых проблем и симптомов слабеют, когда мы учимся жить по принципам нашего сильнейшего — «океанского» — «я».

Избавьтесь от старой идентичности

В детстве, которое я провел в городе Джерси, я мечтал стать мастером горнолыжного спорта. Но большую часть взрослой жизни мои навыки катания на лыжах оставались на среднем уровне. Всякий раз, когда я оказывался на сложном склоне, я проезжал приблизительно 50 м под углом вниз, а затем, прежде чем набрать скорость, применял замечательную стратегию — падал, чтобы остановить движение. Потом я недолго скользил до точки следующего стратегического падения и повторял процесс до тех пор, пока не доезжал до конца самого крутого и сложного участка склона. Такой не слишком достойный метод спуска работал, но, как и в случае с большинством примитивных способов решения практических задач, он был довольно болезненным, изнурительным и совершенно неподходящим для преодоления более интересных трасс и других трудных препятствий на жизненном пути.

Не ждите, пока ваше старое «я» почувствует уверенность в своих силах

12 марта 1992 года на горе Уистлер в Британской Колумбии мне повезло познакомиться с замечательным горнолыжным инструктором по имени Вендел, который сказал мне о двух вещах, давших импульс написанию этой книги. Оглядев группу из десяти своих учеников, каждому из которых было за сорок, Вендел заявил:

«У вас самое современное снаряжение, позволяющее вам кататься без лишних усилий. Но вы по-прежнему катаетесь так, как будто используете те же самые тяжеленные лыжи и ботинки, что и двадцать или тридцать лет назад, когда впервые решили приобщиться к горнолыжному спорту».

Я подумал, что это прекрасная метафора для того, что мне постоянно приходится наблюдать на работе, занимаясь психотерапией и коучингом клиентов. Это состоявшиеся люди, выработавшие полезные навыки тяжелым трудом, но вместо того, чтобы использовать новое снаряжение своего компетентного, взрослого «я», они подходят к решению вопросов в их сегодняшней жизни, испытывая те же страхи и сомнения и используя те же устаревшие методы, которые принесли из своего далекого детства. Они продолжают предпринимать усилия, опираясь на изолированные части своего «я» и используя устаревшие инструменты, «архаические мозги» и весьма ограниченный взгляд на жизнь.

Переход к новой идентичности происходит быстрее, чем перемены в прежней

Ваша идентичность — определение того, кто, по вашему мнению, вы есть, — является главным контролером вашей жизни. Она определяет, на что вы надеетесь и как вы себя воспринимаете. Для полной реализации потенциала вашего действительно сильнейшего «я» вы должны избавиться от своей прежней, ограниченной идентичности и ее методов преодоления проблем.

Как оказалось, Вендел был не только отличным горнолыжным инструктором, но и превосходным преподавателем жизненно важных навыков. Его второе утверждение оказало на меня еще большее влияние, чем первое. Он сказал: «У меня нет времени учить ваше старое „я“ тому, как кататься на лыжах без лишних усилий, подобно

настоящим профессионалам. Поэтому я изменяю ваши имена на имена прирожденных горнолыжников». Указывая по очереди на каждого члена нашей группы, он продолжал: «Вы можете быть Фрицем, а вы Францем. Вы будете Хайди, вы — Ингрид, вы — Нейлом, а вы — Жаном-Клодом Килли, олимпийским чемпионом». Быстро изменив мою идентичность, заставив отказаться от прежнего «я», Венделл освободил меня от власти страха и дал роль и идентичность чемпиона по горным лыжам — его способность контролировать и свои лыжи, и любые сомнения в своих силах, принесенные из прошлого. Благодаря наставничеству Вендела и освобождению от прежнего имиджа моего «я» мне удалось научиться (всего за три дня) спускаться с вершины горы по трассе, на которой стоял указатель «Только для опытных горнолыжников».

15 марта я направил лыжи вниз по склону и мастерски спустился вниз, ни разу не упав. Я все еще мог слышать слова, которые где-то внутри меня произносил мой прежний боязливый голос: «Мы спускаемся слишком быстро. Я не знаю, как управлять лыжами! Где мы будем падать?» Но возбуждение от катания на лыжах за пределами обычных возможностей на фоне заснеженных гор и присыпанных снегом сосен заставляло меня сосредоточиться на достижении давней мечты. Я не собирался позволять старым страхам лишить меня этой восхитительной связи с горами, природой и недавно обретенной способностью интегрировать каждую часть себя в единое целое.

Впервые в жизни я катался без всяких усилий — мои лыжи вычерчивали четкую синусоиду на спуске к леднику, — быстрее и увереннее, чем когда-либо. Все происходящее виделось мне в замедленном движении. Когда я мог видеть, как под тяжестью тела прорезали снег мои лыжи, я знал, что нахожусь в состоянии, о котором иногда говорят выдающиеся спортсмены, — необычайной эффективности всех выполняемых движений, которая намного превосходит ожидания нашего эго и которая недостижима только за счет сознательных

усилий. Мои разум и тело, сознание и подсознание, левое и правое полушария мозга были едины.

То, что я открыл в себе в тот день, было весьма примечательно. Все мы можем добиться быстрых улучшений, не прилагая больших усилий, если будем делать следующее:

- 1) откажемся от прежней идентичности и прекратим действовать с позиций ее ограниченной перспективы;
- 2) обратимся к более широкому ощущению собственного «я», которое имеет новое, улучшенное «оснащение» и доступ к «новому мозгу» с его огромной мудростью и ресурсами;
- 3) избавимся от первоначальных страхов и реакций, чтобы сосредоточиться на своих мечтах и задачах;
- 4) пробудим собственное сильнейшее «я», которое объединяет все части нас самих вокруг цели полного высвобождения человеческого потенциала.

Каждый может научиться менять самоидентификацию, которая будет включать потенциал «нового мозга» и позволит без усилий действовать с гораздо большей уверенностью в себе, чем та, которая присуща прежнему самовосприятию.

Возвращение к цельности

В своей книге «Трансформация» Роберт Джонсон* кратко объясняет, что лежит в основе большинства наших человеческих забот и на-

* Роберт А. Джонсон (род. 1921) — американский юнговский аналитик; в настоящее время проживает в Сан-Диего, Калифорния. Джонсон — заслуженный лектор, и его книги были проданы тиражом более двух миллионов копий на девяти языках. Одна из наиболее известных его книг: Transformation. Understanding Three Levels of Masculine Consciousness; 1971. *Прим. ред.*

пряженных усилий: утрата цельности, безусловной любви и «рая»; тщетный поиск «рая» в прошлом и во внешних объектах; и усиливающаяся боль от трансформации, необходимой для возвращения нас в состояние цельности.

Если хотите управлять своей жизнью и полностью реализовать свой потенциал, то ваша задача будет заключаться в продвижении вперед от утраченного рая раннего детства к новой форме цельности. Одна из целей этой книги состоит в том, чтобы предоставить вам компас для нахождения вашего собственного пути к достижению внутреннего единства и снабдить вас инструментами, которые потребуются для достижения нового ощущения себя самого — интегрированного и цельного. В значительной мере наша сегодняшняя неудовлетворенность возникает, когда мы позволяем нашему эго, составляющему всего лишь малую, изолированную часть нас, искать это счастье не там, где следует. Это эго и наше сознание — которое ощущает себя отделенным от матери, Бога, рая и подсознания — просто является фактом нашей эволюционной истории и нашего процесса развития. Это не обязательно проблема или ошибка.

Наша задача заключается в признании проблемы разделенности и нахождении пути к достижению интеграции и цельности. На этом первом этапе пробуждения своего сильнейшего «я» вы учитесь распознавать, когда реагируете на жизнь с позиций малой, примитивной части вашего существа. Это подготавливает вас к переходу на этапе 2, к перспективе и ролям, которые будут облегчать переход вашей самоидентификации в область более прочного и цельного самоощущения.

Следующая таблица сравнивает качества тех, кто изменил самовосприятие, осуществив переход от изолированного эго к интегрированному сильнейшему «я», связанному с ресурсами и властью лидерских функций и ролей мозга. В левой колонке перечислены умения, которые вам надо приобрести посредством ежедневного

выполнения упражнений и освоения концепций, содержащихся в этой книге. Те, кто связал каждую часть себя со своим сильнейшим «я» и его мощными ресурсами, живут в условиях большей безопасности и меньшей напряженности. Те же, кто сохраняет идентичность, которая просто соответствует их эго или индивидуальности, отделенной от их более широкого «я», продолжают вести борьбу и использовать неадекватные, примитивные механизмы для преодоления своих проблем, как это показано в правой колонке.

Связаны или разделены?

| Когда вы связаны со своим сильнейшим «я» | Когда вы имеете изолированное эго и ведете борьбу в одиночку |
|---|--|
| Вы признаете и оплакиваете потерю рая, неограниченной власти и безусловной любви | Вы отрицаете потерю, поддерживаете иллюзию неограниченной власти и испытываете чувство вины |
| Вы признаете и принимаете свою уязвимость к страданиям и потерям | Вы отрицаете свою уязвимость и становитесь крайне обеспокоенными потенциальными потерями |
| Вы адекватно оцениваете и прощаете себя и обеспечиваете защиту от угроз, которые произносите в свой адрес | Вы самокритичны и часто произносите в свой адрес угрозы, которые вызывают у вас хронический стресс |
| Вы имеете ясное видение и четкие приоритеты и обеспечиваете их согласованность со своими высшими ценностями | Вы отвлекаетесь на срочные дела и постоянно работаете над обеспечением будущей безопасности |
| Вы поддерживаете свое внутреннее достоинство, обеспечив защиту от суждений других людей | Вы позволяете вашей ценности зависеть от внешних событий, суждений других людей и ваших результатов и достижений |

Окончание табл.

| Когда вы связаны со своим сильнейшим «я» | Когда вы имеете изолированное эго и ведете борьбу в одиночку |
|---|--|
| Вы имеете доступ к внутренним ресурсам, которые позволяют вам легко работать в оптимальном режиме | Вы должны вести борьбу, потому что полагаетесь исключительно на ограниченные ресурсы вашего сознания |
| Вы действуете по своему выбору и таким образом ослабляете внутренний конфликт между отдельными частями своего «я» | Вы скованы внутренним конфликтом между внутренними голосами «я должен это делать» и «я не хочу этого делать» |
| Вы можете наслаждаться настоящим как самым ценным моментом своей жизни | Вы беспокоитесь о будущем и сожалеете о прошлом |
| Вы руководствуетесь философией «выиграл-выиграл», которая способствует установлению отношений и допускает существование разных точек зрения | Вы руководствуетесь философией «выиграл-проиграл», «прав-неправ», которая порождает споры и конфликты |
| Вы верите в более глубокую мудрость и связаны с прочной вспомогательной системой, и таким образом допускаете спонтанность действий и возможность релаксации | Вам необходимо контролировать результаты и постоянно сохранять бдительность, чтобы избежать ошибок и поддерживать иллюзию безопасности |

Отметьте, какие симптомы изолированного, одинокого, борющегося эго (в правом столбце) наилучшим образом описывают ваши сегодняшние поведенческие стереотипы. Затем рассмотрите качества в левом столбце, которые вы будете приобретать по мере того, как будете учиться устанавливать связь с вашим сильнейшим «я».

Мэри: преданность новой самоидентификации

Мэри, мой клиент, коучингом которой я занимался, хотела, чтобы я помог ей справиться с чувством подавленности и требованиями ее нового быстрорастущего бизнеса. К 42 годам Мэри

осуществила мечту о собственном бизнесе, но успешная работа предъявляла к ней слишком много требований, которые порождали стрессы и тревоги. Она признавалась: «Я потеряла контроль над своей жизнью и временем. Я хочу быть более сосредоточенной на своих главных приоритетах — здоровье и семье».

За несколько занятий Мэри усвоила основные мои концепции и стала выполнять упражнение, приведенное в конце этой главы, на работе и дома. Чтобы напоминать себе о своей способности переходить от вечно озабоченной и взвинченной части самой себя к новой идентичности своего сильнейшего «я», Мэри составила список утверждений, копии которого она повесила на кухне, в ванной комнате и у себя в офисе:

- Я прислушиваюсь ко всем частям, составляющим мое «я».
- Я больше не позволяю подавленной части моего «я» сражаться в одиночку и беспокоиться о том, как управлять моей жизнью.
- Я не хочу, чтобы заключенные сами управляли тюрьмой. Я не хочу, чтобы игроки объясняли тренеру, как они будут играть.
- Я подобрала команду игроков, объединенных приверженностью моим высшим целям.
- Я стала человеком, который должен извиниться за то, что незрелые части моего «я» не брали на себя ответственность за мою предыдущую жизнь.
- Я стала человеком, который сам управляет своей жизнью.
- Я удерживаю небольшие части моего «я» прежде, чем они успевают погрузиться в старые истории и стереотипы, чтобы пытаться в одиночку справиться со сложными и трудными проектами.
- Я — это мое сильнейшее «я», по-прежнему связанное с более прочной и глубокой мудростью.

Мэри больше не отождествляет себя только с той эго-частью себя самой, которая считает себя изолированной и обязанной

вести борьбу в одиночку. Когда Мэри начинает осознавать свою перегруженность работой, она воспринимает это как сигнал своему сильнейшему «я» о том, чтобы оно взяло бразды правления в свои руки и оказало необходимую поддержку. Она прочно усвоила, что бесполезно браться за рабочие проекты и личные проблемы, опираясь на ограниченную идентичность и ресурсы малой части своего «я». Когда Мэри по несколько раз в день сталкивается со стрессовыми факторами, она воспринимает их как дополнения к важному упражнению, обсуждавшемуся выше, и напоминает себе о необходимости использовать поддержку кресла и пола и устанавливать связь с расширенным ощущением своего «я».

Этой способности было бы достаточно, чтобы избавить Мэри от ее прежних стереотипов и позволить в дальнейшем работать и жить радостнее и продуктивнее. Но что обеспечивает ей еще более прочное ощущение внутреннего мира, так это связь и поддержка ее пробудившегося сильнейшего «я» с более глубокой и мудрой внутренней силой.

Упражнение

Вы не одиноки

Вы начинаете расширять ощущение своего «я», чтобы оно включало ваши сознательные и бессознательные умения. Теперь вы можете использовать симптомы борьбы и тревоги в качестве сигналов, предупреждающих вас о необходимости удерживать какую-то отдельную часть вашего «я» от попыток решить жизненные проблемы со своей ограниченной и изолированной позиции. Управление вашей жизнью силами такой ограниченной части вашего «я» не является больше ни необходимым, ни приемлемым. Использование сильнейшего «я», интегрирующего все свои части для достижения ваших высших целей, гораздо более эффективно и экономично с точки зрения усилий.

Следующее упражнение поможет вам перенести свою идентичность на сильнейшее «я» с тех маленьких отдельных частей вашего «я», которые продолжают управлять вашей жизнью с помощью устаревших навыков.

1. В течение одной недели отмечайте любые физические или эмоциональные напряжения как признаки того, что вы пытаетесь действовать, опираясь на малую часть своего «я», изолированную от поддержки вашего тела и сильнейшего «я». Чтобы вспомнить эти ощущения, повторите упражнение, в котором вам нужно было держать какой-нибудь предмет на вытянутой вперед руке.
2. Наблюдайте за собой и не позволяйте себе говорить или думать: «Я подавлен, напуган, у меня стресс и депрессия».
3. Когда вы замечаете, что отождествляете себя с малой частью вашего «я» (возможно, из прошлого), быстро заменяйте свои начальные слова и мысли следующими: «Только *часть* меня ощущает депрессию, страх, подавленность или стресс» или «Теперь я знаю об ощущениях стресса, депрессии и т. п.».

Это упражнение поможет вам перестать отождествлять себя с прежними поведенческими стереотипами эго и реактивными привычками «низшего мозга», которые не позволяли вам реализовать ваш истинный потенциал. Такая практика позволит сохранить приверженность жить с опорой на свое более широкое сильнейшее «я» и высшие ценности. Теперь вы готовы к этапу 2 — процессу перехода к позиции, ролям и голосу вашего более здорового и мудрого сильнейшего «я».