



Self as context и с чет его едят

Это сборник

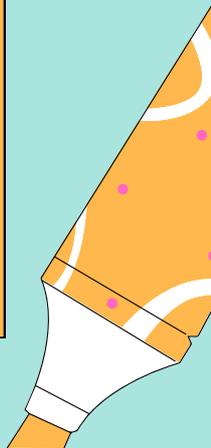
Различных метафор
и упражнений из
разных материалов

**Составление,
редакция,**

оформление:

Илья Розов,
Александр
Сычевский.

Распространяется
бесплатно.





Self as context



Селф как КОНТЕНТ

Относиться к
своему я, как к
объекту.
Опосредован
языком.

Кто Я? Роли, оценки, качества, имена,
диагнозы, возраст, истории. Например:
“я учитель, я вдова, я неудачник”.

Селф как процесс

Осознание
непрерывного
процесса своего
опыта

Что я сейчас чувствую? Какие у меня
сейчас мысли, чувства, ощущения,
ассоциации, воспоминания?

Селф как процесс значит чувствовать
эти переживания в моменте, а не
просто спрашивать себя об этом.

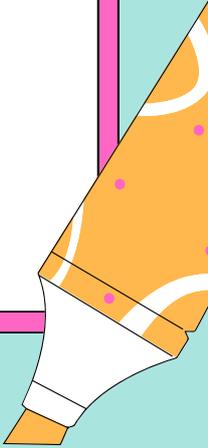
Селф как КОНТЕКСТ

Невербальное
ощущение себя как
пространства,
постоянства.

Смена перспективы.

Кто замечает? Где то место, из
которого ведется наблюдение? Что
такое мое Я, если это не мысли,
чувства, ощущения, роли?

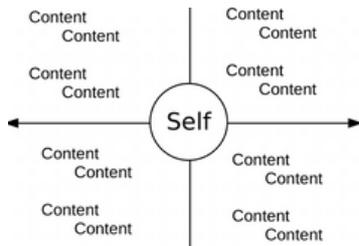
Как бы я относился к своему другу/
своему ребенку с такими чувствами,
переживаниями, мыслями?



Self as context через матрицу

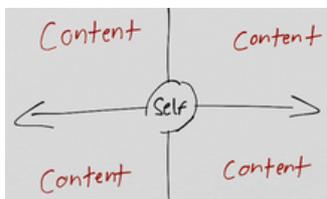
Джейкоб Мартинес

Селф как КОНТЕНТ



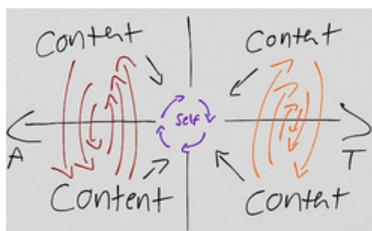
Четыре квадранта матрицы включают содержание человеческого опыта. Это относится буквально ко всему: люди, места, вещи, которые важны для вас, образ жизни, который вы хотите воплотить, внутренний опыт, который появляется, как мешающий, или ваши действия, направленные на ценности. Это всё КОНТЕНТ.

Селф как процесс



Через матрицу этот поток я-как-процесса может быть концептуализирован как центральный круг матрицы, свободно вращающийся с промежутком в нём. На этот раз разрыв равномерно распределяется между всеми квадрантами, позволяя контенту из всех квадрантов поступать в «Я» и обратно. Остальная часть матрицы также способствует этому ощущению продолжающегося процесса в силу того, что матрица может быть заполнена в любой ситуации и в любое время и иметь разные ответы в зависимости от времени и места.

Селф как КОНТЕКСТ



Если я-как-контент определяет «Я» как небольшой фрагмент истории научения, и если я-как-процесс рассматривает себя как продолжающийся процесс, то я-как-контекст — это контент плюс процесс в контексте.

Self as context через терапевтические отношения

Другой как КОНТЕНТ

Восприятие других людей через призму оценок, словно они являются объектами, которые можно оценивать. Например: “другие люди обманчивые, добрые, умные, опасные”.

Другой как процесс

(Формула для построения:
здесь и сейчас+ опыт)

Ты чувствуешь злость прямо сейчас.
Ты чувствуешь теплоту.
Можешь ли ты вместе чувствовать злость и теплоту?
Сейчас тебя посещают неприятные мысли?

Селф как КОНТЕКСТ

Посмотреть с другой
точки зрения, посмотреть
из прошлого или
будущего

Поменяться местами. Например:
Клиент. Вы смотрите на меня и думаете, что я жалок.
Терапевт. Как бы вы себя чувствовали, если бы вы сидели в моём кресле и могли видеть (имя клиента), которой раньше было так больно [приведите конкретные примеры из жизненного опыта клиента], морщась и боясь, что даже его терапевт, который, как он думал, будет единственный человек, с которым он мог бы быть в безопасности, думает, что он жалкий?

Self as context made simple

С помощью вопросов (Лу Ласпругато)

- Кто замечает?
- Сколько лет этой истории о вас?
- Осознаете ли вы эти части себя?
- Если ваш любимый человек был бы здесь, чтобы он сказал?
- Как бы вы хотели на это смотреть в будущем?
- Если бы вернулись в прошлое из здесь и сейчас, чтобы вы сказали себе?

Простое исследование Расс Хэррис

- Заметьте опыт, заметьте что вы замечаете.
- Есть опыт, и есть часть тебя, которая замечает.
- Опыт все время приходит и уходит, замечающая часть остается.
- Х это лишь часть тебя, ты больше этого опыта.

"Это ты"

- Когда ты сидишь на стуле, ты являешься стулом?
- Ты поешь, являешься ли ты песней?
- Ты танцуешь, являешься ли ты танцем?
- Ты думаешь, являешься ли ты мыслью?
- Ты чувствуешь, являешься ли ты чувством?

Self as context Метафоры

"Банка солений" Илья Розов



В банке солений много различных элементов: помидоры или огурцы, перец, петрушка, рассол, специи и т.д. Мы тоже состоим из различных элементов, мыслей, чувств, ощущений, позывов, эмоций, воспоминаний. Как и в банке, помидор не является банкой, так и мы не являемся чувством или мыслью, мы пространство для этих мыслей и чувств.

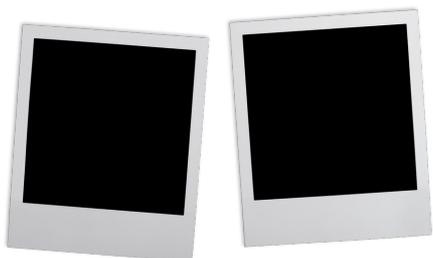
"Банкнота". Патрисия Зурита Она



Участникам необходимо взять денежную купюру (50/100 рублей) и делать с ней, что заблагорассудится: мять, топтать, рисовать на ней и т.д. Только так, чтобы ее стоимость осталась прежней (то есть не рвать ее).

После этого скажите: «Наши эмоции тоже могут нас выматывать, быть достаточно тяжелыми, неприятными, но они нас не уничтожают. Как и эта купюра, мы все равно обладаем той же ценностью, что и раньше». После этого обсудите упражнение.

"Создание Я" Расс Хэррис



"Из целой жизни опыта, из сотен тысяч часов архивных кадров фильма, наш мозг выбирает несколько драматичных воспоминаний, редактирует их на основе некоторых суждений и мнений и превращает в документальный фильм: "Это Я!". Проблема заключается в том, что когда мы смотрим документальный фильм, мы забываем, что это просто фильм, смонтированный определенным образом. Вместо этого мы верим, что эти кадры и есть то, кем мы являемся".

Self as context Метафоры

"Шахматная доска". С.Хейс



На шахматной доске расставлены фигуры. Каждая из них особенная и играет разную роль. Некоторые фигуры могут вам нравиться, некоторые могут казаться бесполезными. Фигуры меняются местами. Какие-то из них могут быть сломаны или сделаны из разных материалов. Если вы играете не в классические шахматы, а в другую игру, некоторые фигуры могут вам не потребоваться. Вы подобны шахматной доске — всегда рядом и никогда не меняетесь. Мысли и чувства подобны фигурам — постоянно меняются. Шахматная доска и фигуры находятся в тесном контакте друг с другом, но они разделены. Так же как вы с вашими мыслями и чувствами.

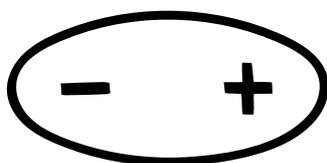
"Говорить и слушать". С.Хейс



В течение следующих тридцати секунд молча прислушивайтесь к тому, что говорит ваш ум. И если ваши мысли останавливаются, просто продолжайте слушать, пока они не начнутся снова. (Пауза — 30 секунд).

Итак, часть вашего ума, которая говорит — это мыслящее "Я", а часть, которая слушает — это "Я" наблюдающее.

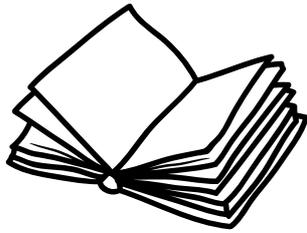
"Ментальная полярность". С.Хейс



Подумайте о самооценке в той области, которая вас беспокоит. Например, «Я плохой терапевт» или что-то в этом духе. Попробуйте пошагово менять ее на наиболее негативную. Например: "Я плохой терапевт", "У меня много ужасных кейсов", "Я самый плохой терапевт в мире". Отмечайте, что происходит при каждом шаге. Затем вернитесь к начальной оценке и проделайте такие же шаги в позитивном направлении. Отмечайте, что происходит у вас внутри. Например: "Я плохой терапевт", "У меня иногда бывают промахи", "У меня есть хорошие кейсы", "Я самый лучший терапевт".

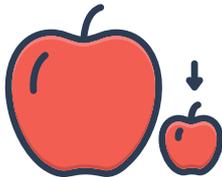
Self as context Метафоры

"Книга" Илья Розов



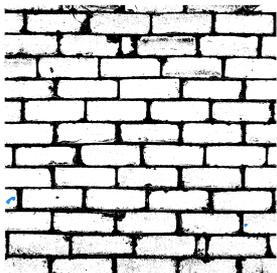
"Представьте себе книжную полку, на которой стоит книга. У книги есть название, обложка, аннотация, оглавление, и добрая сотня других страниц. Если мы возьмем книгу и откроем её на любой странице — сможем ли мы понять о чем эта книга? Получится ли охватить весь сюжет, прочитав лишь оглавление? Также и с нашими чувствами, мыслями, ощущениями и эмоциями. Иногда нам кажется, что мы и есть одна страница, обложка или аннотация, но мы на самом деле гораздо больше, чем всё это по отдельности. Можете ли вы быть как книга, которая вмещает в себя не только положительных героев, но (здесь отсылка должна быть к опыту вашего клиента) и боль, любовные переживания, жизненные трудности?"

"Большое и маленькое Я". Кирк Стросл



Нарисуйте два круга, один большой, другой маленький. Маленький должен быть в большом. Маленький круг это наше маленькое Я. Это истории, оценки, ролы. Задача маленького Я рассказывать нам истории. Большой круг это большое Я. Большое Я умеет слушать истории и умеет делать, что не умеет маленькое Я. Что тебе сейчас говорит маленькое Я? А что бы ты мог сделать исходя из большого Я?

"Это не Я". Lance McCracken

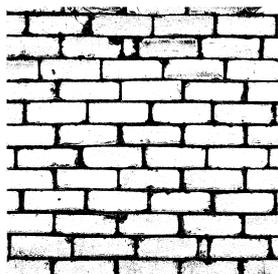


1. Расположитесь в удобном для вас месте. Перед вами должно быть несколько предметов.
2. Сделайте пару глубоких вдохов, а затем начните смотреть в какую-то точку на стене. Дышите глубоко и регулярно. Удерживайте взгляд на одном месте в течении 10-15 секунд.
3. В какой-то момент (не торопитесь) вам придет в голову, что вы смотрите на стену, и, следовательно, не являетесь стеной. Это различие — следствие полученного опыта. Мы не говорим о том, что вы в прямом смысле не являетесь стеной. В этом случае нам не понадобилось бы упражнение, поскольку мало кто из нас верит, что является стеной.

Self as context Метафоры

"Это не Я".

Lance
McCracken



4. Если ваш разум начнет обсуждать с вами истинность или ложность этого убеждения («Ну, в каком-то смысле вы и есть стена...», «В конце концов, вы — это совокупность вашего опыта...» и т.д.), просто поблагодарите его за эту мысль и заметьте, что человек, наблюдающий даже эту мысль, сам не является наблюдаемой мыслью, и верните свое внимание к стене.

5. Не позволяйте разуму торопить вас, не вступайте с ним в разговор, пытаясь во всем разобраться. Это не словесное упражнение, а опытное.

6. Когда в ваше сознание придет эмпирическое различие между наблюдающим «Я» и наблюдаемыми событиями, просто заметьте его и аккуратно отложите в сторону (не пытайтесь поверить в это различие, иначе ваш разум начнет спорить, обсуждать и интерпретировать его).

7. Теперь переведите взгляд на предмет в комнате перед вами. Прodelайте с ним то же самое (смотрите на объект до тех пор, пока различие между вами, сознательным наблюдателем, и тем, что вы осознаете, не станет для вас эмпирическим, а не просто вопросом веры или неверия). Продолжайте делать это до тех пор, пока не рассмотрите несколько объектов (не торопитесь!).

8. Затем закройте глаза и сконцентрируйте внимание на всем, что всплывает в вашем сознании (телесные ощущения, мысли и так далее), точно так же, как вы делали это с внешними объектами. После того, как вы проделаете это несколько раз (столько, сколько захотите), откройте глаза и продолжайте смотреть на стену до тех пор, пока различие между тем, кто смотрит, и тем, на что смотрят, не станет очевидным.

Self as context Метафоры

“Школьный класс”

Jill Stoddard



Представьте себе класс, полный учеников. Некоторые из них плохие — они шумят, играют в смартфон на уроке, клеят жвачки под парты. Другая часть школьников — хорошая. Они старательно учатся, получают отличные оценки, подлизываются к учителю. Третья группа — середнячки, которые сидят за своими партами и остаются относительно незаметными.

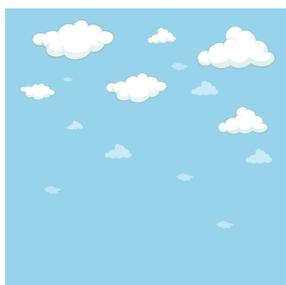
На уроке учитель оценивает всех учеников: проблемным говорит замолчать, быть более внимательными и становиться лучше, хороших учеников хвалит и ставит им высокие оценки, на средних не обращает внимания.

Ваши мысли и чувства подобны этим группам учеников: часть — негативные, другие — позитивные, третьи — нейтральные. И есть ещё часть вас, которая склонна их оценивать. Как учитель, вы пытаетесь заставить замолчать мысли и чувства, которые вам не нравятся, и хотите, чтобы позитивных переживаний было больше. Но могут ли плохие ученики просто исчезнуть?

Есть и другая часть этой метафоры — школьный класс, комната, где проходят уроки. Ученики и учитель находятся в тесном контакте с классом, но он также отделен от них. Это контекст, который их содержит. Таким образом, возможно ещё одно прочтение данной метафоры. Вы — не ученики и учитель (мысли, чувства и оценки), а комната, т.е. сосуд, который просто содержит эти переживания.

“Небо”

Р.Хэррис



Наблюдающее "я" похоже на небо, а мысли, ощущения и образы — на погоду. Погода постоянно меняется в течение дня, и на небе всегда есть для неё место.

Какой бы плохой ни была погода: сильная гроза или суровое солнце, небо никак нельзя повредить. Даже ураганы и цунами, которые могут повлечь за собой смерть и разрушение на земле — даже они не могут повредить небо. И, конечно же, погода меняется снова и снова, а небо остаётся таким же чистым и ясным, как всегда.

Self as context Метафоры

“Видеть свое Я растущим и развивающимся” Луиза Хейс



Мне бы хотелось, чтобы вы уделите немного времени и изобразили различные аспекты вашего опыта. Я говорю "изобразили", потому что это не обязательно должно быть красивое произведение искусства. Нарисуйте четыре роли, которые вы играете в жизни, например, брата или сестру, студента или друга. Также укажите три позитивные и три негативные Я-концепции. Вы также можете написать предложения, но если проявить немного творчества и использовать образы, то опыт будет более богатым. Выражайте себя так, как вам кажется правильным, с единственным правилом: не используйте свое имя.

Теперь мы выделим достаточно времени, чтобы проанализировать каждую роль. Обдумайте свои ответы столько, сколько необходимо.

Задайте следующие вопросы, применительно каждой из ролей:

Вернитесь на десять лет назад. Были ли у вас эти роли десять лет назад? Те роли, которые у вас были, были ли они теми же самыми? Представьте себя через десять лет. Будут ли у вас по-прежнему эти роли? Что, по вашему мнению, вы будете думать о каждой роли через десять лет? Изменилось ли ваше представление о себе, когда вы посмотрели на эти роли из прошлого и будущего?

Затем обратитесь к трем позитивным Я-концепциям, задав приведенные ниже вопросы.

- Вспомните себя десять лет назад. Подходила ли вам каждая из этих Я-концепций десять лет назад?
- Если какая-то из этих Я-концепций действительно подходила вам десять лет назад, то является ли она сейчас точно такой же, какой была тогда?
- Как вы думаете, будут ли у вас такие же Я-концепции через десять лет? Если нет, то что с ними произойдет?
- Что, по вашему мнению, вы будете думать о каждой из этих Я-концепций через десять лет?
- Как изменились эти Я-концепции, когда вы смотрели на них с разных временных точек зрения?

Self as context Метафоры

Затем изучите три негативные Я-концепции:

- Вспомните себя десять лет назад. Подходила ли вам каждая из этих Я-концепций десять лет назад?
- Если какая-то из этих Я-концепций действительно подходила вам десять лет назад, то является ли она сейчас точно такой же, какой была тогда?
- Как вы думаете, будут ли у вас такие же Я-концепции через десять лет? Если нет, то что с ними произойдет?
- Что, по вашему мнению, вы будете думать о каждой из этих Я-концепций через десять лет?
- Как изменились эти Я-концепции, когда вы смотрели на них с разных временных точек зрения?

И наконец, обсудите рисунок в целом и смоделируйте гибкое самовосприятие в указанных областях.

- Что общего у всех областей этого рисунка? (Ответ, который нужно стремиться получить: "Они все обо мне")
- Как вы можете быть только одним из них? Заметили ли вы, что ваши роли и представления о себе могут меняться, становиться сильнее или слабее с течением времени?

Теперь рассмотрите каждую Я-концепцию как нечто, что вы можете использовать. Затем спросите себя, полезно ли это для вас с точки зрения ценностной жизни. Если ответ положительный, то позвольте этой Я-концепции направлять вас. Если ваш ответ отрицательный, она вам не подходит. И скорее всего, вам нужно отстраниться от такой Я-концепции. Говоря "отстраниться", я имею в виду, что вы должны замечать концепцию, но не реагировать на нее. Когда какая-либо Я-концепция возникает в данный момент, вы можете посмотреть, как она функционирует, спросив себя: "Помогает ли она мне делать то, что мне важно?"

Self as context Метафоры

"Гора". Джон Кабат-Зинн



Представьте себе любую гору. Постарайтесь ее представлять все детальнее с каждой инструкцией. Летом на горе нет снега, разве что на вершинах. Осенью гора может носить плащ ярких цветов. Зимой – покрывало из снега или льда. В любое время года она может измениться; она может найти себя, окутанная туманом или облаками, или забрызганная мокрым дождем. Люди могут прийти посмотреть на гору, и вне зависимости от погоды, оценить её красоту. И сквозь все это, видимое или невидимое, солнце или облака, в изнуряющую жару или в ледящий холод, гора просто стоит: тверда и непоколебима. Время от времени ее посещают сильные бури, снег, дождь, и ветра немыслимой силы; несмотря на все это, гора просто стоит, не обращая внимания на то, что происходит на поверхности.

Когда мы сидим, удерживая этот образ в своем сознании, мы можем воплотить ту же самую непоколебимую неподвижность и укорененность перед лицом всего, что меняется в нашей жизни в течение секунд, часов и лет. В нашей практике медитации и в нашей жизни мы переживаем постоянно меняющуюся природу ума и тела, а также все изменения во внешнем мире.

Мы переживаем свои собственные периоды света и тьмы. Мы переживаем бури различной интенсивности, события, связанные с насилием во внешнем мире, и периоды неблагополучия внутри нашего сознания. Мы переживаем периоды темноты и боли, и моменты радости. Даже наша внешность постоянно меняется, как у горы, меняющейся постепенно под воздействием климата, или, если произойдет землетрясение, меняющейся быстро.

Став горой в нашей медитации, мы можем прикоснуться к этим качествам силы и стабильности, приняв их как свои собственные. Мы можем использовать её энергию для поддержки наших усилий, направленных на то, чтобы осознанно встретить каждое мгновение. Это может помочь нам увидеть, что наши мысли и чувства, наши заботы, наши эмоциональные бури и кризисы – все, что происходит с нами, очень похоже на погоду в горах. Мы склонны принимать это на свой счет, но, как и погода, это всё безлично. Смотря на свой опыт таким образом, мы познаем более глубокое безмолвие и мудрость, чем мы могли себе представить, прямо здесь, в бурях. Горы способны научить нас этому, если мы сможем прийти и послушать. В последние мгновения этой медитации продолжайте сидеть с образом горы, олицетворяя ее укорененность, неподвижность и величие.

“Я наблюдатель”

Цель:

Автор: Стивен Хейс
Цель: Развитие селф как контекста.

Если вы готовы участвовать в этом упражнении, закройте глаза и устройтесь поудобнее в кресле. Держите спину прямо, не касаясь спинки кресла, не скрещивайте ноги, поставьте стопы всей их площадью на пол, а локтями и предплечьями свободно опирайтесь на подлокотники кресла. Постарайтесь сосредоточиться на ощущениях, возникающих в тех частях вашего тела, которые контактируют с креслом. Теперь приступайте к осозанным и спокойным вдохам и выдохам. (Пауза продолжительностью от 15 до 30 секунд.)

Теперь сосредоточьтесь на моем голосе. Если вы замечаете, что во время выполнения упражнения вы начинаете отвлекаться на какие-то посторонние предметы, постарайтесь мягко вернуться к звукам моего голоса. Постарайтесь сосредоточить внимание на себе в этой комнате. Нарисуйте перед своим внутренним взором эту комнату, нарисуйте свое кресло и его положение относительно всего остального, что находится в этой комнате, нарисуйте себя в этом кресле.

Обратите внимание, как вы сидите в кресле. Прислушайтесь к ощущениям в тех частях своего тела, которые соприкасаются с креслом. Представьте, что можете взять в руку цветной мелок и раскрасить те точки своего тела, в которых вы ощущаете контакт с креслом. Обратите внимание на любые другие телесные ощущения. (Пауза продолжительностью от 10 до 15 секунд.)

Кроме того, обращайтесь внимание на любые возникающие у вас мысли. Просто фиксируйте факт появления каждой мысли. Теперь, обратите внимание на возникающие у вас эмоции, и просто понаблюдайте за ними в течение нескольких секунд.

(Пауза продолжительностью от 10 до 15 секунд.)

Теперь я хочу, чтобы вы поняли, можете ли вы заметить еще кое-что так же, как вы замечали ощущения в своем теле и наблюдали свои мысли и чувства. Я хочу, чтобы вы заметили ту часть себя, которая замечала ваши ощущения в своем теле и наблюдала ваши мысли и чувства.

Назовем ту часть вас, которая замечает все это, “наблюдающее я”.

“Я наблюдатель”

Наблюдающее Я

В более глубоком смысле, это “наблюдающее я” является тем самым “я”, которое вы называете “собой”. Вы были собой всю свою жизнь. То же самое “я”, которое здесь и сейчас скрывается где-то за вашими глазами, замечая все, что я говорю, является тем самым “я”, которое всегда было вами, когда вы были собой. Я не призываю вас верить тому, что я говорю; я призываю вас просто видеть, как то, что я говорю, полностью соответствует вашему собственному опыту “бытия собой”.

Проанализируем это подробнее. Я хочу, чтобы вы вспомнили что-нибудь такое, что случилось в прошлом году, примерно в это же время. Вам не нужно рассказывать мне вслух все это, но когда вы вспомните что-то такое, просто поднимите указательный палец правой руки.

(Выдерживайте паузу до тех пор пока клиент не поднимет указательный палец правой руки.)

Очень хорошо. Теперь я хотел бы, чтобы вы, не открывая глаза, обратили свой мысленный взор на то, что происходило тогда. Обратите внимание, где вы тогда находились, и кто еще был рядом с вами. Вспомните, о чем вы тогда думали и что чувствовали. Обратите внимание на окружавшую вас обстановку и звуки вокруг вас. Вспоминая все это, обратите внимание, что в то время там были вы — та часть вас, которую мы называем “наблюдающее я”.

Вы есть здесь сейчас и вы были там тогда. Постарайтесь уловить — хотя бы на мгновение — принципиальную неразрывность между вами, когда вы находились там в прошлом году, и вами здесь сейчас. Постарайтесь почувствовать и понять, что вы были собой всю свою жизнь и что, как бы ни изменилась ваша жизнь за все эти годы, вы, которую вы называете собой, остается все той же собой.

Перенесемся мысленно в какое-то другое время вашей жизни. Сейчас я хочу, чтобы вы вспомнили что-нибудь из того периода вашей жизни, когда вы были подростком. Как и прежде, поднимите палец, когда вам придет что-нибудь на ум.

(Выдерживайте паузу до тех пор, пока клиент не поднимет палец.)

“Я наблюдатель”

Наблюдающее Я

А теперь вспомните, что тогда происходило, где вы были, что делали, и кто еще был рядом с вами. Обратите внимание на окружавшую вас обстановку и звуки вокруг вас. Попробуйте вспомнить, о чем вы думали и что чувствовали в то время. Вспоминая, как выглядел окружающий мир, который вы видели тогда, обратите внимание, что тот подросток, который тогда скрывался за вашими глазами, взирая на окружающий мир, является тем самым человеком, который сейчас сидит напротив меня в этой комнате. Вы были там подростком, и вы находитесь здесь и сейчас. Вы были собой всю свою жизнь. Даже если вы не можете поверить мне на слово, вы наверняка можете почувствовать неизменность того, что мы называем “наблюдающее я”.

Перенесемся в еще более ранний период вашей жизни — время, когда, по вашим собственным словам, вы не страдали депрессией и не были отягощены беспокойством и тревогами, которые появились у вас во взрослом возрасте. Мне хотелось бы, чтобы вы вспомнили более беззаботное время, когда вы были ребенком, скажем, семи или восьми лет, когда жизнь казалась вам совершенно не такой, какой она представляется вам сейчас. Мне хотелось бы, чтобы вы вспомнили какое-нибудь приятное, счастливое событие из своего детства — возможно, свой день рождения или какой-нибудь праздник. Сосредоточьтесь и, как и прежде, поднимите палец, когда нарисуете в своем воображении такое событие.

(Выдерживайте паузу до тех пор, пока клиент не поднимет палец.)

А теперь зафиксируйте в своем сознании, где вы были тогда, чем занимались и кто еще, кроме вас, был там. Обратите внимание на окружавшую вас обстановку и звуки вокруг вас. Попробуйте вспомнить, о чем вы, будучи ребенком, думали и что чувствовали в то время. Фиксируя все это в своем сознании, обратите внимание, хотя бы на несколько мгновений, что тот же самый беззаботный ребенок, который пребывал в той ситуации, в то время, сейчас сидит в этой комнате напротив меня. Вы были собой всю свою жизнь. Прислушайтесь на минутку к своему опыту и подумайте, не тот ли это случай, когда та же самая личность, которая осознает то, что осознаете вы, и которая находится сейчас здесь, находилась в то время там.

“Я наблюдатель”

Наблюдающее Я

Везде, где вам приходилось бывать в течение своей жизни, и в каждое мгновение своей жизни вы что-то замечали, что-то фиксировали в своем сознании. Именно это мы подразумеваем под термином “наблюдающее я”. Взглянем с этой точки зрения на некоторые другие сферы жизни и аспекты своего жизненного опыта. Начнем с вашего тела. Обратите внимание на то, что ваше тело пребывает в постоянном изменении. Иногда оно кажется вам уставшим, тогда как в другие времена — полным энергии. Иногда оно болеет, а иногда кажется совершенно здоровым; иногда оно слабое, а иногда — сильное. Подумайте над изменениями, которые постоянно претерпевает ваше тело. В младенческом и детском возрасте ваше тело было гораздо меньше, чем сейчас.

С тех пор ваше тело стало гораздо выше. С годами вес вашего тела мог увеличиваться или снижаться. Вы могли перенести какие-то хирургические операции, в результате которых вы лишились каких-то частей своего тела, или вам могли пересадить или имплантировать какие-то органы. У вашего тела появляются и исчезают те или иные ощущения. Клетки вашего тела отмирают и постоянно заменяются другими клетками, в результате чего ваше тело в данный момент времени не является тем же самым телом, каким вы обладали в начале выполнения этого упражнения. Если то “я”, которое вы называете “собой”, то есть “наблюдающее я”, не изменилось, а ваше тело изменилось, это означает, что вы — это не только лишь ваше тело. Сосредоточьтесь на несколько мгновений на ощущениях в своем теле, обращая при этом внимание на то, что именно вы — а не кто-то другой — замечаете эти ощущения. (Пауза.)

Перейдем к другому аспекту вашей жизни: вашим ролям. Обратите внимание на то, как много ролей вы исполняете в своей жизни. В детстве вы были чьим-то другом и товарищем по совместным играм. Когда вы пошли в школу, вы выступали в роли ученика. Обратите внимание на то, как много ролей вы исполняете сейчас и как эти роли постоянно меняются. Иногда вы выступаете в роли жены, иногда — матери, дочери, сестры, кузины, тети или бабушки (при необходимости можете указать какие-то другие “родственные роли”). Иногда вы выступаете в роли лидера, а в других случаях — в роли ведомого. Вы всегда выступаете в той или иной роли; например, сейчас вы выступаете в роли моего клиента. Но в каких бы ролях вы ни выступали, та ваша часть, которую мы называем “наблюдающее я”, остается неизменной

“Я наблюдатель”

Наблюдающее Я

Поэтому, если роли, которые вы исполняете, постоянно изменяются, но “наблюдающее я” остается неизменным, это должно означать, что, в то время, когда вы исполняете те или иные роли, вы не воспринимаете себя как исполнителя этих разных ролей. Опять-таки, можете не верить этому, но просто посмотрите, как то, что говорится, сказывается на вашем восприятии себя. Попробуйте осознать разницу между тем, на что вы смотрите, и собой, которая смотрит.

Теперь переместимся в другую сферу — сферу ваших эмоций. Обратите внимание на то, как ваши эмоции пребывают в постоянном изменении. Иногда вы спокойны, иногда — напряжены. Иногда вы разгневаны, иногда — расслаблены. Иногда вы испытываете чувство любви, иногда — чувство ненависти. Обратите внимание на эмоции, испытываемые вами в данную минуту. Подумайте о том, как ваши эмоции изменялись в течение вашей жизни — как то, что пугало вас в детстве, не страшит вас сейчас, и как то, к чему вы были равнодушны в детстве, беспокоит вас сейчас. Обратите внимание на то, как то, что вам когда-то так нравилось, сейчас не вызывает у вас интереса, и как то, что так нравится вам сейчас, было когда-то совершенно безразлично для вас. Едва ли не единственным, что вы можете утверждать со всей определенностью относительно своих эмоций, является то, что они изменялись и будут изменяться: чувства приходят и уходят, а на смену им являются новые чувства. Но какими бы изменчивыми ни были ваши эмоции, вы остаетесь сами собой.

Та же самая вы, которая в детстве боялась темноты, во взрослом возрасте боится чего-то другого. Таким образом, несмотря на наличие у себя изменчивых эмоций, вы не отождествляете себя со своими эмоциями, не воспринимаете себя как совокупность своих эмоций. Какое-то отдельно взятое чувство не может длиться вечно, но та ваша часть, которую мы называем «наблюдающее вы», остается неизменной. Вы остаетесь собой всю свою жизнь, испытывая время от времени те или иные чувства и эмоции, которые приходят к вам и покидают вас. Сосредоточьтесь на несколько мгновений, чтобы зафиксировать чувства, испытываемые вами в данный момент, обращая внимание на то, кто именно фиксирует эти чувства.

(Пауза продолжительностью от 10 до 15 секунд.)

“Я наблюдатель”

Наблюдающее Я

А теперь перейдем к самой, наверное, трудной сфере вашего опыта — вашим собственным мыслям. Мысли — особенно непростая и коварная штука, поскольку они легко склоняют нас к ведению внутреннего диалога с ними. Когда это происходит, мы отвлекаемся от своей роли “наблюдающее я” и погружаемся в мир “верю/не верю”. Если это происходит с вами во время выполнения данного упражнения, попытайтесь поймать себя на этом и мягко вернуться к звукам моего голоса. Обратите внимание на то, как постоянно изменяются ваши мысли — как то, о чем вы думаете в тот момент, когда я говорю, может не совпадать с тем, о чем вы думали лишь мгновение тому назад.

Мысли возникают почти автоматически, словно из ниоткуда. Иногда может казаться, что в них есть какой-то смысл, а в других случаях они лишены какого бы то ни было смысла. Обратите внимание на то, как ваши мысли изменялись лишь за время вашего пребывания на нынешней сессии. Представьте, насколько поменялись ваши мысли в течение всей вашей жизни. В детстве вы верили во что-то, например в Санта Клауса или добрых фей. Во взрослом возрасте вы, конечно, уже не верите в эти сказки. С другой стороны, многие ваши нынешние мысли и убеждения были совершенно неизвестны вам в детстве. Многие из того, о чем вы не имели ни малейшего представления в детстве, досконально известно вам сейчас. Иногда вы можете думать о чем-то определенным образом, а буквально через несколько мгновений думать о том же самом уже по-другому. Обращайте внимание на все свои мысли о себе.

Иногда вы гордитесь собой, а в других случаях бываете слишком критичны по отношению к себе. Постарайтесь понять, что та часть вас, которая пропустила через себя все эти разные мысли, осталась неизменной. Та часть вас, у которой появляются какие-то мысли сегодня, остается такой же самой, какой она была, когда у вас были какие-то мысли в прошлом году и когда у вас были какие-то мысли в детстве. Таким образом, несмотря на то что ваши мысли постоянно меняются и находятся в непрерывном движении, та часть вас, которая знает, о чем вы думаете, остается неизменной. У вас есть мысли, но вы не тождественны своим мыслям. Опять-таки, можете не верить этому.

"Я наблюдатель"

Наблюдающее Я

Это вообще не вопрос веры. Попробуйте ощутить это; просто постарайтесь заметить это, хоть на короткое мгновение, прежде чем на вас нахлынет очередная волна мыслей. Даже когда это случится, попытайтесь уловить отблеск той части вас, которая способна стоять над схваткой и просто наблюдать за тем, как она разворачивается. Сосредоточьтесь на несколько мгновений и понаблюдайте за своими мыслями, и по мере того как вы будете фиксировать их в своем сознании, замечайте, что вы замечаете их.

(Пауза продолжительностью от 15 до 30 секунд.)

И когда вы будете готовы вернуться в эту комнату, к окружающей вас действительности, вы можете сделать это, просто открыв глаза.