

Роман Невич

АРХЕТИ
17



Роман Невич

Архетип. Героическая новелла

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=35482384

ISBN 9785449312174

Аннотация

«Духовный невроз» Если вы считаете, что такая вещь, как невроз, не имеет к вам никакого отношения, тогда вам может быть просто любопытно посмотреть, как живут те странные люди, которые «в теме»: как бы увидеть «реалити-шоу». Если же вы сами невротик, то вам может быть интересно (и даже полезно) проследить за процессом избавления от этого недуга. Ну а если вы считаете, что невроз – это проблема исключительно психологов/психиатров и их клиентов, то вы просто (и сильно) заблуждаетесь.

Содержание

Часть I	5
Часть II	37
Конец ознакомительного фрагмента.	40

Архетип

Героическая новелла

Роман Невич

Посвящается родителям

© Роман Невич, 2018

ISBN 978-5-4493-1217-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Часть I

Shadow Fight

Journaling: Daily Entries

№1 (27.04.18, 23.28)

«Не хочу-у-у!»

Сейчас понял – инсайт! – смысл многих напряжений: в лопатках, плечах, спине, пояснице – НЕ ХОЧУ!!! – вот этот смысл. Я отталкиваю, отворачиваюсь, отстраняюсь – всеми силами. От чего?

От того, что не хочу.

Что это?..

...а плечи тянутся вверх, вперёд, живот сжимается, голова втягивается, опускается, весь позвоночник скручивается вперед, но тело при этом тянется назад – оттягивается. От лопаток руки движутся, поднимаются, над головой, вот ладони уже на спине, верхней части, локти и предплечья закрывают голову.

Я защищаю голову! Вот суть постоянного напряжения и боли в лопатках, плечах, руках – *защита*: руки закрывают голову. А потом...

...я начинаю распрямляться: лопатки сходятся, грудь расширяется, ребра поднимаются, расходятся...

Смысл, смысл?..

...потом напрягается шея, слева, голова клонится вперед – давление... опять руки за голову, сжимаюсь вперед...

«Руки за голову!» – да это же команда! Менты – преступнику. Но разве я лично слышал её когда-либо? Или это из «коллективного бессознательного»?..

...потом плечи опускаются – вздох облегчения... И опять – левое плечо, лопатка, голова к плечу...

Кажется, я переживаю старую травму, нападение... А может, меня тогда менты и «грохнули»?.. Но сколько же я буду это проигрывать?..

Шея, плечи, живот – что я сдерживаю? Какое чувство?.. Возможно, разные. А сейчас?..

...я сжимаюсь, ужимаюсь, втягиваю живот – прячу? – стягиваюсь, уменьшаюсь...

Я прячусь, сжимаюсь к центру и не даю себе высовываться. Наверное, мне... *страшно*. Я чувствую угрозу или опасность. Но где же она? Я не вижу.

Что вызывает это сокращение? Когда оно начинается? Триггер, триггер...

Да: оно, это движение, начинается всегда, сразу, как только я отпускаю внимание, перестаю себя занимать (чем-то), отвлекать – остаюсь *один*: один на один с самим собой.

Но я *не* чувствую страх.

Вот оно – моё «личное бессознательное», самое близкое к поверхности; оно всплывает сразу же, как только я пово-

рачиваюсь к себе, смотрю на себя. Только я вижу не страх, а свое сопротивление страху, свою борьбу с ним, свою реакцию. Борюсь, я держу его, я схватился с ним – схватил-ся – я не даю ему проявиться (выйти, уйти). Я держу страх, удерживаю и не показываю – прячу. Я прячу свой страх! В центр – в живот. И дыхание затаиваю – тоже сдерживаю – я *держусь*. «Держись!» «Не ной!» «Будь крепким!» – вот моя *установка* («закон», «концепция», *hidden map*) – не показывать слабость – запрет на слабость; не показывать свои истинные чувства вообще – это может быть опасно: могут высмеять, отнестись с презрением, опозорить...

№2 (28.04.18, 8.00)

«Не сплю»

И я одержим мыслями о еде. «Оральная фиксация»?.. И спать я просто разучился... Это беспокоит меня?.. Я озабочен?.. Т.е. я типа даже не понимаю своих чувств по поводу одержимости мыслями о еде и бессонницей, не понимаю своего отношения к этим вопросам (проблемам).

Да – «проблемам» – признаюсь: у меня есть проблемы. Которые я, как обычно, – как всегда, – *скрываю*. Это у меня привычка – скрывать свои проблемы, скрывать, что мне *плохо*. «Не реви», «не ной» – «сам виноват». И я действительно не ною обычно, не жалуясь. Так привык. Приучили, конечно. Родители. Родительский *запрет*.

А теперь я его *отменяю*. Теперь я не скрываю ничего: ни

чувств, ни отношений. Но не от родителей – они всё равно не помогут, не способны просто, да и не должны – от себя. Проясняю для себя своё отношение к насущным вещам, к проблемам. Я могу их решать сам. (Могу и попросить о помощи. Кого?..)

Отношение может быть негативным и позитивным. Ещё каким?.. Нейтральным, например. Бывает такое? Бывает: ровное, спокойное. Ещё бывает равнодушное, незаинтересованное – вообще «не смотрю», не обращаю внимания. Но, пожалуй, к «насущным вещам» такого не будет: ни ровного, ни равнодушного...

Прервался здесь. (Время – 9.20.) Решил поспать пару часов. Но, опять, конечно, не засыпается. Мысли крутятся: что запишу потом сюда, и кашель пошёл, в горле першит – новый симптом лезет. Что он значит? О чём он говорит?.. Я помню, по Ф. Перлзу, кашель – это симптом *отвращения*, скрытого, сдерживаемого. Но так ли это для меня, в моем случае?.. Я не чувствую отвращения. *А что я чувствую?..*

...напряжение – в горле, в нижней челюсти – сильное. Рот приоткрылся, нижняя губа растянута. Так держу... – вздох облегчения (челюсть отпустило).

«Отпустило»? Кто?.. Оно?..

...а в горле уже не першит. Ещё вздох...

Да «вздохи облегчения» бывают у меня довольно часто – периодически. Симптом *печали*, (депрессии), по Р. Жуков-

цу, —вспоминаю. А вот кашель бывает редко...

Печаль, отвращение, одержимость, бессонница – отличный набор. Но я улыбаюсь. Это довольство, удовольствие – типа радость. Тоже симптом. Или, скорее, реакция – эмоция, «отклик тела на мысль», по Э. Толле. Какую?.. Да вот эту: «отличный набор», – похвалил, оценил сам себя на «отлично». (За то, что заметил и зафиксировал этот набор негатива – заметил же! – *вижу, наблюдаю* – Witnessing идёт!)

А идея-то (перед «кашлем») была: вот задача – *прояснить свой внутренний мир*, наконец. Что там? Выявить свои основные характеристики, черты, принципы, желания/страхи, эмоции, чувства, ценности... Нарисовать «карту».

№3 (28.05.18, 17.35)

«О Путине»

Да неужели?.. Сам поражаюсь, но весь завтрак ВД (внутренний диалог) – о нём.

И желание возразить К.У. (О! Оспорить самого Кена Уилбера?!) В Integral Meditation он говорит, что в США многие считают В. Путина кем-то вроде современного Сталина. Похоже, меня это слегка зацепило – захотелось возразить.

И вот вам другой вариант. В своём туалете я обнаружил журнал «Тайны звезд» (№24, 8 июня 2016). Здесь Путин (и Пугачёва) – первая «звезда». Он выступает, он играет, он действует. И действует он *со всех* «уровней развития» (по крайней мере «первого порядка», или «цМемов»,

«мировоззрений», «систем ценностей» в «Спиральной динамике»): с «Фиолетового» по «Зелёный». Не знаю, специально ли это сделано (редакцией), но факт бросается в глаза (мне как изучающему СД и К.У.)

И моя первая мысль была: если человек свободно поддерживает *любое* мировоззрение первого порядка, одним этим он уже как бы «заботится о здоровье всей спирали», т.е. делает работу «второго порядка» (например, с «Желтого», «интегрального», уровня). Но что-то меня смущало... Я подумал ещё, и моя мысль стала более грустной (или трезвой): возможно, журнал просто пиарит президента в расчете на все основные категории избирателей (что нормально и естественно), а избиратели – это люди с разных – со всех – уровней этой самой «спирали развития» (а кто же ещё?). И то, что Путин может взаимодействовать *со всеми*, о его собственном «центре тяжести», нам, по сути, не говорит ничего. (А вот факт четвёртого – или какого там? – президентства... красноречив уже сам по себе.)

И примеры из журнала:

– В. В. Путин на Афоне, в храме, стоит на службе, на «стасидии» («Синий», традиционалистский, «этноцентрический» уровень);

– но он, конечно, не просто приехал «в паломничество», он смотрит и действует шире: «Надеюсь, что наши связи с Грецией и Святой горой будут укрепляться» (и это уже «Оранжевый» – рациональный, современный, «мироцентри-

ческий» уровень);

– а вот Путин играет в хоккей, получает травму (более низкий – «Красный», уровень «силы», «власти»);

– и теперь у него красная нитка на руке, а, согласно журналу, «говорят, если болит рука или зуб, надо повязать на запястье красную шерстяную ниточку» (еще более низкий – «Фиолетовый», дорациональный, «магический», уровень);

– Путин возвращает Савченко на Украину; а тут он защищает Медведева (одновременно выявляя понимание важности контекстов): «Я не видел, чтобы Дмитрий Анатольевич говорил по этому поводу. Всегда можно из контекста взять фразу: по словам всё может совпадать, а по духу смысл может иначе смотреться. Правительство нацелено на исполнение всех социальных обязательств. Это я могу точно сказать» (по Спиральной динамике, я думаю, эту фразу можно отнести к «Зеленому», «чувствительному», постмодернистскому, плюралистическому – самому продвинутому уровню первого порядка).

№4 (29.04.18, 10.30)

«Начал видеть»

Hidden maps – везде: в журналах (как вчера), в книгах, в словах, у себя – пока меньше всего (но это типично, я знаю). Читаю А. Толстого «Голубые города»: Зеленый, заражённый Красным, – случай тяжелый и довольно распространенный: идеалист-революционер мечтает и рисует прекрас-

ный город будущего, а в реальности заканчивает убийством соперника и поджогом города родного.

«Похождения Невзорова, или Ибикус» – Зелёная критика Оранжевого уровня: после крушения Синей Империи для предприимчивого Оранжевого героя открывается море возможностей для извлечения выгоды, а неуёмная жадность и неумение вовремя остановиться приводят к банкротству (и поиску новых возможностей).

По рассказам Горького вообще очень удобно тренироваться в спиральной динамике, потому что выявление и столкновение «скрытых карт» – того, «как люди думают», – у него всегда в центре внимания. В «Хозяине»: хозяин – Оранжевый, работник (т.е. как бы сам Горький) – Зеленый, рабочие – Фиолетовые. В «Несогласном» герой, Красный уже по одному названию рассказа, вынужден притворяться Синим, чтобы работать в Синем социуме – с неизбежно тяжёлыми последствиями...

И у себя – вижу дисфункции даже самых ранних, первых двух уровней: есть, похоже, и oral addiction, и диссоциация с эмоциями, чувствами, желаниями, страх даже касаться этих вопросов – allergic avoidance.

(19.15)

«Спазмы»

Всё время. Девять лет (я 9 лет в практике!). Привычно. Скучно. Сильнейшие напряжения. Мышцы натягиваются и скручивают суставы. До судорог, до хруста. Виски, за-

тылок, скулы, брови, вокруг глаз, челюсти, зубы, шея, горло, плечи, руки, пальцы, лопатки, спина, поясница, копчик – весь позвоночник, таз, бедра, колени, лодыжки, стопы, пальцы ног – периодически сводит всё, по частям или всё сразу, волнами, одна за другой, и конца этому не видно.

Понимаю, что сопротивляюсь, борюсь с чувствами. Иногда даже догадываюсь с какими, но сами чувства-эмоции не переживаю, не чувствую...

(21.12)¹ алкоголя. Beware!

«Мышцы тянут»

А, может, тянут-ся? Т.е. растягивают-ся или сжимают-ся. И всё. (А тело – это мышцы.) И есть «разум», который отображает, рисует мышцы (которые тянут...)

Управляет ли разум мышцами?

Вовсе нет... Он может только отражать, фиксировать (действие, движение).

Значит есть что-то еще... Мышцы тянут, разум фиксирует (фокусирует) ... что?... [Мясная нарезка на тарелке – у!.. солёно... вкусно...]

Чувства, ощущения.

А кто...?

Что?

Берёт стакан, наливает... нюхает, пробует... у... – вкусно: с каким-то оттенком?.. но приятным, мягким... – ага! –

¹ Сплошной курсив, здесь и далее, обозначает влияние и присутствие нового фактора:

жжённый сахар...

Ага! Вот они!: «кто» и «что» сменяют друг друга. («the subject of one stage becomes an object of the subject of the next»)

Увидел эволюцию/развитие в действии. Ну и что?..

(Новый subject высматривает себе новый object – уже понятно – чтобы трансцендировать и его...)

Короче: прочитай, поверь – и увидишь... О'кей: «верить» не обязательно (даже желательно не надо) – заинтересуйся, перечитай, попробуй (жуй-жуй, проглоти...) – и увидишь.

И чтобы увидеть законы эволюции и развития (Cosmic Habits) в действии... надо самому замедлиться в достаточной степени. (Как?.. В принципе, как угодно, но лучше наиболее естественным и наименее токсичным, и для себя и для окружающей среды, способом. В том смысле, что самый простой и быстрый способ – это врезаться головой в стену, но... можно как-нибудь и помягче.)

По ходу, это я смотрел откуда тянутся (мышцы). Да, это может быть интересно... но не менее важно и куда они тянутся?.. (Sorry, уже ведь было всё отвечено – полчаса назад... Вот – алкоголь. Хорош!: универсальный забывитель.)

К объекту (от субъекта – и обратно). Дотянулся, поймал – и съел, «объект» усвоился – стал субъектом.

«Нечего»

Вчера, позавчера меня распирало словами – хотелось записывать, а сегодня – нет: как бы *нечего*. Хотя утром, когда первый раз проснулся – из «молока» – был мощный инсайт. Что-то типа: мысль – это тоже действие, действие замыкания, хватания, схватывания, когда изначальная открытость – закрывается. И это как-то – прямо – связано с закрыванием рта – кусанием и откусыванием... Короче, это было сильно – хотелось встать и записать: зафиксировать, но поленился, да и трудно было бы словами это понимание уловить.

Ещё отмечу *позитивный* момент: кажется, напряжение, общее – спадает: легче в плечах, шее, спине. И уже где-то месяц как почти – на 98% – я не ощущаю своего «остеохондроза», т.е. хронического напряжения в шее сзади справа – наверное, моего Главного Напряжения. Но так всегда бывает в «хорошие» дни, дни «на подъеме». Особенно если вчера был алкоголь (как сегодня).

№6 (1.05.18, 22.30)

«Что скажешь?»

Чего хотел, чего боялся?.. О чём думал, что поделывал?..

Вот палец ночью заболел (в обычном месте, у ногтя) – *до-садовал* немного, т.е. испытывал недовольство или, скорее, лёгкое возмущение, гнев: «Опять этот палец!» А в чём дело, действительно? Почему воспаление всегда именно на сред-

нем пальце, справа у ногтя?.. Он самый длинный, сильный, это рабочий палец... (Хотя я стараюсь его не перегружать уже года два последние.)

Ещё: пережил типичный эпизод борьбы: пить или не пить. Колебания (straddling). «Не пить» – победил, не в последнюю очередь из-за лени ходить под дождем... Думал о квартире: «завышенная цена!» – лёгкое возмущение. Озабоченность едой спала – связываю с тем, что «бабушка» подкинула 1000 руб. за продажу БСЭ (30 томов ушли за 2200 руб. – кило хорошего сыра, пара штанов...)

Мелочи.

№7 (2.05.18, 20.30)

«Итак, с чего начнем?»

Всегда бы так. Т.е. я бодр сегодня, на подъёме, в настроении – весь день. Потому что был трезв вчера? Но нет, проверено: причинно-следственные связи здесь не работают напрямую. Моя идея: алкоголь только усиливает то, что уже происходит – какие-то более широкие/глубокие, течения. Какие?.. Подъема-спада, т.е. колебательные, волновые, периодические.

Читал рассказ Короленко «Чудная». Один момент зацепил явно: когда эта дворянка-революционерка отказалась подчиняться, не дала жандармам себя обыскать – вообще велела себя презрительно и гордо. Я возмутился – гнев, злоба:

«Ах, ты!...» Хотелось заставить её подчиниться. Red power drive?.. А чувство сильное, мобилизующее: злоба, ненависть... *Слишком* сильное. «Неадекватная реакция» (по М. Шиффман). Значит за ней есть что-то другое: «скрытое чувство». Какое же?..

...губы расплзаются в стороны, рот раскрывается медленно...

Неужели это *страх*?.. «Бб... а-а-а...» – я не произношу вслух, но звук был бы именно такой – негромкий, начинающийся... плач. Плач от страха?.. Меня пугают и заставляют подчиниться. Я не вижу конкретный момент, но я точно знаю, что это типичная для моего детства ситуация.

Что ж, так можно работать: с книгами, с текстами (и с телом/чувствами). Будем делать. Это интересно.

И жандарм – это я! Мой «внутренний жандарм» возмущен (неповиновением): «Бунт!» И пугает моего «внутреннего ребенка». Ребенок боится (и плачет). Но и жандарм боится (бунта), и изначально именно он заражает ребенка *своим* страхом...

№8 (3.05.18, 18.55)

«Ничего интересного»

Мелочи...

А другого и не будет. Чего бы ты хотел, чего ты ждешь?..

А я жду?.. А ты откуда знаешь, что будет – и что не будет? Посмотрим; а пока – занимаемся мелочами. «Мелочуха

осталась», – помню, дядя мой говорил, когда учил меня работать с «грязью» (песок + цемент + вода). Продолжаю Работу...

Мать никогда не берет то, что я приготовил (и её угощаю). Задевает меня это? Обижает?.. Почти нет – совсем немного. Но интересно: а почему, собственно, не берет-то? Отвергает. Пренебрегает?.. Демонстрирует пренебрежительное, т.е. презрительное, отношение. Так-так. И пускай. Может.

А вот то, что «у меня изо рта воняет» – задевает больше. Мне обидно, я злюсь, хочется огрызаться – контратаковать. Вот важный момент: с её стороны, эта фраза – *атака*. Развод меня на эмоции, на возмущение – провокация (бессознательная). И демонстрирует она *отвращение*, т.е. сильное *непрятие*. А отвращения и у меня самого много. Оно сидит в горле. Нижняя челюсть тоже напрягается, растягивает щёки в стороны, потом идет вниз и нагибает голову вперед, буквально перекрывая горло. (Как сегодня на *сознавании* – первое, что началось; и как раз после встречи с матерью.) А потом шея распрямляется – довольно быстро, резко, голова поднимается, рот раскрывается: «б-эээ...», с рвотным движением, как бы выбрасывая что-то изо рта, из горла... И это очень типичное мое напряжение: *отвращения много*.

№9 (4.05.18, 17.15)

«Чем занимаешься?»

Чем занят?.. Иногда, как сейчас, возникают такие вопро-

сы. Я понимаю, что они есть – по *реакции*, – т.е. замечаю, что ВД (собственно реакция) вдруг пошёл на эту тему. Оправдываюсь? Объясняюсь?.. Т.е. есть *чувство вины* – за «безделье». Может быть, так?.. Может быть и так.

И необходимость *смысла*. И я улавливаю – вновь – смысл своего настоящего существования. Пусть на миг, но перспектива развернулась, картинка расширилась. А триггером послужили слова из Religion of Tomorrow: structures and states. И это то, что я изучаю, *делаю* «по жизни». И мне этого достаточно. Я люблю близких: и Эльгу, и Йена (и даже маму), но могу и без них (как и они без меня).

А в основном занимаюсь смешиванием жидкостей. «Пошла реакция» – наблюдаю за реакцией. Триггер – реакция – заметил – наблюдаю – фиксирую. Т.е. занимаюсь наукой (алхимией) – исследую структуры и состояния.

№10 (5.05.18, 22.45)

«Холодно»

Холодно мне. И неприятно. И очень знакомо. Поэтому особо внимания не обращаю. А с утра и днем это состояние было больше всего похоже на *неуверенность*. Как будто сделал что – то не то, или не сделал что-то... Или ничего?.. Это какой-то вид *страха*, я думаю. А чувствую?.. Холодно...

№11 (6.05.18, 20.32)

«В борьбе»

Сорок минут просидел в борьбе, в напряжении, обычном, типичном. От чего, зачем я поворачивал голову, сгибал шею налево и вниз?.. Почему именно налево?.. Зачем изо всех сил напрягал левое плечо и лопатку?.. Сжимал левый бок, всю левую сторону?.. Вспоминал, воспроизводил боль, старую травму (или травмы)?..

Да, вся левая сторона – проблемная, начиная с головы: висок, ухо, за ухом – нечувствительность, онемение и постоянное присутствие... чего-то вроде наушника, шапки, шлема...

№12 (7.05.18, 21.20)

«Нужна мысль»

Новая, свежая, сильная мысль – *идея*. Нужна – мне. Периодически, и часто. Вот, что заметил. И чем не «новая мысль»? А зачем?..

А для удовольствия, для интереса, для радости. Когда новая – это неожиданно, это открытие, это – о!..

«Опустить руки (и плечи)» – эта мысль была утром. У меня они всегда поднимаются, тянутся – схватить что-нибудь? – к действию, «делают» что-то постоянно. Безостановочно пытаются чем-то заняться. Занимают себя? Кто?.. Они?.. Я. Это я – тянусь (руками), когда надо что-то сделать. Кому надо?.. Тому, кто говорит. А я слышу и слушаюсь – и делаю. Причём часто – «через не хочу», т.е. сопротивляясь внутренне. Но делаю. И так привык, приучился: с внутрен-

ним сопротивлением – нехотя – делаю всё, почти любое дело (кроме, может быть, еды). И в этом движении плеч – его начало. Действия по команде голоса. Голос – речь – слова – мысли. Т.е. тело движется мыслью, идеей – «Словом»!?

Вот поэтому мне и «нужна мысль»: чтобы начать действовать. Но... «мне» ли это нужно?..

(23.00)

(Выпив прилично.) Ум – это то, что вкр. (?) включает тело – зажигает, вдохновляет, заставляет двигаться. А тело – это то, что включается и начинает работать. Итак, есть ум (мысль) и тело. Ну и что?.. Вопрос «ну и что?» подразумевает «дальше?», дальше – больше, т.е. мы видим факт: тело, работающее на Оранжевом (рациональном, «достигаторском») уровне ума. А тело, работающее на определенном уровне ума, – это есть всё, что мы можем увидеть...

«Боль или фантазия?»

Но это уже в 0.30 – после того...

Неплохо: «это» – после «того». (Ну и оба, конечно, в ка-вычках.)

«Напряг – ослабляй!»

№13 (9.05.18, 1.00)

«О чём бы?..»

По идее, о том, что возникает, всплывает, само напраши-

вается... Ну... сначала – лёгкое нежелание заниматься этим самым journaling (ом). Т.е. привычное сопротивление *любому* делу, которое нужно сделать. Внутренне сопротивление *любому* «*надо*». Но я начал... и уже немного *хочу* записывать. Что?..

Я много выделял и подчеркивал у К.У. сегодня: «looking away, turning away, moving away»; «Primordial avoidance» – всё это очень хорошо мне знакомо. Это именно то, что начинается *сразу* же на *каждой* сессии самонаблюдения. И продолжается всю сессию, иногда часами, протекая циклами. Хотя и состояние «Awareness of Awareness» мне тоже знакомо, – и это действительно потрясающе, – но знакомо по нескольким секундным проблескам, которые бывали не на занятиях, а ночью или утром – в самое мгновение пробуждения...

И numbness я тоже отлично знаю: вся левая сторона головы – от скулы и назад через левое ухо и весь затылок. А looking-turning away – только утром отметил себе: глаза увожу влево-вниз, туда же поворачивается голова. И понял, что просто (и быстро – автоматически) увожу глаза от того, что меня расстроило, огорчило. И это, конечно, из детства. И, конечно, это *мама* – она недовольна мной и выражает это: лицом, голосом (криком) – выливает на меня, выплескивает – spewing...

«Алкоголь предстоит...»

И днем уже было немного – с мамой! Угостила меня виски (бутылка 2012! года). Я не пью крепкого алкоголя (но изучаю вино) уже 4 года, и мама знает об этом, но, похоже, не слишком верит... Мы сидим за столом... и в какой-то момент я вижу то, что называется «аж изо рта брызжет», – так она старается выплеснуть свои эмоции, с речью... донести до меня. Что ж...

А потом я иду в магазин (за вином всё-таки), а там эта продавщица-кассирша опять... Я не могу смотреть на неё, и потом от неё воняет за километр. Я всегда стараюсь проскочить мимо как можно быстрее, и это никогда не удается...

Прямо перед моей очередью движение останавливается: не читается штрих-код. Она достает очки и начинает набирать код вручную, но не может разобрать цифры. После нескольких попыток сдаётся и просит мальчика передо мной помочь ей...

Точку *закипания* я пропустил, но само чувство – возмущения и раздражения – отметил. Заметил и держу. Смотрю на него и смотрю вокруг, на него – и перед собой, смотрю – и смотрю... и вдруг – *вижу*: я вижу мальчика, спокойно и четко прочитавшего цифры, и я вижу женщину за кассой: она покраснела, наверное, ей неловко, может быть, стыдно (аж вспотела), она виновато улыбается, немного суетится, торопится... а вовсе даже не медлит (специально и назло мне). А вот шипенья и бульканья внутри себя я уже *не* вижу... про-

пало.

На самом деле я видел это с самого начала: в едва заметном, но постоянном искажении лица, в нарастающем изломе бровей, где-то за глазами – нечто настолько – до боли – знакомое, что выносить не мог (и даже признать), и отворачивался, не откровенно, но скрытно, сдерживаясь...

№15 (10.05.18, 16.10)

«Flooded»

Я смотрю в словарь, хотя и так знаю, и вижу: «залитый», «затопленный». И читаю у К.У.: «... just literally flooded – with a warm, glowing, vibrant Love for this entire Painting», и это то, что происходит с моими глазами, а значит и со Всем, что за ними – «the Total Painting of All That Is» – flooded, just literally...

А чуть позже пролилось ещё больше, и я вдруг *вспомнил*, что именно так я и плакал в детстве. И, главное, теперь я понял, *почему* я так сильно плакал: потому что «мама меня не любит». Точнее – вот главное! – она *сказала* (что-то подобное), а я *поверил* – по-настоящему поверил в то, что мама *может* не любить меня, может отвернуться, оставить меня одного – бросить... И мне страшно.

Она, конечно, «просто пугала» меня (в «воспитательных», наверное, целях) и не собиралась бросать, но я – ребенок на «магически-мифическом» уровне – воспринимал слова буквально... и верил. (А «буквально» – значит, как ве-

щи, как пищу...) Вот так я потерял любовь (мамы и вообще), точнее поверил, что *могу* её потерять.

А потом получить обратно. Да, как выяснилось, любовь можно и вернуть – если заслужить: «вести себя хорошо» и «слушаться маму». Т.е. это просто способ приучить ребенка к послушанию (под угрозой лишения любви и возможности остаться одному). Так моя любовь была *обусловлена* – я обучился обусловленной любви...

(20.00)

О, как много я мог бы написать днём!.. Flow – «поток» (из глаз переливался даже). А началось всё с понимания своей важнейшей особенности – *неспособности принимать* (внутренне) Всё, Что Есть – the Total Painting – картинку целиком, всю, как Целое. Не принимаю буквально: начинаю возмущаться и вмешиваться – исправлять, делать по-другому, делать «как надо». Или отворачиваюсь – с негодованием, с отвращением, с ужасом – *recoil* – т.е. испытываю реальную *аллергию*, – иногда практически ко всему, включая себя: *earthly allergy*.

«Покорность и страх»

Начал сессию (стоя) – сразу пошло «изучение-вспоминание (так воспринималось) поз покорности и страха» – сначала склоняется голова, потом всё туловище... – скручивает вперед, и вот я уже на полу, на коленях, руки за головой – максимальное свёртывание внутрь; и запах крови в носу...
Архетипические формы.

А защита, борьба и сопротивления – и соответствующие напряжения: в плечах, лопатках, руках, спине, пояснице, ногах – это уже потом, после...

(21.30)

«Скрытность наоборот»

«Не могу молчать» (блять). Вот оно – мое Главное Качество...

Я хотел написать «скрытность» – это оно. Но... в процессе написания вижу «главным»: как раз «не могу молчать» (недержание, походу).

(21.45)

«Допустим так»

Нет одного «я» – есть два «Я-я»: делающий и Неделающий... (уже забываю). «Забыл», т.е. перестал чувствовать – уплыл в мысли (оторвался от чувств, от жизни).

Неделающий – Один, а вот делать – можно многое, разные вещи...

№16 (12.05.18, 00.30)

«Испытываю»

Какие чувства я испытываю?

Заметил: в книгах я теперь почти автоматически обращаю особое внимание на описание чувств. Как они легко их там испытывают, и как разнообразно описывают! Завидую?.. Не уверен, сомневаюсь, нахожусь в лёгкой растерянности / рассеянности / прострации / задумчивости – «в дум-

ках», но *неясных* – вот это и есть моё частое, характерное чувство (как сейчас) – неясность, неуверенность, сомнение, confusion. А это, вообще, чувство, эмоция?.. Какая?.. Не слишком приятная, явно. А ещё?.. Такая лёгкая *потерянность*...

(Минут через 10 – после сессии *feeling-awareness*.)

Немного потеплело всё как-то... А если эту «потерянность» назвать «неопределенностью» (и любопытным объектом для сессии)?.. И дать себе 10 минут...

№17 (12.05.18, 20.00)

Отложил тренировку «на завтра», а до этого занял денег, купил вина. Как-то легко и быстро уступил всем желаниям – «дал слабину». И осудил себя – тут же (так же легко и быстро). Что переживаю по этому поводу?.. «А ничего!», – выскочил быстрый ответ. Отмахнулся (презрительно) – типа «ерунда», «нормально», «ничего страшного».

Состояние тоже очень знакомое, привычное-типичное, но какое?.. Ажитация: раскручиваюсь, разгоняюсь: «давай-давай», «погнались!» и «всё пофик». Сорвался (слегка) и бегу – *ускорение*. Чувство скорее приятное: бесшабашность, или безбашенность (но всё в лёгкой степени). И как-то всё поверхностно, легковато, не плотно, не глубоко – тревожная лёгкость, не подъём, но разгон.

А ночью (во сне) дрался, атаковал людей и ещё пытался как-то принизить двух парней: буквально давил руками

на голову, на затылок одного из них. Именно я.

(23.15)

«И (?) Прививка»

Это то, что получает Зелёный (чтобы перейти на следующий уровень). Прививка. Она буквально соединяет, подключает то, что было отвернуто, отстёгнуто... Что?..

№18 (13.05.18, 19.00)

«Не ум, но Любовь!»

«Вскрыло» сегодня. Уже вспоминаю – а днём всё было вполне так прилично: Fullness & Flow и spill даже. А при первом пробуждении – ещё круче: Awareness – это просто. Действительно, настолько просто, что... и говорить не о чем. (И так же просто ушло, или я выскользнул.)

А днём – по-другому. И говорить – хотелось. И не просто говорить – проповедовать! Причём проповедовать «Любовь» – слово-табу для меня, слово (особенно если оно с большой буквы), на которое у меня всегда была аллергия. И ведь она (не аллергия – Она) действительно была, т.е. чувствовалась, – и довольно интенсивно. И deep understanding – тоже было: я понял, например, зачем мне (была) нужна Эльга. Именно для того, чтобы *чувствовать любовь* – интенсивно. А без неё (Эльги) я просто *не мог* (я так думал, был убежден в этом) её (любовь) чувствовать. А теперь – могу (я знаю, что могу). И теперь мне уже не обязательно видеть перед собой Эльгу, чтобы чувствовать любовь. Я могу сам. Она про-

сто течет, сама, когда Сердце приоткрывается...

Снимаю запреты, *позволяю* себе – разные вещи. И чувства. И желания... Всё, что было *запрещено*.

Чувства – это то, что идёт, течёт, движется через тебя (меня), то, что *ДВИЖЕТ МНОЙ*. И чувство на самом деле Одно – это и есть Любовь. А разными чувствами они становятся, когда движутся сквозь разные уровни, structure-stages.

Поразительную вещь заметил (впрочем, не в первый раз): когда пишешь «серьёзно» (как я, например, здесь) и собираешься написать что-то «не так», что-то расходящееся, неправильное по смыслу – *неправду* – рука «споткнется», и ты сделаешь ошибку на письме. Кто же (или что) водит моей рукой (*руко-водит мной*)?..

И вот пример: неделю назад, 7 мая, я написал: «*Ум – это то, что вкр. (?) [вот здесь я споткнулся (и отметил это)] включает тело – зажигает, вдохновляет, заставляет двигаться.*» И с моей сегодняшней точки зрения, это неправда, ошибка; ибо не ум, но Любовь!

№19 (14.05.18, 20.00)

«Субличность»

Плечи жмутся – «субличность» моя активирована – прямо сейчас. «Защитные механизмы» работают: выжимаются, выкручиваются. Чем активирована?.. Как остановить защиту?.. От чего я защищаюсь?.. От какого чувства?.. Или от ко-

го?..

Голова завернута влево-вниз... Вопросов слишком много сразу. Челюсть прижата к горлу... Защищаю горло?.. Вот чуть отпустило – вздох облегчения... Или это я тянусь головой вперед-вверх, пытаюсь встать?.. Левое плечо выворачивает...

И беспокойство (лёгкое), раздражительность – lack (а хочется Fullness, как вчера). «Выносить фрустрацию», в принципе, я умею. Но факт тот, что есть аддикция к «высоким состояниям», higher states.

...Вот успокоился вроде...

(20.50)

Написал я это всё и взял Вересаева («На повороте»). Читаю там про «бешеного» мужика, и чувствую знакомое что-то... Субличность моя рвётся и вырывается иногда в точности, как тот бешеный.

№20 (15.05.18, 19.55)

«Первая»

И ведь действительно «личность»: потому что ведёт себя независимо, отдельно от... («меня» хотел написать, но в процессе – передумал) ...другой моей «личности»: сознательной (в смысле, рациональной). А первая, получается, до-рациональная. Т.е. я могу думать, читать, смотреть ТВ, «а в это время»... Мой «Первый» – делает то, что обычно: или борется/убегает, или боится/плачет (про себя, т.е. сдерживаясь),

улыбаются иногда. И обычно они не согласованы, не в согласии. Согласовать?.. Согласовывать (ся)?.. («Жопе слова не давали», – выскочило вдруг. Откуда?..) Дать всем право голоса! Признать. Признаю: ты что хочешь?.. И кто главный?.. Или – равны?.. нет, не равны (есть иерархия); но это не повод для репрессий.

(21.10)

«Духовный Путь»

...прост: это переход от «не могу поверить» до «не могу не признать (ся)». Переход от веры к знанию. (Что включает отказ от веры: не «пришёл к вере», а отказался от неё.)

«Интеллигент»

А ведь это я и есть, как ни крути. Со всеми вытекающими вопросами и проблемами. Которые, конечно, тысячи раз уже поднимались и обмусоливались. И даже решались. И этих решительных вариантов – два. Один – у Вересаева, например, в повести «Без дороги». Другой – у Булгакова в его последнем рассказе «Я убил». Название рассказа говорит само за себя: вот он – один из двух выходов для всех сомнений и метаний интеллигента: взять-таки пистолет и застрелить гада.

В «Без дороги» Вересаев предлагает другой, более типичный, вариант – и прямо противоположный: (дать) убить себя – пожертвовать собой, стать жертвой.

Ну а я предлагаю свой – третий – вариант: без убийства и без самоубийства...

А интеллигент – это человек, который ни в чём никогда не уверен до конца – пос. (?) («полностью и окончательно», – хотел написать)...

Или по-другому: это человек, который поверил в «дурную бесконечность» одномерного «плоского» мира. А «конец» – есть. (По крайней мере, конец всем сомненьям – есть.)

№21 (17.05.18, 1.17)

«Primordial Avoidance»

Я не просто вижу – я постоянно внутренне воспроизвожу этот паттерн: Primordial Avoidance. Это скручивание, закручивание, сжатие... Внутренний мир моего «Первого». Но какой же это «мир»?!

...Я (он – это я) сжимаюсь влево (на кровати, ночью, «лёг спать») спазмы: плеча, лопатки, всей руки. Плечо непрерывно поднимается... Я поднимаю плечо, поднимаю руку?.. А как бы мне *перестать* её поднимать?.. Это мой «внутренний ребенок», и он не слышит меня, «Второго» (голос). Он бьётся в истерике, в конвульсиях, в агонии... Нет, он вырывается, он рвётся, а его держат, и давят... Надо его отпустить, не держать —...

№22 (17.05.18, 15.35)

«Таракан»

Начну с последнего (что заметил): реакция скуки, по-

тери интереса, сдержано (скрыто) негативная – на статью из Wiki про Вайрочану, персонажа буддийской мифологии. (А вот лет 20 назад, когда он появился у меня во сне, было всё, что угодно, только не «скука». А вспомнил я, потому что читаю сейчас у К.У. про *soul awakening, subtle state, subtle personality...*) Аллергия на мифическую религиозность?.. Или, может, на подачу этих тем в таком отвлеченном, абстрактном, «научном» стиле?..

Другой сон (сегодняшний): здоровый таракан; я смотрю на него, а потом решаюсь схватить рукой (чтобы показать кому-то). Таракан извивается, изворачивается... и впивается мне в руку. Рука слегка опухает. Не больно, но всё равно не приятно. Я отбрасываю таракана...

«Таракан» – это, конечно, и есть я: «Первый». И он (я) сопротивляется и кусается *автоматически* – просто потому, что его схватили и держат: «На нас напали!» (И я естественно защищаюсь.) Но ведь и «напавший» – это тоже «я» («Второй»). Второй – рациональный, понимает слова, т.е. его *можно* попросить: а ты можешь отпустить, не держать, не давить, и вообще не хватать Первого?..

«Идея – это добыча», – такая мысль пришла утром.

А днем увидел в старых записках: «Охота за мыслью – с какой ты умер?»

(19.10)

Итак, «таракан». Есть образ. (И не в первый раз.) Вот так

я вижу своего Первого, своё тело, свою Тень, своё бессознательное. Обычно он убежал, а тут я его схватил и отбросил. А как я вообще отношусь к тараканам?.. Раньше их было много, и я относился к ним просто – *давил* безжалостно. Сейчас их практически нет, но думаю... я бы раздавил (или нет?..), но уже *с жалостью* и... *отвращением*. Вот так я, похоже, и отношусь к своему телу, Первому, субличности своей. Препятствие, источник боли... Но не всегда – так негативно – на спаде. А на подъёме – я им вполне доволен: оно (оно?.. он?.. она?.. я?..) мне нравится, меня радует. Вот как сегодня: я, наверное, впервые в жизни получил удовольствие от *расчёсывания головы* (позитивный момент – отмечаю!). Причём с левой стороны: приятный, неболезненный зуд. Стоял и чесал пару минут (обычно – гораздо меньше). Может быть, оживает слегка моя левая сторона, возвращается чувствительность?

№23 (18.05.18, 13.00)

«Wave Packet»

Я, конечно, понимаю, что «и это пройдёт» (но как же «это» классно!), и пусть проходит – придёт другая – *волна*...

Читаю у К.У. про «wave packet», не понимаю выражение, смотрю в интернете – да, есть такое. И тут... – чуть дернул правым плечом – ...вдруг доходит, что вот это моё движение «Первичного избегания», которое меня как бы мучило: всё это сжимание, выкручивание, напряжение – оно же одно-

временно и ДВИЖЕНИЕ ОСВОБОЖДЕНИЯ! Ведь, защищаясь, я отталкиваю, сбрасываю с себя «врага» – освобождаюсь. И это просто волна: выгнулся – распрямился, сжался – раскрылся. Волны, круги по воде... «И это делаю я (сам и постоянно)!» – хотел сказать. Нет, это только то, что я *делаю*. (Не делаю я, но я *делаю*, – типа парадокс.)

Короче, вскрыло меня сегодня опять – очень мощно. «Жизнь прекрасна и удивительна», и утром проснулся с мыслями, что «вот выздоровел» и «как же это приятно». (А то, что болел несколько дней – какое-то «общее воспаление» – даже и не замечал толком, не обращал внимания, почти не признавал. А ведь в ночь на 17-е мысль была даже и такая: «Неужели возможно вот так вот взять и зажать, и задавить самого себя своими же мышцами – до смерти?..»)

«Задача» решена

Начал вдруг перечитывать эти заметки – всё нравится! Сделаю из них новеллу: «Shadow Work». «Что я чувствую?» – спрашивал себя в entry №2. И типа «не понимал». Хотя *зафиксировал сразу*: «НАПРЯЖЕНИЕ». И там же, в той же заметке, поставил себе «задачу»: «прояснить свой внутренний мир, наконец». И ведь прояснил; проснулся сегодня со словом «claring» в голове: как правильно произносится?.. (А никак!.. Точнее как хочешь, так и говори; ибо *нет* такого слова, хотя есть похожие вещи: «clearing», «clarifying»...)

(18.55)

Я начал набирать текст, уже под названием «Shadow Fight», а тут... такая гроза шикарная за окном – первая в этом году. (Вот вам и «описание природы»...)

Часть II

Ты победил!

№1 (19.05.18, 18.55)

«Трындец!»

Проснулся с этим словом на устах.

...И даже не жалко, хотя *там* – человека только что на моих глазах закатало брёвнами. А ровно прямо перед «несчастьем»: «Давай, уж ты как-нибудь сам», – сказал я ему и даже слегка, совсем чуть-чуть, оттолкнул... А потом бревно как покатились... как закружились, как заломали его... и вдруг начали быстро-быстро вращаться, сжимаясь в одно; а он – как бы внутри. Он как бы врос – *стал бревном*, как Буратино. И значит... «сказка только начинается», так?..

А ведь сначала я помогал ему идти; он был не твёрд в ногах...

Ну а *здесь*... сегодня вовсе не «тот же день, что был вчера». Ну и что? Тоже не особо жалко. А как?.. Средне-мутно, не ясно, серо, тускло, затишье...

А ты хотел бы бурю, наверное, – и каждый день?

Пожалуй, нет, но...

(19.50)

Не «средне», а *ниже*-среднего – признался чуть позже. Хуже, не нравится, не хочется. И записи делать – тоже...

Но, моя посуду, я вдруг замечаю, что уже напеваю какой-то дурацкий веселенький мотивчик из старой итальянской эстрады. (Вообще, «песни в голове» – это большая отдельная тема...) Т.е. моё настроение изменилось, причем вот-вот – только что. Признать своё *настоящее* состояние, позволить его, побыть в нём реальное время... – и всё: ты начинаешь подниматься, как будто оттолкнувшись, найдя в нём – настоящем – точку опоры (и не важно, насколько низка была эта точка). Ты идёшь вверх; и это изменение «на глазах» – *удивительно*.

(23.43)

«Касается – не касается»

«Это меня не касается», – а ведь это реальные вещи. Меня касается или не касается что-то – буквально. (Упс! – реально; буквально или реально?..) И то, что коснулось, – жизнь (зажгло – есть – вот оно!). А не коснулось – мимо... (пролетело). И главное – просто: контакт.

Чего с чем?.. «Меня» с реальностью, мысли с чувством, того, что Есть, с тем, чего «Нет».

Как это? Как можно реально коснуться того, чего нет?..

Контакт того, что ты допускал, что оно есть, с тем, что ты не допускал... – допустил...

(0.15)

«Практикун»

Это любой, кто возжелал постоянства, непрерывности. Мой новый термин для «практика».

А в чём разница?

Практик, честный, – делает (идеал...). Практикун – желает (делать), «горит»... «горит желанием»... и сгорает (обычно так и не приступив ни к чему).

Но почему?

Именно потому, что израсходовал себя уже на жжжж-елание, горение, жжение – «сгорел на работе».

Практик – горит (и сгорает), а практикун жжжет (и отвлекается – болеет, болеет – лечится...)

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.