**Почему мы впадаем в депрессию?**

**Вступление**

Основная цель психиатрической помощи как настоящего, так и прошлого — привести психически больного человека в соприкосновение с реальностью. Если разрыв с реальностью очень велик, то есть пациент не ориентируется в реальном времени, пространстве или в своей личности, то его состояние описывают как психопатическое. О нем также говорят, что он страдает от галлюцинаций, которые искажают его восприятие реальности. Когда эмоциональное нарушение менее значительно, оно называется неврозом. Невротик ориентируется в окружающем его пространстве, времени, его восприятие действительности не искажено, но понимание ее поверхностно и ошибочно. Он живет на основе иллюзий, и, как следствие, его жизнедеятельность не связана с реальностью. Так как невротик сам страдает от своих иллюзий, его тоже считают психически больным человеком.

Однако определить, что такое реальность, не всегда легко. Часто бывает трудно дать четкое определение тому, что является иллюзорными, а что разумными представлениями о реальности. Убеждение в существовании духов, которого придерживалось раньше большинство людей, сегодня бы рассматривалось как иллюзия. Точно таким же образом видение духа сочли бы за галлюцинацию. Но, учитывая все возрастающее признание экстрасенсорных феноменов, наше убеждение, что действительность лишена подобных явлений, становится шатким. Слишком узкое видение реальности может также оказаться неполным и иллюзорным. Очень часто можно указать человеку, который гордится своими реалистичными взглядами, на имеющиеся у него скрытые иллюзии.

Есть только одна бесспорная реальность в жизни каждого человека — это его физическое существование, или существование его тела. Его жизнь, его индивидуальность, его личность заключены в его теле. Когда тело умирает, его человеческое существование в этом мире прекращается. Ни один человек не может существовать отдельно от своего тела. Не существует ни одной формы психического существования человека, которое было бы независимо от его физического тела. Если предположить обратное, то такая точка зрения была бы иллюзией. Но это утверждение не отрицает того, что физическое существование человека включает в себя как материальный аспект, так и духовный. С этой точки зрения концепция психической болезни также является иллюзией. Не существует такого психического расстройства, которое не было бы одновременно и физическим расстройством. Человек находится в депрессии как на физическом уровне, так и на психическом, то есть эти два явления по своей сути едины, являясь разными аспектами одной личности. То же самое можно сказать и про любое так называемое психическое заболевание. Убеждение, что вся болезнь кроется в голове,— большое заблуждение нашего времени, не учитывающее основной закономерности, что жизнь во всех своих разнообразных проявлениях — это прежде всего физическое явление.

Более подходящим термином для описания расстройства личности будет «эмоциональное заболевание». Слово «эмоция» имеет дополнительное значение «движения» и поэтому может обозначать как физическое, так и психическое. Движение происходит на физическом уровне, но восприятие и осознание его — на психическом. Эмоциональное расстройство охватывает эти два уровня личности. А так как душа побуждает человека к действию, она также вовлечена в каждый эмоциональный конфликт. Человек, угнетенный депрессией, страдает и от депрессии своей души.

Если мы хотим избежать этой иллюзии, что «все — в голове», мы должны признать — подлинная духовность имеет физиологическую или биологическую основу. Также мы должны провести различие между верой и убеждением. Убеждение является результатом умственной деятельности, но вера коренится глубоко в биологических процессах тела. Мы не сможем понять истинную природу веры, если не будем изучать эти процессы в мужчинах и женщинах, которые имеют веру, и в тех, у кого ее нет. Человек, угнетенный депрессией, как мы увидим в дальнейшем, — это человек, который потерял веру. Как и почему он потерял ее — будет главной темой этой книги. В ходе анализа мы придем к пониманию биологической основы ощущения реальности и чувства веры. Важность данного исследования не может быть преувеличена, ибо утрата веры является ключевой проблемой современного человека.

**1. Депрессия и реальность**

Депрессия стала настолько распространенным явлением, что один психиатр даже описал ее как «совершенно нормальную» реакцию, при условии, конечно, что она «не мешает нашим ежедневным делам». Но даже если эта реакция является «нормальной» в статистическом смысле, то в отношении того, что чувствуют и как ведут себя большинство людей, она не может считаться здоровым состоянием. Согласно этому определению «нормальности», шизоидная тенденция и сопутствующие ей чувства отчуждения и разъединения тоже бы считались нормальными, если бы они охватили большинство людей, но при условии, что они не будут носить настолько тяжелого характера, из-за которого бы пришлось госпитализировать большинство населения. То же самое можно сказать о близорукости и о болях в пояснице, которые стали такими частыми заболеваниями в наши дни, что могут считаться с точки зрения статистики нормальным состоянием современного человека.

Но поскольку все же не каждый человек впадает в депрессию или становится шизофреником, не каждый страдает от близорукости или от болей в пояснице, — можем ли мы считать их ненормальными? Или они являются нормальными в истинном смысле этого слова людьми, в то время как большинство страдает от различной степени патологии как психической, так и физической? В действительности никто не может ожидать, что человек будет всегда радостным. Даже наши дети, которые по своей сущности ближе к этой эмоции, чем мы, взрослые, не могут веселиться постоянно. Но тот факт, что мы достигаем вершин радости лишь изредка, не может служить объяснением депрессии. Основным критерием для нормального, здорового человеческого существования является чувство комфортности. «Я чувствую себя хорошо, комфортно». Здоровый человек чувствует себя хорошо большую часть времени — в повседневных делах, в своих отношениях с другими людьми, на работе, когда отдыхает или когда двигается. Иногда его удовольствие переходит в чувство радости и даже может достигнуть вершин экстаза. Он может также иногда испытывать боль, грусть, горе и разочарование. Но при этом, однако, он не впадет в депрессию.

Чтобы вы лучше поняли эту разницу, позвольте мне провести сравнение между человеком и скрипкой. Когда струны настроены должным образом, они вибрируют и издают звук. Затем на ней можно сыграть веселую или грустную мелодию, панихиду или оду радости. Если же струны настроены плохо, то в результате получится какофония. Если они будут слабыми, без тона, вы вообще не получите звука. Инструмент будет «мертвым», неспособным реагировать на движения смычка. Это и есть состояние человека в депрессии. Он не способен реагировать или взаимодействовать с окружающим его миром.

Неспособность взаимодействовать с окружающей средой отличает состояние депрессии от всех других эмоциональных состояний. Человек, находящийся в унынии, заново обретет веру и надежду, когда ситуация изменится к лучшему. Подавленный человек снова воспрянет духом, когда будет удалена причина его подавленности.

Загрустивший человек оживится, когда появится возможность получить удовольствие. Но ничто не сможет вызвать ответной реакции у человека в депрессии; зачастую перспектива перемен к лучшему или удовольствия только усугубит его депрессию.

Наиболее четко прослеживается отсутствие взаимодействия с окружающей средой в тяжелых случаях депрессии. В сильной депрессии человек может часами сидеть на стуле, уставившись в пустоту. Он может лежать на кровати большую часть дня, неспособный найти энергию, чтобы влиться в поток жизни. Но в основном случаи депрессии не носят столь тяжелого характера. Пациенты, которых я лечил, были не так беспомощны. Как правило, они были в состоянии продолжать заниматься ежедневными делами. У них была работа, с которой, кажется, они справлялись на должном уровне. Они были мамами и домохозяйками, которые выполняли определенный круг обязанностей. Случайному наблюдателю они бы показались вполне нормальными людьми. Но они все жаловались на депрессию, и тем, кто жил с ними и знал их близко, было хорошо известно об этом.

Нереальность поведения человека, угнетенного депрессией, наиболее четко проявляется в степени его разрыва с собственным телом. У него отсутствует самовосприятие, и он не видит себя таким, каким является на самом деле, так как его ум сосредоточен на нереальных образах. Он не осознает ограничений, которые накладывает на него жесткость его мышц, однако именно эти ограничения ответственны за его неспособность осуществить себя как человека, живущего в настоящем. Он не ощущает нарушений в функционировании своего тела, своей низкой подвижности, не ощущает затрудненного дыхания, потому что отождествляет себя со своим эго, своей волей и своим воображением. Жизнь тела, которая есть жизнь в настоящем, отвергается как неуместная, потому что его глаза устремлены к будущей цели — единственной цели, которая имеет для него смысл.

**2. В погоне за иллюзией**

Депрессия стала таким распространенным явлением в наши дня, потому что очень многие людей преследуют нереальные цели, не имеющие прямого отношения к основным человеческим потребностям. Каждый человек хочет любить, ему также хочется почувствовать, что его любовь принимается и в определенной степени возвращается к нему. Любовь и забота связывают нас с окружающим миром и дают нам ощущение принадлежности к жизни. Любовь других является важной, пока она способствует активному выражению нашей собственной любви. Люди не впадают в депрессию, когда любят. Через любовь мы выражаем себя, утверждаем свое существование и свою личность.

Самовыражение является еще одной основной потребностью всех людей и всех живых существ. Необходимость самовыражения подчеркивает нашу творческую деятельность и является источником нашего самого большого удовольствия. Здесь же важно понять, что у человека, находящегося в депрессии, самовыражение сильно ограничено, если не блокировано полностью. У многих людей самовыражение занимает лишь небольшую часть в их жизни: обычно это их работа или бизнес. Но даже в этих узко очерченных областях самовыражение ограничено, если человек работает принудительно или механистично. Самость переживается через самовыражение, и она (самость) увядает, когда пути самовыражения закрыты.

Самость — это в основном телесное явление, и самовыражение, таким образом, означает выражение чувств. Самое глубокое чувство — это чувство любви, но и остальные чувства, являясь частью самости, могут адекватно выражаться здоровой личностью. В действительности диапазон чувств, которые человек может выразить, определяет широту его личности. Хорошо известно, что человек, находящийся в депрессии, закрыт и что высвобождение любых чувств, таких как печаль или гнев, которые могут быть выражены в плаче, при помощи ударов или каких-либо других физических действий, оказывает незамедлительный и позитивный эффект на состояние депрессии. Своеобразными каналами для выражения чувств служат голос, движения тела и глаза. Когда у человека тусклый взгляд, вялый голос и слабая подвижность, то эти каналы перекрыты, а сам человек находится в депрессии.

Еще одной основной потребностью всех человеческих существ является свобода. Без свободы самовыражение невозможно. Но под свободой я подразумеваю не только политическую свободу, хотя она составляет один из ее важных аспектов. Человек хочет быть свободным во всех жизненных ситуациях: дома, в школе, на работе, в социальных отношениях. Это не та абсолютная свобода, которую многие пытаются обрести, но свобода выражать себя, иметь голос в регулировании своих отношений. Любое человеческое общество налагает определенные ограничения на личную свободу человека в интересах социальной сплоченности. Такие ограничения могут быть приняты, только если они не ограничивают чрезмерно право на самовыражение.

Но существуют еще и внутренние преграды, помимо внешних, которые являются более мощными преградами для самовыражения, чем законы или насильственные ограничения человека выражать себя. А поскольку внутренние преграды часто бывают неосознанны или рационализированы, то человек скован ими гораздо сильнее, чем внешними.

Человек в депрессии ограничен неосознанными барьерами с табличками «следует» или «не следует», которые изолируют его, сковывают и в конечном итоге разрушают его душу. Живя в такой своеобразной тюрьме, он тем не менее строит фантазии о свободе, придумывает планы своего освобождения и мечтает о мире, где жизнь будет совершенно другой. Эти мечты, как и все иллюзии, служат для поддержания его духа, но одновременно они не дают ему распознать внутренние силы, которые связывают его. Но рано или поздно иллюзия рушится, мечты улетучиваются, схемы не срабатывают — и человек с ужасом видит действительность такой, какая она есть на самом деле, без прикрас. Когда это происходит, он впадает в депрессию и чувствует себя беспомощным.

Преследуя наши иллюзии, мы ставим перед собой нереальные цели, то есть те цели, достижение которых, по нашему убеждению, сделает нас свободными, и восстановит наше право на самовыражение, и даст нам способность любить. Причем нереальными являются не сами цели, а вознаграждения, которые должны последовать после их достижения. Среди целей, которые многие из нас неустанно преследуют, можно выделить следующие: богатство, успех и слава. В нашей культуре создан миф о богатстве. Мы делим всех людей на «имущих» и «неимущих». Мы верим, что богатые обладают особыми привилегиями и что у них есть все средства для осуществления их желаний и поэтому они могут реализовать себя. К сожалению, такое представление не соответствует действительности. Богатые так же, как и бедные, впадают в депрессию. И никакое количество денег не может обеспечить внутреннего удовлетворения, которое само по себе делает жизнь радостной и ценной. В большинстве случаев стремление приобрести богатство отклоняет энергию от деятельности более творческой, более самовыразительной и ведет к обнищанию духа.

Стремление к успеху и славе немногим отличается от стремления к богатству. Оно основано на иллюзии, что успех и слава не только усилят наше самоуважение, но и уважение со стороны других людей и принесут нам признание и одобрение, в которых, как нам кажется, мы очень нуждаемся. Да, действительно, они прибавляют вес нашему самоуважению и увеличивают наш престиж в сообществе. Но эти видимые, внешние приобретения приносят мало пользы для внутреннего мира человека. Слишком много людей, которые достигли успеха, заканчивали жизнь самоубийством на пике своих достижений. Никто не обрел любовь через славу, и очень мало, кто с помощью нее преодолел внутреннее чувство одиночества. Какими бы громкими ни были аплодисменты или восхваления толпы, они не затрагивают сердца. Хотя эти ценности и прославляются массовым обществом, настоящая жизнь кроется на самом глубоком, внутреннем личностном уровне. Следовательно, мы можем назвать нереальной ту цель, с которой связана нереальная надежда. Реальная же цель, стоящая за стремлением к богатству, успеху или славе, заключается в самопризнании, самоуважении и самовыражении. Быть бедным, неудачником или никому не известным — означает для многих людей быть «никем» и, стало быть, недостойным любви и неспособным любить. Но если кто-то верит, что деньги, успех или слава могут сделать «никого» «кем-то», то он глубоко заблуждается. Человек, достигший успеха, может показаться «кем-то», потому что он окружен внешними атрибутами важности: одежда, машина, дом, известность. Он может представлять образ «кого-то», но образы — это искусственные явления, которые мало связаны с внутренней жизнью человека. На самом деле, когда человек вынужден выдавать себя за чей-либо образ, это свидетельствует о том, что в своем внутреннем мире он чувствует себя «никем». Такое чувство является результатом диссоциации эго от тела. Человек, идентифицирующий себя со своим эго и отрицающий важность своего тела, в сущности, не имеет тела. Потеря чувства тела, которая эквивалентна ощущению себя «никем», вынуждает его заменять реальное тело образом, который основан на социальной, политической или экономической позиции.

Если мы хотим узнать настоящего человека, стоящего за «фасадом» социального поведения, то мы должны прежде всего посмотреть на его тело, понять его чувства и взаимоотношения с другими людьми. Его глаза скажут нам, может ли он любить, его лицо покажет, может ли он выражать себя, а его движения откроют нам степень его внутренней свободы. Когда мы находимся в контакте с живым и вибрирующим телом, мы сразу же ощущаем присутствие «кого-то», независимо от его социального положения. И независимо от того, чему нас учили, настоящая жизнь находится на внутреннем личностном уровне, где одно тело взаимосвязано с другим телом или с естественной окружающей средой. Все остальное — лишь декорации сцены, и если мы спутаем эти декорации с реальной драмой жизни, то мы действительно окажемся во власти иллюзии.

Нереальная цель неизбежно влечет за собой общественно одобряемый образ жизни, потому что за этой целью кроется необходимость в одобрении. Первоначально цель была поставлена в детстве, и желаемое одобрение прежде всего нужно было получить от родителей. Позже появилась потребность получать одобрение от других людей.

Депрессия стала таким распространенным явлением в наши дни, потому что мы живем в нереальности, и большая часть нашей энергии уходит на преследование нереальных целей. Мы очень похожи на биржевых спекулянтов, добивающихся несуществующей прибыли, которую очень мало кто из нас вложит в настоящие удовольствия. Такое вложение в акции, находящиеся вне нас, живых людей, чересчур возвышают их реальную стоимость. Купить дом побольше, купить еще одну новую машину, больше бытовой техники и т.д. — все это, конечно, имеет свое положительное значение, все эти вещи могут облегчить жизнь, сделать ее более приятной. Но если мы будем рассматривать их как мерило нашей личностной ценности, если мы ожидаем, что владение этими предметами заполнит пустоту в нашей жизни, то мы закладываем основу для неизбежного обесценивания их, что повергнет наш дух в депрессию, точно так же, как того биржевого спекулянта, оказавшегося в депрессии, когда биржевой бум спал и рынок рухнул.

Мы будем до тех пор подвержены депрессии, пока будем искать источники для нашей реализации вне себя. Если мы будем думать, что, имея все материальные преимущества, которыми обладают наши соседи, станем более важными, будем в большей степени людьми, будем жить в мире с собой, то можем горько разочароваться. А с разочарованием придет и депрессия. И поскольку именно такого отношения к жизни придерживается большинство людей сегодня, я считаю, что мы станем свидетелями еще большего количества случаев депрессии и самоубийства.

**3. Человек, сосредоточенный на своем внутреннем мире**

С точки зрения развития депрессии людей можно разделить на две категории — сосредоточенные на внешнем мире и его ценностях и живущие своим внутренним миром. Эти категории не абсолютны, а просто являются удобными терминами для описания поведения и отношения людей к действительности. Хотя на самом деле многие находятся где-то посредине, не относясь ни к первой, ни ко второй категории. Но все же подавляющее большинство склоняется либо к первой, либо ко второй модели поведения. По причинам, которые вскоре станут очевидными, мужчина или женщина, сосредоточенные на внешнем мире, гораздо более уязвимы для депрессии, чем те, кто сосредоточен на мире внутреннем.

В широком смысле внутренне-ориентированный человек обладает сильным и глубоким чувством самости. В отличие от человека внешнего мира его поведение и взгляды мало подвержены влиянию постоянно меняющихся условий внешнего окружения. Его личность имеет внутреннюю стабильность и порядок, находится на твердом фундаменте самоосознания и самопринятия. Он крепко держится на ногах и знает, на чем он стоит.

Все эти качества отсутствуют у человека внешне-ориентированного, который находится в сильной зависимости от окружающих, особенно в своей эмоциональной сфере. Лишенный поддержки других, он впадает в депрессию. У него так называемый «оральный» характер, а это означает, что его инфантильные потребности в поддержке, принятии и одобрении других, а также в переживании телесного контакта и телесной теплоты не были удовлетворены. Поскольку он чувствует себя неполноценным, у него нет оснований верить ни в себя, ни в свою жизнь.

Еще одним различием между человеком внутреннего и внешнего мира является то, во что они верят. Человек, сосредоточенный на своем внутреннем мире, верит прежде всего в себя. Человек, сосредоточенный на внешнем мире, верит в других людей, поэтому он всегда рискует столкнуться с разочарованием. Он вечно стремится поверить во что-то, находящееся вне его самого: будь то человек, система, теория, какое-либо дело или деятельность. На сознательном уровне он сильно отождествляет себя с внешними интересами. На первый взгляд это может показаться позитивным подходом. Снаружи создается впечатление, что он принимает активное участие в выполнении различных дел. Но это выполнение предназначено для других, и за ним стоит неосознанное ожидание, что другие признают его ценность и ответят на это с любовью, принятием и поддержкой. Человек, живущий своим внутренним миром, действует и совершает что-то для себя. Вся его деятельность — это выражение того, кто он есть. Он утверждает себя в своих реакциях по отношению к внешнему миру, а не в том, как внешний мир реагирует на него. Какими бы неудовлетворенными инфантильными желаниями или потребностями он ни обладал — а они есть у всех нас, — он не рассчитывает, что кто-то другой удовлетворит их.

Было бы легче разделить людей на независимых и зависимых типов, отнеся к первым внутренне-ориентированных людей, а ко вторым — ориентированных внешне. Но я не стал прибегать к такой классификации, потому что внешние впечатления зачастую обманчивы и не дают реального представления о человеке. Человек, сосредоточенный на внешнем мире, часто ведет себя очень независимо. Он часто пытается показать, что в нем нуждаются, и поэтому он кажется независимым. Такое поведение явно указывает, что перед нами человек внешнего мира, скрывающий свою зависимость за внешним фасадом самодостаточности. Как мы уже видели, такая роль отводится для удовлетворения его потребности в зависимости, хотя он скрывает ее от себя и от других. Человек, который может открыто признать свою потребность в зависимости, с меньшей долей вероятности впадет в депрессию, чем тот, кто скрывает ее за ширмой независимости.

Еще одно важное различие между этими двумя типами личности заключается в том, как они смотрят на свои проблемы и определяют свои желания. Человек внутренне-ориентированный знает, чего он хочет, и выражает это конкретно. Например, он может сказать: «Я чувствую, что чересчур давлю на себя и мне нужно расслабиться». Или он может заметить: «Мое тело слишком скованно, а дыхание слишком поверхностное, поэтому мне нужно раскрыться и дышать глубже». Таким образом, он говорит сам от себя, с позиции самоосознания. Человек, сосредоточенный на внешнем мире, не может вести себя так. Его желания носят обобщенный характер и выражаются в обобщенном виде, например: «Я хочу любви» или «Я хочу быть счастливым». Такая манера речи указывает на отсутствие самоосознания и того сильного чувства, которое обеспечило бы ему центрированность на собственном «я», присутствующую у человека, ориентированного на внутренний мир.

Сосредоточенность на внутреннем мире обеспечивается очень сильным чувством, которое допускает только одно направление действий. Это не означает, что у внутренне-ориентированного человека преобладает лишь одно чувство и что он движется только в единственном направлении. Такое поведение означало бы жизнь в строго очерченных, жестких рамках, которые неизбежно рухнут, когда человек будет не в силах сохранять нужного напряжения для удержания этих рамок. В здоровом человеке чувства постоянно меняются. Он может быть то сердитым, то любящим, то грустным, а потом радостным. Каждое сильное чувство создает новое направление, которое является собственной реакцией организма на его окружение. Все настоящие эмоции обладают таким личностным свойством. Они являются прямым выражением жизненных сил внутри человека.

Вера может рассматриваться как один из аспектов чувства. Чем больше человек чувствует, тем сильнее его вера. Человек не может чувствовать веру. То, что он обычно в действительности чувствует, — это различные эмоции. Но когда он действует под влиянием эмоции или сильного чувства, он действует под влиянием веры — веры в обоснованность своих чувств, веры в себя.

Человек, у которого отсутствует вера, подавил все свои сильные эмоции, заменив их набором убеждений и иллюзий, чтобы они направляли его поведение. Он может быть, например, студентом-радикалом, убежденным в том, что насилие — единственный способ свергнуть существующую политическую систему, которую он рассматривает как угнетающую. Ради такого убеждения он может стать источником огромной энергии и вызвать в себе кажущиеся на первый взгляд искренние чувства. Но это не его личные чувства. Он не сердится из-за личного оскорбления, он не грустит из-за личной утраты. Он спрятал свои личные чувства, отказался от них в угоду, как он считает, нуждам других людей. И этим самым он выдает свою сосредоточенность на внешнем мире. Слишком часто эти люди впадают в депрессию, когда дело, за которое они страдали и боролись, терпит неудачу.

Я не выступаю против участия в различных общественных движениях и мероприятиях. Но мне кажется, что наша первоочередная забота должна быть направлена на улучшение нашего собственного благополучия. Если каждый человек смог бы что-то сделать для себя самого, если он смог бы позаботиться о своих собственных потребностях, мир непременно изменился бы к лучшему. Человек, живущий своим внутренним миром, не эгоист. Он центрирован на своем «я», и его подлинная забота о себе помогает ему осознать, что его благополучие зависит от благополучия других людей его сообщества. Он является настоящим гуманистом, потому что осознает свою собственную человечность, свое собственное человеческое существование.

Перенос проблем на других и требование, чтобы проблемы решали другие, — характерная черта человека, сосредоточенного на внешнем мире. К сожалению, это также является характерной особенностью нашего времени. Мы можем с грустью наблюдать постепенное отмирание чувства личной ответственности. Непреднамеренно психоанализ сам во многом способствовал сложившейся ситуации. Каждый тщательный анализ показывал, что человека нельзя винить за его болезни и неудачи. Таким подходом он породил совершенно противоположную тенденцию, где вина за все беды и страдания индивидуума перекладывалась на общество. А если виновато общество, то оно и должно решать проблемы человека. Так как общество — это все другие люди, то ни один человек в отдельности не чувствует своей личной ответственности.

Общество — это довольно неопределенное, абстрактное образование, в котором отсутствует реальная власть. Возникает такая ситуация, когда груз ответственности за все наши личные и социальные недуги переносится на правительство. Хотя очень трудно понять, как правительство сможет преодолеть нашу депрессию, вылечить наши шизоидные склонности, защитить нас от излишних волнений и тревог и т.д. Когда каждый гражданин отказывается от своей личной ответственности за порядок, безопасность и здоровье сообщества, то для правительства становится трудно обеспечивать даже работу основных государственных служб. Большим заблуждением является мнение о том, что правительству всего лишь нужно раздобыть побольше денег — и все наши социальные проблемы решатся сами собой. Такие иллюзии характерны для людей, живущих внешним миром.

Сочетание веры и личной ответственности составляет суть каждой религиозной системы. Если бы человек не принимал на себя ответственности за поддержание моральных и этических принципов, которые оживляют религиозные убеждения, — сама по себе религиозная вера потеряла бы всякий смысл. Вера и убеждение образуют единое целое, где оба являются непременной частью повседневной жизни человека. У людей, обладающих таким сочетанием, склонность к депрессии значительно снижается.

Однако верным будет и то, что многие люди, впавшие в депрессию, проявляли ту или иную степень своей кажущейся ответственности, очень похожей на их кажущуюся независимость. Да, они сделали усилие, чтобы самостоятельно встать на ноги, но затем последовала депрессия, и мы можем предположить, что усилие было неискренним. В таких случаях анализ всегда открывает, что усилие было предпринято не ради его собственной ценности, а как средство приобретения одобрения и признания окружающих. Такая лицемерная ответственность сильно отличается от искреннего религиозного убеждения в том, что зрелая личность ответственна сама перед собой и перед своим Богом за качество своей жизни. Можно лишь восхищаться силой и мужеством поистине религиозных людей, которым выпало пройти через огромные трудности и лишения. Такая твердость и решимость редко встречаются в наше время.

Когда человек впадает в депрессию, это явное указание на то, что он не смог удержаться на своих ногах. Это знак того, что в нем отсутствует вера в себя. Он пожертвовал своей независимостью ради обещания, что другие решат его проблемы. Он вложил всю свою энергию в попытки осуществить эту мечту — невозможную мечту. Его депрессия указывает на его банкротство как личности, на крушение его иллюзий. Но при правильном понимании и лечении депрессия может открыть дорогу к новой и лучшей жизни.

Терапия помогает многим людям преодолеть депрессию, особенно та терапия, которая помогает пациенту соприкоснуться со своими чувствами, со своим внутренним миром. Это, в свою очередь, помогает ему заново обрести самообладание и независимость. Таким образом терапия переориентирует человека на внутреннюю самость. Если терапия успешна, то она заканчивается восстановлением веры человека в себя. И если он хочет преодолеть свою склонность к депрессии, то он должен стать внутренне-ориентированным человеком.

**4. Эйфория и депрессия**

Поскольку депрессивная реакция — это основная причина, которая приводит человека к терапевту и которая является его основной жалобой, мы упускаем из виду тот факт, что сама депрессивная реакция является частью цикла, чья кривая может идти либо вверх, либо вниз. В большинстве случаев депрессивной реакции предшествует период эйфории, крушение которой погружает человека в депрессию. Если мы хотим полностью понять депрессивную реакцию, нам также нужно понять феномен эйфории.

Признаки эйфории легко узнать. Человек в таком состоянии гиперактивен, говорит быстро, полон всевозможных идей, которые он свободно излагает. Его самоуважение так и бросается в глаза. Дальнейшее развитие этого явления приводит к состоянию мании. Психоанализ уже в течение долгого времени пытается решить проблему мании и депрессии. Отто Фенихель рассматривает депрессивную реакцию как первичную. Вот что он пишет по этому поводу: «Ликующий характер мании возникает от высвобождения энергии, которая была связана напряжением депрессии и которая в данный момент ищет своего выхода» /2/. Рассматриваемая с точки зрения эго, такая интерпретация содержит определенную долю истины. В состоянии депрессии эго человека связано с его обессилевшим телом и переполнено чувством безнадежности и отчаяния. Оно пытается освободиться и, освободившись, торжественно поднимается, подобно воздушному шарику, который выпустила рука ребенка. Поднимаясь вверх, оно становится еще более надутым, более напыщенным. В маниакальном состоянии возбуждение нарастает, но это усиленное возбуждение, или энергетический заряд, ограничено областью головы и поверхностью тела, где оно активирует произвольную мышечную работу, что в свою очередь ведет к гиперактивности и чрезмерной разговорчивости. Энергетический поток направлен вверх, а не вниз, и поэтому не приводит к разрядке напряжения, что является функцией нижних частей тела. Вместо этого направленность потока фокусирует внимание на индивидууме и представляет собой попытку восстановить чувство младенческого всемогущества, которое было преждевременно утеряно. Фенихель признает иллюзорный характер мании: «Мания не является подлинным освобождением от депрессии, а судорожным отрицанием зависимости».

Эйфория — это лишь меньшая степень депрессивной реакции. Эго человека, находящегося в эйфории, так перевозбуждено, будто оно принимает участие в каком-то необычном, чудотворном событии, которое осуществит его самые сокровенные желания. Такую реакцию можно сравнить с реакцией ребенка, который был разлучен со своей матерью и теперь ожидает ее возвращения с чрезмерным возбуждением. Для совсем маленького ребенка возвращение потерявшейся мамы (или ее любви) — его самое заветное желание. Ее любовь воплощает исполнение всех его потребностей.

В основе каждой депрессивной реакции лежит утрата материнской любви. Я буду подробно обсуждать этот аспект проблемы в следующей главе. Здесь же важно просто понять, что эта потеря не принималась как безвозвратная. Надежда, как правило неосознанная, на возвращение обеспечивает мотивацией энергетический всплеск, который заканчивается эйфорией. К сожалению, человек в эйфории не осознает динамики своей реакции и того факта, что он неосознанно воспринимает людей вокруг себя как замену материнских образов, которые будут любить, заботиться и даже кормить его. Кажется, что их первоначальный интерес к нему будет поддерживать этот перенос. Но вскоре его эйфория, все возрастая, станет досаждать людям и они отшатнутся от него. Нет никакой вероятности, что они удовлетворят его неосознанные надежды, так что рано или поздно человек почувствует себя отторгнутым. Пузырь самоуверенности и самоуважения, сопровождавший эйфорию, лопнет, и наступит депрессия. Крушение иллюзий — явление биоэнергетическое. Энергетический заряд, который перевозбуждал периферийные структуры тела, снова отходит к центру — к области диафрагмы, желудка и солнечного сплетения. Всемогущее эго становится бессильным. При отсутствии волевых усилий человек, угнетенный депрессией, уже не может продолжать мобилизовывать себя, как он это делал раньше.

Люди, страдающие от депрессии, не удовлетворили свои оральные потребности: потребности в том, чтобы их держали или поддерживали, потребности в переживании телесного контакта, потребности сосать, получать внимание и одобрение, потребность быть согретыми любовью и заботой. Все это называется оральными потребностями, потому что они соответствуют тому периоду жизни — младенчеству, — в котором доминирует оральная деятельность. Иначе говоря, эти индивидуумы были лишены материнской любви или удовлетворения, которое обеспечивает безусловная любовь. Если такие лишения являются определяющими в структуре характера человека, то его можно назвать оральной личностью. Во взрослом человеке эти неудовлетворенные потребности проявляются в его неспособности находиться в одиночестве, в страхе разлуки, в разговорчивости или в какой-либо другой деятельности, например в хвастовстве или в других ухищрениях, направленных на то, чтобы привлечь к себе внимание, в чувствительности к холоду и, наконец, в зависимом поведении. Если лишения были не такими существенными, то мы говорим, что в характере индивидуума присутствуют оральные черты или оральная тенденция.

Оральные потребности, не удовлетворенные в детстве, не могут быть восполнены во взрослом периоде жизни. Никакое количество суррогатов материнской любви не сможет возместить человеку чувство безопасности, которое он не смог получить в детстве. Будучи взрослым, он должен сам найти эту безопасность внутри себя. Сколько бы внимания, восхищения, одобрения или любви ни получала оральная личность, это не заполнит ее внутреннюю пустоту. Она может быть заполнена только самим взрослым и только на его взрослом уровне, то есть через его любовь, через его работу и через его сексуальность. Мечта о том, что кто-то может изменить прошлое, — иллюзия. Когда на терапевтическом сеансе пациента побуждают вспомнить или вернуться в младенческое состояние, то целью этого является заставить его заново пережить депривации и встретиться с теми конфликтами и чувствами, которые они породили. Также целью является преодоление его неосознанных инфантильных фиксаций, чтобы таким образом помочь ему начать вести более полную и содержательную взрослую жизнь в настоящем. Но пока его оральные потребности будут продолжать влиять на его поведение, он будет подвержен циклическим перепадам настроения — от эйфории до депрессии.

Я уже настолько часто видел, как это происходило у оральных личностей, что, начиная с ними работать, заранее предупреждаю их об опасности, кроющейся в эйфории. Если же они все же поддались этому чувству, я предупреждаю их о том, что за этим последует депрессия. Такое своевременное предупреждение всегда помогает, так как оно привносит в их мышление определенную долю реальности, тормозя и смягчая резкие перепады настроения. Поэтому, когда наступит депрессия, она уже не будет носить такой разрушительный характер. В состоянии эйфории человек думает, что все будет хорошо. Но это «хорошо» никогда не наступит, если его скрытые проблемы не будут проработаны в достаточной степени. Только удерживая такого пациента «внизу», можно побудить его глубже соприкоснуться со своими проблемами и, таким образом, способствовать их решению.

Слово «низ» в нашем случае имеет еще одно значение — противоположности верху, то есть направления к голове. Низ — это направление к нижним частям тела: к ногам, к земле. Нахождение «внизу» приближает любого человека к его реальности. На самом деле, когда человек падает с вершин эйфории в депрессию, то кажется, он падает так глубоко вниз и попадает в такую глубокую яму, из которой не видно дневного света. Поэтому необходимо помочь ему вытащить себя, но это можно сделать, только если пациент поймет, что он в действительности никогда и не стоял на твердой почве. Яма всегда была под ним, замаскированная веточками и листочками, но такой камуфляж недостаточно прочная основа для личности. Сам пациент никогда на самом деле не доверял этому прикрытию, потому что он никогда не позволял своей реальной сущности или своему телу опереться на него всем весом. Он пытался поддержать себя сверху своим эго или своей волей и падал в депрессию, когда его иллюзорные подпорки рушились. Но с каждым разом он пытался подняться все выше и выше над землей, вместо того, чтобы соорудить прочное основание, на котором он мог бы уверенно стоять. Когда он находится в эйфории, он находится вверху, «в воздухе», «в облаках», и его ноги фактически не касаются земли.

В здоровом человеке отсутствуют такие резкие перепады настроения от эйфории до депрессии. Он всегда стоит на земле, основной плоскости, на которой он базирует свои действия. Он может прийти в возбуждение из-за какого-то события или перспективы, которые направят мощный энергетический поток ему в голову, но твердая почва никогда не уйдет из-под его ног. Он может почувствовать удовольствие или даже радость, но почти никогда не испытает эйфории. Если в конечном счете событие или перспектива разочаровали его, он может загрустить, даже приуныть, но при этом не впадет в депрессию. Он не теряет своей способности подстраиваться под новую ситуацию, чего не в состоянии сделать жертва депрессивной реакции. Когда люди испытывают резкие падения и взлеты своего настроения, это означает, что с точки зрения биоэнергетики они перестали ощущать своими ногами твердую почву. Я думаю, то же самое можно сказать о культуре, которая также впадает в крайности слишком оптимистичного энтузиазма, что все проблемы можно с легкостью решить, и отчаяния, что их решить невозможно. Если люди будут стоять ногами на земле, они смогут взглянуть на свои проблемы реалистично. Они увидят, что их проблемы огромны, как горы, но при этом они также вспомнят, что вера человека способна двигать горы.

Взлеты, предвещающие падения, также следует рассматривать как попытки избежать депрессивных чувств, которые человек прячет внутри себя. Только так можно объяснить отчаяние, с которым столько молодых людей прибегают к наркотикам, чтобы «взлететь высоко». Наркотический полет уносит их ум высоко, прочь от тела, прочь от унылых, грустных чувств безвылазной ямы, в которую они попадают без их употребления. Трудно винить этих молодых людей за то, что они стремятся к такому выходу, когда врачи назначают другие наркотики, в виде лекарств, их родителям для достижения подобных же целей. И врачей я тоже не виню, потому что отчаяние, депрессия и безвыходность — все это формы безнадежного страдания, которое часто невозможно вынести. Но, к сожалению, ни один наркотик не может помогать вечно. За взлетом, который он приносит, всегда следует падение, и человек впадает в психологическую зависимость, такую же разрушительную, как и любая физиологическая зависимость. Наше спасение лежит только в понимании и принятии подобных падений, потому что они создают хоть какую-то твердую почву, на которой можно что-то построить.

Алкогольные полеты ничем не отличаются от наркотических, маниакальных или эйфорийных состояний. Человеку, который выпивает, чтобы взлететь высоко, очевидно, тоже нужно некое средство, которое бы его вытащило из «низины», из подавленности и уныния. Я не утверждаю, что каждый, кто выпивает, пытается таким образом избежать депрессии. Но, если человек нуждается в выпивке, это плохой признак. Человек, который может свободно, по своему усмотрению, употреблять или отказываться от алкоголя, получает удовольствие от его расслабляющего или тонизирующего эффекта. Здесь я говорю только о человеке, который пытается «взлететь» при помощи алкоголя. Когда он находится в «полете», то он почти в прямом смысле отрывается от земли. У него нарушено равновесие, ноги не слушаются, и он действительно может почувствовать, что между его ногами и землей образовалось пространство.

Каждый знает, что за алкогольным взлетом следует падение. При наличии физических симптомов мы называем это похмельем. Но даже без каких-либо последующих физических эффектов настроение на следующий день подавленное. И если человек не в силах перенести эту подавленность, то у него возникает потребность снова прибегнуть к помощи бутылки. Падение с наркотического взлета может чем-то отличаться от алкогольного. Эффекты от наркотиков обычно длятся дольше, чем от алкоголя. Человек, спустившийся с наркотической высоты, может и не чувствовать себя подавленным на следующий день, потому что наркотик сильнее блокирует чувства, чем алкоголь. Эйфория от марихуаны имеет тенденцию оставлять человека в состоянии апатии, которая может не ощущаться как подавленность, потому что не ощущается совсем. Некоторые утверждают, что они совершили увлекательное путешествие, из которого возвратились в приподнятом настроении. Я не берусь оспаривать это утверждение, потому что в каждом обобщении есть исключения, но они не являются широко распространенным переживанием.

Должно быть, некоторые люди и в самом деле отчаялись, судя по тому, что они пытаются оставаться на высоте постоянно. Заядлые наркоманы подпадают под эту категорию. Настолько болезненны их уныние и подавленность, что «высокий полет» необходимо получить любой ценой. Но время от времени я встречаю человека, который спрашивает: «Что ж, почему нам нельзя оставаться на высоте постоянно?» Такой вопрос открывает степень нереальности, в которой этот человек пребывает. Я полагаю, что да, человек может оставаться на высоте, принимая наркотики до тех пор, пока он совсем не ослабеет или не умрет. Но это будет его последним падением, после которого уже нельзя подняться. Ничто не может находиться на высоте вечно — ни дерево, ни гора. Но как долго они простоят, зависит от того, насколько глубоко сидят корни в земле, если это дерево, или насколько твердым является основание, если это гора.

Я уже говорил о депрессии человека, который будто провалился в яму. В действительности яма находится в его чувствах или, если быть более точным, в его теле. Яма в чьих-то чувствах — это ощущение внутренней пустоты, на которую жалуются так много людей, особенно люди с оральной структурой характера. Яма в теле — это отсутствие ощущений в живота. Я уже описывал раньше в случае с оральной личностью, как энергетический заряд отступает от головы к центру тела. Он застревает в этой области, не проходя в нижние части тела. Он удерживается в этой срединной секции из-за страха — неосознанного страха, — что внизу нет земли, на которую можно было бы встать; что ничто или никто не поддержит его, если он отпустит вниз этот заряд. В результате такого зажатия нижние части тела энергетически недозаряжены, что создает сильное чувство беспомощности и опасности. И в животе, который служит вместилищем мужества, силы воли, также отсутствует ощущение или заряд. Когда в животе нет никаких ощущений, то возникает чувство, что нет и мужества, чтобы встать на собственные ноги и сориентироваться в жизни. Пустой живот, глубокий страх, что у него отсутствует сила воли или что он не сможет устоять в кризисной ситуации, — все это образует широкую брешь личности. По японским представлениям, живот — это жизненный центр человека. Он называется «Хара». Вот что говорит по этому поводу Карлфрид Дюркгейм: «Японцы понимали, что жизнь на земле, как в нужде, так и в достатке, можно правильно прожить только при условии, если человек не выпадает из космического порядка и если он поддерживает контакт с великим первоначальным единством» /3/. Прочный контакт с этим единством показан на примере человека, который сохраняет свой незыблемый центр тяжести в этом центре — центре Хара. Поэтому в изображении Будды, как и в изображении других великих учителей, живот показан как центр, «из которого исходят все движения и из которого тело черпает силу, получает направленность и измерение».

Независимо от того, принимаем мы или нет такой взгляд, мы должны признать, что живот — это та часть, в которой зарождается жизнь и из которой она появляется на свет.

Согласно учению японцев, если у человека развит Хара, то это означает, что он центрирован. Это также означает, что он уравновешен как физически, так и психически. Уравновешенный человек всегда спокоен, везде чувствует себя свободным, и, пока он остается таким, его движения будут легкими и плавными, но одновременно и уверенными. Хара — важнейший элемент — тайна философии Дзен, ибо человек, обладающий им, действует в резонанс со всеми силами внешнего мира. Поэтому его движения не диктуются волей, но протекают свободно и естественно как ответ целого существа на конкретную ситуацию. Кто-то может не без основания спросить: «Почему живот играет такую важную роль?» На это я отвечу так: он является «вместилищем» жизни. Человек буквально помещен в свой живот и так контактирует с основанием таза, половыми органами и ногами. Если человек «выдергивает» себя вверх, в грудь или в голову, эта важная связь теряется. Движение вверх — это движение по направлению к сознанию и к эго. В культуре, которая придает чрезмерное значение этим аспектам личности, правильным положением тела считается узкий, втянутый живот и широкая грудь. В античной мифологии диафрагма олицетворяла поверхность земли. Все, что находилось над поверхностью, было светлым и поэтому сознательным. Под поверхностью простирается темнота, которая представляет собой бессознательное. Поднимая себя над диафрагмой, человек отрывает сознание от его глубоких корней в бессознательном. Важность живота и центра Хара заключается в том, что, только если человек может пребывать в своем животе, ощущая его мудрость, — только тогда возможно избежать расщепления между сознательным и бессознательным, между эго и телом, между своей самостью и остальным миром. Хара представляет собой состояние интеграции или единства личности на всех жизненных уровнях.

Человек, у которого развит Хара, — это, конечно же, внутренне-ориентированный человек, со всеми присущими этому качествами. В действительности Хара представляет собой высшее состояние трансценденции, в котором человек, через полную реализацию своей сущности, ощущает себя частью Великого Единства или Вселенной. Вера такого человека — это не вопрос убеждений, который является функцией сознательного разума, а результат глубокого внутреннего чувства, которое он ощущает в своем животе. И только такая вера обладает подлинной силой. Этот взгляд подводит нас к пониманию того, что настоящую веру нельзя получить через проповедь. Ее можно получить только путем переживаний, которые достигают живота и вызывают внутреннее чувство.

Быть завершенной, полной личностью, удовлетворенной во всех отношениях, означает быть наполненным, что в свою очередь подразумевает наполненный как хорошей едой, так и хорошими чувствами живот. Но это не то же самое, что иметь толстое пузо, образовавшееся в результате скопления жира. Та полнота, которую я имею в виду, — это признак живучести и выносливости организма, с которой я столкнулся много лет назад в довольно драматических обстоятельствах. Моя сука принесла свой первый приплод — десять живых щенят. Поскольку это был также и наш первый опыт знакомства с собачьими родами, мы с женой сперва растерялись, не зная, как действовать в данной ситуации. Если не вмешиваться, то более сильные щенки высосут все молоко — и слабые погибнут. В конце первого дня мы вызвали ветеринара. Он принял простое и единственно верное решение: разделил щенков на две группы — сильную и слабую. Сначала к соскам допустили слабых. Когда они закончили, разрешили пососать сильным. Чтобы определить, кто из них сильнее, а кто слабее, он поднимал каждого и ощупывал его брюхо. Те щенята, которые имели полное брюхо, были отнесены к сильным. После такой классификации все десять щенят выжили и зажили припеваючи.

**5. Заземление индивида**

Перенос чувств в живот с тем, чтобы человек мог ощущать свои внутренности, и в ноги, чтобы он мог ощущать их своими подвижными корнями, называется заземлением индивида. Человек, заземленный таким образом, чувствует твердую поддержку земли под собой и мужество встать на нее или передвигаться по ней по своему усмотрению. Быть заземленным — означает находиться в соприкосновении с реальностью. В нашем языке эти два значения синонимичны. Мы часто говорим, что человек, полностью соприкасающийся с реальностью, «твердо стоит ногами на земле» или что он хорошо заземлен. Из этого следует, что, когда человек заземлен, он больше не живет иллюзиями. Ему они больше не нужны. С другой стороны, человек, цепляющийся за свои иллюзии, независимо от того, нуждается он в них или нет, удерживает себя в облаках и не дает себе опуститься на землю. Любой квалифицированный психиатр работает прежде всего над тем, чтобы рассеять иллюзии пациента, за что некоторые называют его «промывателем мозгов». Эту задачу гораздо легче выполнить, если человек впал в уныние или в депрессию, потому что по крайней мере на какое-то время иллюзии утратили свою способность удерживать его в подвешенном состоянии.

Однако, каковы бы ни были сопутствующие обстоятельства, заземлить человека — непростая задача. На пути ее выполнения стоят глубокие тревоги и беспокойства. Я уже упоминал о боязни, что никто не окажет поддержку в случае падения человека. Словесные ободрения, хотя и являются положительными по своему смысловому содержанию, будут пустыми словами без конкретных действий. Человек, который открывает свое сердце для других, быстро обнаружит, что он не одинок. Почти каждый с теплом откликнется тому, чье сердце открыто. Но, чтобы достичь такой открытости, он должен пройти через свое тревожное чувство одиночества, осознав в конечном счете его беспочвенность.

Обычный человек также опасается, что если он позволит себе упасть, то уже никогда не поднимется снова. Внутри своего живота он чувствует глубокую грусть и отчаяние, которым боится подчиниться. Он направил свою энергию на борьбу по их преодолению. Уступить им означает для него личный крах, поражение его эго и кажущуюся потерю целостности. Но сам он, не осознавая этого, страстно хочет сдаться, потому что борьба потеряла всякий смысл, ибо превратилась в борьбу против себя, против своей самости. Он напуган, но если с ним работает терапевт, который уже пронес других через их ад, то пациент может набраться смелости от веры, которой обладает его доктор. Психотерапевт должен быть человеком веры, то есть он сам должен прочно стоять на земле, если он хочет вселить какую-то веру в своих пациентов.

Когда пациент начнет разрешать ощущениям развиваться у него в животе, он неизбежно заплачет. Он заплачет от грусти жизни без веры, но также он заплачет от радости, что жизнь с верой может стать для него возможной. И не только слезы будут литься из него. Все его тело будет содрогаться от рыданий — иногда болезненных, иногда приятных. Отсекая себя от ощущений в животе, он подавлял этот плач еще ребенком, когда обнаружил, что эти ощущения не смогли принести ему любовь, безопасность и комфорт, в которых он так нуждался. С возвращением ощущений вернутся и чувства, не сразу, но постепенно, пока боль прошлого не будет полностью смыта.

Затем, по мере того как чувства проникают все глубже в живот, касаясь основания таза, они перейдут в сексуальные ощущения, которые являются основным источником беспокойства для большинства людей. Чтобы понять природу этого беспокойства, мы должны провести различие между сексуальными ощущениями и ощущениями в половых органах. Ощущения в половых органах являются частью сексуальных, но не наоборот. Сексуальность — это функция всего тела, включая систему половых органов, когда, созрев, последняя начинает функционировать. Половая система — это лишь ограниченный аспект целостного сексуального развития. У многих людей половая функция отщеплена и находится в диссоциации с телесными чувствами, точно так же, как на другом конце организма эго отделено от этих же чувств. Сексуальное беспокойство связано с телесными ощущениями, а не с половыми. Эти телесные ощущения могут быть очень пугающими, в то время как ощущения в половых органах (например, ощущения, связанные с эрекцией у мужчины) не представляют никакой угрозы для личности.

Вы можете поинтересоваться, что это за сексуальные ощущения? Это очень нежные, будто тающие ощущения, которые протекают глубоко внутри тела и предваряют как в мужчинах, так и в женщинах половое возбуждение. Когда они происходят, то это указывает, что сексуальное влечение течет по всему телу и не ограничено только областью головы и половыми органами. Но тогда почему они могут быть такими пугающими? Потому что они означают начало своего растворения или конца, который достигнет кульминации в экстазе полового оргазма и который для невротичной или шизоидной личности прежде всего переживается как исчезновение себя, как капитуляция, с которой уже ничего нельзя сделать; как бездна чувств, из которой нельзя выбраться. Каждый стремится к такому растворению, к такой капитуляции, к таким глубинным чувствам, но мало кто обладает верой, которая позволила бы всему этому произойти. В своей неуверенности и беспомощности мы цепляемся за наше драгоценное эго, за нашу потенцию и не готовы отказаться от всего во имя любви.

Многие люди озабочены своими мочеиспускательными и анальными функциями. Это беспокойство также нужно преодолеть. Почти всех нас учили, что эти функции могут причинять нам много боли, стыда и унижения, если их не взять под строгий контроль. Нас хвалили за такой контроль и ругали, если его не удавалось осуществить. Нас учили, что нельзя позволять природе проявляться в своей естественности, что нужно все постоянно контролировать. Теперь мы не можем расслабить нашу сжатую задницу и напряженный таз. Мы боимся, что потеряем днище, из которого выпадут все наши сокровища. Мы даже не знаем, как расслабить напряженные мускулы вокруг нижних отверстий нашего тела. Наконец, существует еще одно беспокойство — беспокойство, когда мы стоим на собственных ногах. И дело даже не в том, что мы боимся стоять на них, а в том, что настоящая независимость означает быть в одиночестве. Страх одиночества я бы назвал самым большим беспокойством нашего времени. Действительно, никто не хочет быть один. По своей природе мы социальные существа, но в некоторых людях страх одиночества достигает иррациональных размеров. Из-за этого страха они готовы пройти любые расстояния, только бы достичь комфорта. Они откажутся от своей индивидуальности из-за страха, ошибочно полагая, что человек, являющийся настоящей личностью, осмеливающийся быть самим собой и противостоять другим, будет отвергнут и изгнан. Такой страх порождает массовое общество, с его массовыми средствами информации, массовыми развлечениями и т.д.

И тем не менее, как ни странно это может показаться, именно массовый человек в действительности одинок, именно у него отсутствуют глубокие, близкие личные отношения, которые объединяют людей. И именно человек, стоящий один на собственных ногах, знает и чувствует в себе единство, которое объединяет человека с человеком и мужчину с женщиной. Реалистично относясь к самому себе, он притягивает других людей, взаимодействуя с ними открыто и искренне. Он никогда не чувствует себя одиноким, в то время как массовый человек одинок даже в толпе. Настоящая личность не играет в игры. Она не хлопает в знак одобрения других по спине и не ждет хвалы в свой адрес. Она отдает себя другим великодушно и свободно принимает от них помощь.

Боязнь быть отвергнутым, связанная с независимым положением, с опорой на собственные ноги, уходит корнями в ранние переживания, которые имели место в семье. Во многих семьях ребенка часто ставили в ситуации, когда он чувствовал себя отторгаемым, если не выполнял указания родителей. Некоторые мамы без колебаний лишали своих детей ласки и нежности, если те не слушались или в чем-то перечили им. Либо ребенок выполняет требования родителей, либо ему дают понять, что он чужой. Мы увидим результаты такого воспитания на примере изучения конкретного случая, который будет представлен позже.

Но за этой внешней покорностью кроется чувство бунта, которое со временем становится все настойчивей. У пациентов с сильной депрессией можно обнаружить следующее отношение, как правило, запрятанное глубоко, — «Меня вынудили почувствовать себя нелюбимым и ненужным. Сейчас мне действительно уже ничего не нужно». Может показаться, что такое упорство объединяет борцов за общее дело, но редко служит для них общим чувством. Люди, у которых нет веры, не родственны по своему духу, хотя и могут оказаться по одну сторону баррикады или в рядах одной демонстрации.

Леча депрессивного пациента, нужно понять его упорство, его несговорчивость и принять его бунт. Только при помощи своего бунта он может мобилизовать свои чувства, которые освободят его и сделают настоящей личностью. Он протестует против системы, которая лишила его права быть самим собой и лишила его чувства безопасности, которое ассоциируется с этим правом — правом любить и быть любимым. Но не в своем бунте он обретет необходимую для себя веру или твердую землю, на которую сможет встать. Бунтовщик все еще является чужаком, не принадлежащим обществу, бунтовщиком, который страстно желает принадлежать ему, но не может или не хочет признать своего желания.

Мы просим пациента не отказываться от бунта, а лишь выйти за его пределы и приблизиться к вере в жизнь, которая превосходит любую систему или идеологию. Связывая его с чувствами своего тела, с животной сексуальностью и, наконец, с землей, откуда он появился, мы возвращаем его человеческому роду и царству природы. Мы возвращаем его к той первичной вере, которая служила поддержкой его самым древним предкам, — вере в то, что он был рожден для этого мира и что мир предназначен для него. Как и почему заземление индивида может осуществить эти цели — требует дальнейшего исследования.

Заземление — это биоэнергетическая концепция, а не просто психологическая метафора. Когда мы заземляем электричество, мы обеспечиваем разряду выход его энергии. В человеке заземление также служит для выхода или разряда телесного возбуждения. Избыток энергии живого организма постоянно разряжается через движения или через половые органы. И то, и другое — функции нижней части тела. Верхняя часть тела в основном ответственна за поглощение энергии — либо в виде еды и кислорода, либо в виде сенсорной стимуляции и возбуждения. Эти два основных процесса зарядки наверху и разрядки внизу обычно находятся в равновесии. Внутри тела происходит энергетическая пульсация: чувство движется вверх, по направлению к голове, когда мы нуждаемся в энергии или в возбуждении, и — вниз, по направлению к нижней части тела, когда нам необходима разрядка. Если человек не может зарядиться в достаточном объеме, то он будет слабым, «недозаряженным», без жизненной энергии. Если же он не может разрядиться в необходимом объеме, он повиснет в воздухе, потеряв связь с землей. Он может «повиснуть» на какой-то иллюзии, будучи не в состоянии спуститься на землю, пока не рухнет сама иллюзия, за которую он цеплялся. Но человек даже после этого не сможет удержаться на земле, если он не обучен основам заземления разряда.

Функция разрядки переживается как удовольствие. Мы можем судить об этом по своим общим переживаниям, которые говорят нам, что разрядка любого состояния напряжения или возбуждения приятна. Нам известно это также от сексуального удовольствия, когда разрядка чувств протекает наиболее интенсивно. На это указывал еще Зигмунд Фрейд, а Вильгельм Райх в своих трудах более подробно изложил это явление. Мы также знаем, что такое боль, возникающая от неспособности разрядить состояние напряжения. Мы можем предположить, что «зависший» индивид находится в состоянии боли, однако он не переживает свою боль на сознательном уровне. Он намертво приварил себя к ней, сделав структуру своего тела жесткой и неподвижной. И он боится расслабить свою жесткость, так как это вызовет боль. Когда такое «зависшее» состояние становится второй натурой человека, он перестает осознавать свою жесткость. То, что он в действительности ощущает, — это отсутствие удовольствия в своей жизни, вынуждающее его усиливать стремление к богатству, успеху, славе или добиваться любой другой цели, которую поставила перед ним иллюзия. Он оказывается зажатым в порочный круг, который будет уносить его по спирали все выше и выше, пока не рухнет иллюзия и он не упадет резко в депрессию.

Заземление способствует получению удовольствия, которое затем побуждает человека получить больше заряда в каждой сфере деятельности, где только возможно удовольствие. Жизненный процесс может рассматриваться с биоэнергетической точки зрения как наполнение возбуждения наверху — разрядка через удовольствие внизу — следующая зарядка наверху (следующее возбуждение) — новая разрядка внизу (новое удовольствие). Если вы оборвете или уменьшите способность организма к переживанию удовольствия, то сразу же ограничите все его выходящие импульсы. Когда человек перестает получать удовольствие от того, что он просто жив, ему становится труднее дышать, ухудшается аппетит, исчезает интерес к жизни. Пульсирующий поток чувств или энергии в теле можно сравнить с маятником, который приводит в движение жизнь легко и непринужденно. В «зависшем» человеке этот поток ослаблен; у человека в состоянии депрессии он, кажется, совсем остановился. На самом деле любое нарушение в заземлении подобно разрушению нескольких основных корней, питающих дерево. Уничтожьте эти корни — и вы увидите, долго ли оно сможет простоять вертикально. Заземление связывает корнями человека с его основными животными или телесными функциями, питая и поддерживая при помощи этой связи его духовные переживания, которые ассоциируются с движением чувств и энергии к голове. Его ноги уходят вниз, в землю, а руки вытянуты вверх, к небесам, взгляд пытается охватить безграничное великолепие Вселенной; дух парит от восхищения чудом жизни, от сознания своей принадлежности всему окружающему бытию. Такая волна чувств, поднимающаяся вверх, от корней человека, которые связывают его с землей, является телесным отражением всех его духовных переживаний. Она также является основой всех религиозных переживаний. Эта волна — чудо жизни, которое, преодолевая земное притяжение, дает ощущение своей собственной вздымающейся ввысь силы.

Когда плод падает на землю, семена, содержащиеся в нем, обычно прорастают и стремятся внедриться в почву. Такой процесс проходит быстрее и легче, если сам плод и его семена уже созрели. Но ни прорастание, ни имплантация не будут полноценными, если плод сорвут с дерева, не дав ему созреть. В таком же положении оказывается и ребенок, если его раньше положенного срока отнять от матери. Он, естественно, будет стремиться вернуться к своей матери, чтобы закончить прерванный процесс своего созревания. Сам того не осознавая, он будет задействовать всю имеющуюся у него энергию на попытки достичь этой цели. Но если разлучение было окончательным, то первоначальное воссоединение уже нельзя будет осуществить, как и нельзя снова прирастить оторванный плод к дереву. Какими бы энергичными ни были эти попытки, они все равно обречены на неудачу. В этом заключается дилемма оральной личности, она же и объясняет ее предрасположенность к депрессии.

Процесс заземления индивида, таким образом, является процессом, помогающим ему завершить свое созревание. В течение тех лет, за которые человек созрел в физическом плане, он оставался незрелым в плане эмоциональном. Он так и не научился стоять на своих собственных ногах, потому что все еще ожидал слишком многого от других. Его живот не был наполненным, потому что он продолжал ждать и надеяться, что другие заполнят его. В этом и заключалась его нереальность. Но никто не может сделать это за него. Он должен сделать это для себя сам, пусть даже с помощью терапевта.

Как же это можно сделать? В биоэнергетической терапии мы начинаем с дыхания, следуя примеру традиций Востока, в частности йогов. В дыхании заключена тайна жизни, ибо оно, снабжая энергией метаболизм пищи, поддерживает тем самым огонь жизни. Но этим его функция не ограничивается. Как говорит Дюркгейм: «Дыша, мы принимаем участие, сами не осознавая того, в более важной и глубокой жизни». Основанием для такого утверждения является то, что дыхание — это процесс расширения и сжатия всего тела, который протекает одновременно как на сознательном, так и бессознательном уровне. Здоровое дыхание — в значительной степени неосознанный процесс, но через ощущения тела, которые возникают в результате полного и глубокого дыхания, мы начинаем осознавать пульсирующую жизнь наших тел и чувствовать, что мы едины со всеми живыми созданиями пульсирующей Вселенной.

Чтобы достичь такого состояния единства и самореализации, человек должен дышать глубоко брюшной полостью. Дыхательная волна зарождается внутри живота, в области, которую японцы называют жизненным центром человека. По мере того, как она движется вверх, достигая горла и рта, происходит вдох. Затем волна протекает в противоположном направлении и заканчивается выдохом. Можно наблюдать, как эти волны проходят через тело либо полными и свободными, либо ограниченными и спазматическими движениями. Каждая область блокирует волну и искажает восприятие пульсации. Такие блоки можно обнаружить на всем протяжении — от головы до ступней.

**6. Биоэнергетические упражнения по установлению связи с землей**

Да, это правда, что большинство людей нуждаются в помощи терапевта, чтобы проработать свои тревоги, мешающие им находиться в полном контакте с землей. Однако, чтобы ускорить этот процесс, каждый может многое сделать для себя самостоятельно, практикуя некоторые простые биоэнергетические позы и упражнения. На самом деле, я даже побуждаю своих пациентов выполнять эти упражнения регулярно, так как считаю, что то, что человек делает для себя сам, окажется более ценным в конечном итоге, чем то, что делают для него другие. Если при выполнении упражнений у вас появится чувство тревоги, постарайтесь понять его с точки зрения своих детских переживаний и продолжайте выполнять это упражнение вместе с ним.

Первый шаг к заземлению заключается в том, чтобы научиться стоять со слегка согнутыми коленями. Когда колени удерживаются в жестком, распрямленном положении, что является широко распространенной позой большинства людей, вся нижняя часть тела становится неподвижной. Примите следующее положение: ступни параллельны друг другу, расстояние между ними около шести дюймов (15 см; 1 дюйм ~2,5 см). Согните колени так, чтобы вес тела был равномерно распределен между пятками и подушечками ступней. Остальная часть туловища должна находиться в прямом положении, руки свободно свисают вдоль боков. Вы достигнете лучших результатов, если будете стоять босиком или в обуви на плоской подошве. По возможности сохраняйте это положение в течение приблизительно двух минут (рис. 1.)

Рис. 1

Рот следует слегка приоткрыть с тем, чтобы дыхание было свободным и полным. Позвольте животу выступать наружу, но не прикладывайте для этого усилий. Если вы будете удерживать живот втянутым, то это затруднит ваше дыхание и будет бесполезной тратой энергии. Вам уже не придется поддерживать себя своими внутренностями, если вы позволите вашим ногам и спине выполнять эту функцию, для которой они и были предназначены.

Дыхательные движения должны достигать живота. Спину нужно держать прямой, но не напряженной, а ягодицы и таз следует сохранять в расслабленном и свободном состоянии.

Цель этого упражнения — установить связь с вашими ногами и ступнями. Это произойдет по мере развития в них ощущений. Внимание сосредоточьте на ступнях и попытайтесь сохранять равновесие между пятками и подушечками ступней. В процессе выполнения вы можете ощутить непроизвольную дрожь в ногах или в теле, ваши ноги могут начать вибрировать или дрожать. Эти непроизвольные движения указывают на поток чувств в вашем теле. Дайте им развиться до той степени, в которой вы чувствуете комфортно с ними. Ощутите ваше тело и посмотрите, можете ли вы почувствовать его жизненную энергию. Когда вы почувствуете боль в этой позиции или поймете, что ваши ноги больше не выдержат, смените позицию, перейдя ко второму упражнению (рис. 2).

Рис. 2

Во второй позиции ступни расставлены на ширине восемь дюймов (20 см), носки слегка повернуты внутрь. Колени сгибать до тех пор, пока кончики пальцев рук не коснутся земли, голову склонить. Затем, удерживая кончики пальцев рук на земле, постепенно начинайте распрямлять колени до появления ощущений вибраций в ногах. Если мышцы подколенных сухожилий на задней поверхности бедер слишком сжаты, то такие движения могут вызвать некоторую боль. Не пытайтесь полностью распрямить колени и зафиксировать их в таком положении, сделав их жесткими: этим вы сведете на нет ценность упражнения.

В этом упражнении, как и в предыдущем, рот нужно открыть, поддерживая полное и свободное дыхание. Вес тела целиком сосредоточен на ступнях. Кончики пальцев рук лишь слегка касаются земли. Тело нужно уравновесить между пятками и подушечками ступней.

Эта поза даже в большей степени, чем первая, способствует образованию вибраций в ногах. Однако это не всегда происходит с каждым при первой попытке; а людям, которые неосознанно держали свое тело в жестком положении, может понадобиться несколько повторений, прежде чем появятся эти ощущения. Сущность этих вибрирующих движений будет объяснена более подробно позже. Появление таких движений увеличивает количество ощущений в ногах и ступнях, что является целью этих упражнений. Нужно удерживать эти позы в течение одной или двух минут, но при появлении боли или усталости их выполнение следует прекратить. Тот, кто выполняет эти два упражнения, также заметит, что его дыхание стало более глубоким и что улучшилась циркуляция крови в ладонях и ступнях. Изредка могут появляться ощущения звона в ушах или парестезии [спонтанно возникающие неприятные ощущения онемения или покалывания, - прим.], если занимающийся чересчур перенапрягся. Они также свидетельствуют о том, что занимающийся дышал глубже, чем обычно. Эти явления исчезают, когда дыхание приходит в норму.

При регулярном выполнении эти два упражнения могут сильно увеличить заземление человека. Те пациенты, которые выполняли их, сообщают о множестве положительных эффектов. Например, один аналитик во время биоэнергетического тренинга осознал тот факт, что он всегда стоял с прямыми, напряженными коленями. Он написал мне впоследствии: «Когда я стою с согнутыми коленями, то чувствую себя неестественно. У меня складывается впечатление, что я пресмыкаюсь перед кем-то. Но я также заметил, что стал чувствовать себя более уверенно и уравновешенно. Мои друзья говорят, что я стал выглядеть более энергичным и подтянутым. И конечно же, за все это время я стал лучше ощущать свои ноги». Если продолжать тренироваться, то поза с согнутыми коленями станет более естественным положением тела. Человек начнет осознавать, что с выпрямленными коленями он оказывается в пассивной позиции, потому что она смещает вес тела на пятки и разрушает гибкость коленных движений. Это хорошо известно спортивным тренерам; поэтому я не был удивлен, когда услышал, что один футболист научился лучше принимать мяч, сгибая при этом колени.

Другая история, рассказанная еще одним моим пациентом, показывает ценность второго упражнения. Он был певцом и актером. На концертных пробах, пока остальные певцы отрабатывали свою гамму за кулисами, мой пациент заземлял себя в наклонном положении, приводя свои ноги в состояние вибрации. В результате, вместо того чтобы взвинчивать себя нервным напряжением, он, чувствуя себя расслабленным, пел легко и непринужденно. Он успешно прошел концертные пробы, и ему удалось получить работу. Часть своего успеха он приписал именно этому упражнению.

Сталкиваясь с неожиданным шоком, тело, естественно, будет реагировать отвердением и напряжением. Такая реакция предотвращает серьезные разрушения, которые шок может нанести организму; но одновременно она делает тело неподвижным и ограничивает его возможности справиться со стрессовой ситуацией. Как правило, за первоначальной реакцией напряжения следует мобилизация человеческих сил для борьбы или отступления, после того как адреналин поступил в кровь. Как только тело вступает в действие, мускулатура расслабляется. Но если человек остается напряженным, удерживая свое тело в жестком состоянии, расслабление не наступает и организм не может нейтрализовать последствия шокового удара. Оставаясь в напряжении, он продолжает функционировать в крайне неблагоприятных для себя условиях.

Выпрямленные колени являются частью реакции отвердения частей тела, которая также включает в себя задержку дыхания и приведение в состояние тревоги внешних рецепторов, особенно дистанционных сенсоров зрения и слуха. Учитывая тот факт, что человек привык стоять с зажатыми коленями, можно сделать вывод, что он постоянно держит себя в состоянии напряжения и тревоги. Он не осознает всей важности положения своего тела, поскольку оно стало второстепенной для него сущностью. Он утратил связь со своей первой или подлинной сущностью. Если бы ощущение постоянной тревоги и напряжения не было таким распространенным в наши дни, если бы мы постоянно не взвинчивали себя борьбой с вереницей кризисов и проблем, — то мы смогли бы осознать, что потеряли связь со своей первичной или животной сущностью. Мы будем принимать состояние постоянной тревоги и напряжения до тех пор, пока не осознаем всех его вредных последствий для наших тел. Мы можем даже гордиться нашей способностью выдерживать напряжение и стресс, не понимая, что этим самым мы сами создаем для себя эту бессмысленную тревогу и напряжение, чтобы добыть мнимое удовлетворение для своего эго.

На человека, который не в состоянии выдержать это напряжение, смотрят как на слабака. А если он дает волю своим слезам, то следует еще более сильное унижение. Воспитанием ему внушили, что нужно рассматривать свою неудачу или крах как моральный позор. И тем не менее тот человек, который не может потерпеть крушения, не может дать волю своим чувствам, уступить или отпустить себя, обречен на постоянное истощение своей жизненной энергии, которое в конце концов неизбежно уничтожит его. Он будет подвержен болезням, вызванным постоянным стрессом: боли в пояснице, артрит, сердечно-сосудистые заболевания, расстройства пищеварительной системы, такие как язва, колит и др. Поэтому мне кажется, будет благоразумнее научиться принимать крушение в определенных ситуациях и отказываться от ненужной борьбы. Если человек вовремя заляжет на дно, успокоится, то это даст ему прочное чувство безопасности земли, позволит восстановить энергию и силы из источников своего организма. Здесь можно вспомнить рассказ о бое Геракла с Антеем, который обладал способностью восстанавливать свою силу, дотрагиваясь ступнями до земли. Мы не сможем наладить связь с землей, если будем слишком напуганы перспективой неудачи или падения, так как потом вся наша энергия будет направлена вверх. Но почему мы так боимся? Мы не умрем, если не достигнем успеха, однако, должно быть, у нас сложилось впечатление, что все-таки умрем. Чтобы открыть источник этого страха, я пользуюсь простым упражнением. Я прошу пациента встать на одну ногу и сгибать колено до тех пор, пока все части опорной ступни остаются в соприкосновении с поверхностью. Вторая нога, не касаясь поверхности, вытянута назад. Руки вытянуты вперед, а ладони слегка опираются на два стула, расположенные по бокам. Стулья используются для равновесия, а не для поддержки (рис. 3). На полу, в шести дюймах (15 см) от ноги пациента, сложено одеяло.

Рис. 3

Пациента просят удерживать такое положение настолько долго, насколько он может, дыша при этом свободно и глубоко, и почувствовать вес своего тела на ступне. Когда он уже не может больше сохранять такую позу, его просят упасть коленом на одеяло. В этом упражнении отсутствует какая-либо опасность получить повреждение, и тем не менее большинство людей боятся позволить себе упасть. Некоторые изо всех сил стараются удержать это положение в течение какого-то времени, а другие, наоборот, упадут преждевременно, не желая прилагать никаких усилий. Многие опускаются на пол постепенно. Это упражнение повторяется дважды на каждую ногу. На четвертой попытке я прошу пациента, когда он вот-вот упадет, сказать: «Я сдаюсь». Когда это упражнение выполняется у меня в кабинете, я определяю по тону голоса и по манере высказывания, говорит ли он искренне или его капитуляция наигранна; действительно ли он хочет сдаться пли просто говорит это в ответ на мои инструкции. Но и в том, и в другом случае подтекст этих действий обсуждается с пациентом. Третье упражнение обычно выполняется после двух первых, с тем чтобы в теле человека уже появились определенные чувства и ощущения. Поэтому неудивительно, что многие пациенты, когда падают в первый раз или говорят «Я сдаюсь», начинают рыдать. Чувство, когда падаешь и остаешься невредимым, кажется, высвобождает какую-то глубокую тревогу. Упав, пациент чувствует себя в безопасности, находясь в соприкосновении с землей. Лежа на земле, человек временно прекратил борьбу против земного притяжения и перестал вынуждать себя совершать какие-то действия. Но, кажется, немного найдется людей, которые способны отпустить себя таким простым способом. Большинство чувствуют, что они должны быть на высоте, постоянно совершая что-то.

Почему же падение и отказ от борьбы настолько трудно даются даже в таком символическом образе? Когда я обсуждал этот вопрос со своими пациентами, стали очевидны следующие причины. Существует связь между падением и беспомощностью. Быть беспомощным значит быть уязвимым. Можно проанализировать это чувство с точки зрения переживаний и отношений пациента с его родителями. Возможно, он почувствовал себя вынужденным бороться с ними за власть, то есть он боялся, что, если бы он не противился их требованиям, его бы сокрушили и отвергли. Пусть даже он не мог отвечать им тем же, нападая на них в ответ, он все равно ни за что не хотел уступать. Держаться, стиснув зубы, отказываясь отпустить себя, стало, таким образом, конечным выражением его индивидуальности и целостности. Многие пациенты также говорят, что падение означает для них одиночество. Если человек упал, его оставят позади, и никто не придет поднять его. Если у кого-то были такие переживания в детском возрасте, то теперь нетрудно понять страх падения. Падение вызывает чувство одиночества, которое человек с большой неохотой согласится испытать снова. Нужно ведь поспеть за толпой, которая бежит настолько стремительно, что мало кто осмелится остановиться и помочь упавшим. Кроме того, они чувствуют упрямую гордость, которая говорит им: «Тебя же не было со мной, когда мне, ребенку, нужна была твоя помощь. А сейчас я не допущу, чтобы опять мне кто-то понадобился». Такой комплекс и другие скрытые мотивации разрушают нашу способность отдаться чувству любви или без труда заснуть тем крепким и глубоким сном, которым спит ребенок.

У этого упражнения есть еще одно достоинство. С весом всего тела, сосредоточенным на одной ноге и ступне, пациент более глубоко ощущает эту ногу. Он также узнает, что его ноги могут его как поддержать, так и уронить. У него развивается больше ощущений в ступнях, и он теперь действительно может почувствовать, что буквально значит стоять ногами на земле.

Держа в уме цель, на которую направлено это упражнение, читатель может регулярно выполнять его у себя дома. После него всегда нужно выполнять упражнение на расслабление. Когда на четвертой попытке человек падает, я предлагаю ему остаться на коленях, руки упираются локтями в пол, соприкасаясь друг с другом, голова лежит на ладонях (рис. 4). Человек находится в молитвенной позе.

Рис. 4

Ценность этой позы в том, что голова находится в непосредственной близости от земли, символично опуская эго человека ниже уровня его тела. Она также позволяет свободно свисать брюшной поверхности, особенно животу. Задняя часть должна быть выдвинута назад, как можно дальше. Это позволит проникать дыханию глубоко в брюшную полость, а также расслабить анальное и ягодичное напряжение. В таком положении следует оставаться не менее двух минут, чтобы почувствовать расслабляющий эффект свободного свисания живота. Еще одна поза, которую я использую, чтобы помочь пациентам почувствовать жизненный центр их сущности, представляет собой разновидность второго упражнения. После того как пациент принял позу второго упражнения и продержался так около минуты, я прошу его согнуть колени до конца и выпрямить руки вперед так, чтобы они почти касались пола. Вес тела нужно перенести вперед, но пятки не должны отрываться от поверхности пола (рис. 5).

Рис. 5

Пациента просят удерживать эту позу так долго, как только он сможет, но при этом он не должен чрезмерно напрягаться. Это положение растягивает четырехглавую мышцу бедра, и его трудно сохранять в течение долгого времени, если эти мускулы зажаты или сокращены. Эта поза также способствует проникновению дыхания глубоко в область таза. Я не хочу сказать, что человек вдыхает воздух в таз. Согнутая поза вынуждает его задействовать и расширять глубокую область брюшной полости с тем, чтобы произвести полный вдох. В результате человек чувствует, что полость таза оживает, и для многих людей это упражнение — один из лучших способов достичь этого результата.

В этой позе, как и во всех остальных, занимающемуся важно дышать свободно и глубоко через рот. В этих упражнениях используется дыхание ртом, потому что позы оказывают значительную нагрузку, и человеку потребуется как можно больше кислорода. Дыхание через рот также позволяет челюсти свободно свисать, что уменьшает напряжение, которое обычно присутствует в челюстных мускулах, когда рот закрыт. Более полное и глубокое дыхание заряжает организм и способствует развитию вибрирующих движений в ногах. При выполнении этого упражнения можно часто ощутить очень сильную дрожь в ногах. Частично это объясняется напряжением, которому подвергаются мускулы ног. Постепенно они устают, и их способность сопротивляться падению ослабевает. У некоторых колени начнут трястись, и такие трясущиеся движения будут отличаться от естественных вибраций. Дрожа, колени раскачиваются из стороны в сторону, что является хорошо известным признаком страха. В то время как естественные вибрирующие движения — это небольшие колебания вверх-вниз или мелкая дрожь, продолжающаяся не более одной минуты. Если все эти упражнения выполнять регулярно, напряженные мускулы постепенно расслабятся. Ощущения начнут проникать более свободно в нижнюю часть тела, в ноги и ступни. Многие из моих пациентов обнаружили, что физическое состояние их ступней и ног значительно улучшилось в результате выполнения этих упражнений. Хотя такой результат можно было ожидать и заранее, он не является главной целью. Основная цель — установить связь человека с его телом и с землей, причем не на уровне какой-то интеллектуальной концепции, а на уровне чувственного опыта.

Когда человек чувствует, что мускулы ног начинают уставать при выполнении последнего упражнения, ему следует дать себе упасть на колени и принять описанную в четвертом упражнении позу расслабления и покорности. Не нужно бояться быть покорными, ибо мы покоряемся своему телу, земле и жизни. Мы покоряемся единственной силе, которая в конечном счете сможет нас поддержать. Это — живительная сила земли, питающая тела всех растений и животных. Если эта сила покинет нас, тогда никакой интеллект, никакая воля не смогут обеспечить наше выживание.