

Образ себя, или «Свет мой, зеркальце! Скажи да всю правду доложи»

*Могут лгать мысли, могут лгать
чувства, единственно кто не
лжет — это наше тело.*

Карл Густав Юнг

Современная наука говорит о том, что существуют психические структуры, включающие своего рода программу, по которой мы функционируем. Эти структуры определяют скорость и тип наших психофизиологических реакций. Одни реагируют на стресс бурным гневом, напряжением тела, а далее, получив эмоциональную разрядку, оставляют все как есть до следующей вспышки недовольства существующим порядком вещей.

Иногда человек не выплескивает эмоции, реакция протекает внутри. И чаще всего он тоже оставляет все как есть. Другие внешне спокойно проанализируют ситуацию и будут искать выход, раз происходящее не устраивает, а найдя решение, начнут действовать.

То есть одни люди тратят свою энергию во время стресса на выплеск эмоций и внутренние переживания, но оставляют ситуацию без изменения. Другие используют энергию для изменений.

Эти внутренние структуры определяют уровень выносливости, интеллектуальный потенциал и многое другое. В них закодирован даже характер обменных процессов. Частично эти структуры передаются нам по

наследству от родителей. Есть исследования, которые говорят о том, что при зачатии передается более тонкая информация, в том числе поведенческие программы: религиозность, культурный и социальный уровень внутренней жизни рода, продолжением которого является каждый из нас.

Именно эти структуры определяют нашу реакцию на вызовы жизни и дальнейшее поведение. Далее эти структуры продолжают развиваться уже через наш жизненный опыт. Именно они формируют нашу стратегию и в конечном итоге результат наших действий. То есть некая внутренняя «программа» определяет качество нашей жизни: уровень здоровья, успешности, удовлетворенности. Эти структуры определяют наш характер, способ восприятия себя и окружающего мира. А реакции во многом определяют нашу стратегию жизни и поступки.

Именно они формируют внутренний «образ себя». Этот образ не всегда четко осознается, но его присутствие и проявление мы ощущаем всегда. И хотим этого или нет, живем в соответствии с ним. Он определяет наше ощущение себя, пластику движений и даже образ мыслей, эмоциональный фон.

Если мы осознаем эти процессы, то можем в определенной степени влиять на свою жизнь. Тогда жизнь перестает с нами «случаться», мы превращаемся в ее соавтора, можем влиять на то, что наши дети получают в наследство от нас. Человек — целостная система, в ней все взаимосвязано. Если наша внутренняя программа определяет нашу жизнь, меняя внутренние реакции и совершая новые действия, мы меняем программу жизни. Для этого необходимо понять механизм

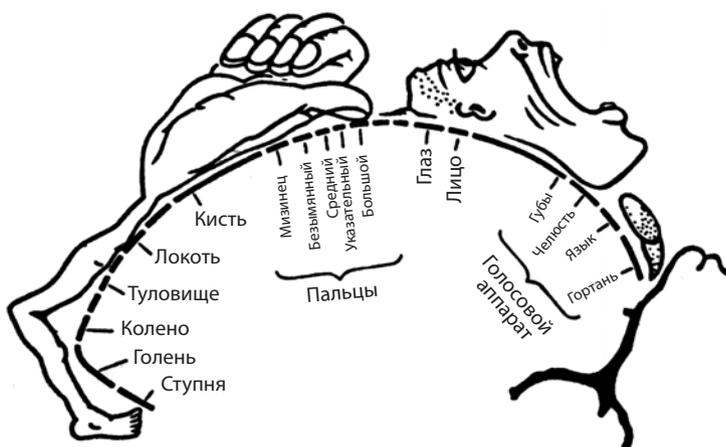
реагирования на вызовы жизни и научиться управлять своей реакцией.

На страницах данной книги описаны конкретные техники и упражнения, позволяющие справиться с проблемами.

Что и как определяют врожденные структуры, их развитие? В каких пределах на них можно влиять?

Нам трудно вступить с ними в прямое взаимодействие. Но мы входим с ними в контакт через осознание внутреннего «образа себя».

Исследовав уровень активности коры головного мозга с помощью приборов, можно воссоздать определенные слои этого образа. «Образ себя» в коре головного мозга младенца отдаленно напоминает контур тела. Он воспринимает мир через ощущения. Тело, руки и ноги на этой картине едва намечены. А основное место занимают губы и рот. Именно эти зоны наиболее активно участвуют во взаимодействии со средой.



Образ себя

Через них в мозг поступает максимальное количество сенсорных сигналов. С помощью губ и рта младенец познает мир. И то, насколько комфортно для ребенка проходило кормление (эмоциональная обстановка, количество и качество молока), определяет способность взрослого человека получать удовольствие от жизни. Это позволяет предположить, что, планомерно развивая ощущения разных участков тела, давая телу чувство комфорта, мы формируем положительный опыт, который тоже влияет на формирование и развитие внутреннего «образа себя».

Новорожденный физически уже отделен от матери, но тесно связан с ней эмоционально. В первые месяцы жизни ребенок решает для себя, можно ли доверять этому миру. И то, как он решает для себя этот вопрос, во многом определяет дальнейшее развитие личности. Материнская любовь, ласка, нежность так же важны для ребенка, как свежий воздух и хорошая пища.

В старину слабых, находящихся на грани ухода из мира детей просто привязывали к телу матери платком. Малыш тельцем чувствовал целительное тепло и любовь матери. Это возвращало его к жизни. В таком возрасте недопустимо госпитализировать ребенка без матери или передавать на воспитание бабушкам и дедушкам. Стресс отделения от матери в раннем возрасте глубоко ранит психику ребенка.

Взрослый человек через общение и свою деятельность устанавливает связь с миром и за счет этого уходит от одиночества, получает ощущение сопричастности с миром. Это залог чувства безопасности. Ребенок еще не умеет так делать. Если он лишается внимания и тепла матери, для него ситуация становится угрожающей.

Многие психологические проблемы в жизни имеют корни в данном периоде. Прерванный поток любви восстанавливается тяжело и драматично.

Одна из метазадач родителей при воспитании ребенка — научить его самостоятельно и гармонично взаимодействовать с миром. Понятно, что для этого родители должны сами иметь подобные навыки. Если таковых нет, их негармоничная программа поведения транслируется дальше, в следующем поколении.

Дети — наше *зеркало*. Опять же возвращаемся к тому, что *зеркала не врут*.

На развитие ребенка и формирование «образа себя» влияет и то, как его пеленали. Чего стоит существовавшая до недавнего времени традиция тугого пеленания. Малыша лишали возможности действовать самостоятельно, он лежал обездвиженный. Родители часто объясняли свои действия тем, что ребенок может разбудить себя своими движениями. Но, похоже, взрослые чаще думают о собственном удобстве, чем об интересах ребенка.

Вероятно, именно здесь кроются корни беспомощности и безынициативности. Ту же ограничивающую функцию для развития ребенка носят разного рода манежи и ходунки. Конечно, труднее обеспечить безопасную для малыша среду, чем ограничить его движения тем или иным образом.

Но вернемся к «образу себя». Он может быть гармоничным или искаженным, целостным или неполным. Ощущение себя в жизни у взрослого человека тесно связано с тем, насколько активен, свободен и любим он был в младенчестве. Мы можем воссоздать в мета-

форической форме внутренний «образ себя», используя медитативные техники глубокого осознания ощущений своего тела и развитием своих главных каналов восприятия: зрительного, аудиального (слухового) и кинестетического (через ощущения). Мы будем исследовать телесную составляющую «образа себя» — назовем это «**телесным образом себя**». Помня о единстве телесного и психического, можно предположить, что особенности «телесного образа себя» отражают особенности и иных составляющих нашего целостного «образа себя». Опыт работы с «телесным образом себя» подтверждает это допущение.

Разные участки тела мы ощущаем по-разному. Некоторые зоны мы не чувствуем вовсе. Иногда, не имея опыта медитации, человеку трудно отойти от внутренней схемы своего тела, навешанной учебником биологии. Он почти механически транслирует этот образ, который имеет мало общего с его истинным ощущением себя. Но и здесь информация через цвет и характер рисунка достигает сознания человека. А во время наших занятий ощущение тела становится более глубоким, целостным, и постепенно человек становится способен осознать свою внутреннюю программу, матрицу, которая во многом создает сценарий его жизни.

И помним: в каждый момент времени мы добавляем нечто в эту матрицу. То есть идет развитие образа. Знания и опыт выполнения упражнений из этой книги позволяют более осознано проводить этот процесс и частично прогнозировать результат.

Опыт показал, что упражнение на осознание ощущений тела усиливает эффект от выполнения любых телесных практик. Рекомендуется начинать работу с телом

с упражнения по осознанию тела и им же завершать любой цикл упражнений. Для начала нам потребуется 10–15 минут. С опытом будет достаточно нескольких секунд, чтобы осознать свое состояние на настоящий момент и восстановить внутреннее равновесие.

Но все по порядку. Итак, переходим к работе с «телесным образом себя».

Упражнение «Телесный образ себя»

Цель — осознание особенностей своего телесного образа и его коррекция; развитие осознанности и ощущения своего тела; снятие напряжения.

Выполняется лежа. Сделайте все необходимые приготовления. Устройтесь удобно — так, чтобы позвоночник был в естественном положении; стопы лежат удобно, примерно на ширине плеч.

Положите руки вдоль тела. Переведите внимание на дыхание, мысленно следуя его ритму. Просто отслеживайте свой вдох и выдох. Через 1–2 минуты понаблюдайте, как дыхание проявляет себя в теле.

Огляните внутренним взором свое тело целиком. Побудьте с ним наедине. А теперь представьте, как луч вашего внимания, будто фонарик, неторопливо скользит по внутреннему пространству тела...

Последуйте за ним от кончиков пальцев стоп до макушки. Почувствуйте внутреннее пространство подошвы стопы, пальцев, верхнюю поверхность стопы. Переведите внимание вверх к голеностопным суставам и идите вслед за «лучом фонарика» вверх по голени.

Почувствуйте колени, далее — бедра, внутреннюю поверхность бедра, области промежности, ануса. Затем

следуйте за ощущениями в нижнюю часть живота, живот, ягодицы, область крестца, поясницу, область солнечного сплетения, грудь, нижнюю часть спины, область лопаток, надплечья, кончики пальцев рук, кисти, ладони, запястья, предплечья, локтевые суставы, внутреннюю часть локтевых суставов, плечи, переднюю поверхность шеи и заднюю, область затылка, макушку, темя, кожу головы, лицо.

Переведите свое внимание на лицо. Почувствуйте его изнутри, не ощупывая руками. Есть ли на лице области, где оно напряжено? Попробуйте отметить их. Может, это лоб, или щеки, губы, глаза.

Теперь «фонарик» освещает тело целиком. Осмотрите его с любовью и благодарностью. Луч вашего внимания возвращается в точку.

- ❖ Как вы теперь ощущаете свое тело?
- ❖ Какие его зоны привлекли ваше внимание?
- ❖ Что Вы о нем узнали?
- ❖ Что было наиболее важным для вас в этом опыте?
- ❖ Если бы тело умело говорить, что бы оно вам сказало?

Теперь возьмите цветные карандаши и выберите цвета для своих ощущений. Нарисуйте ощущения *своего тела*. Нарисуйте его таким, каким вы увидели и почувствовали его, совершая внутреннее путешествие с воображаемым фонариком. Не торопитесь. Просто начните рисовать, даже если не имеете представления о том, что получится. В процессе работы приходит понимание, что и как делать.

Рисуйте, следуя своим внутренним ощущениям. Чтобы преодолеть внутренние стереотипы и войти в тесный

контакт с внутренними ощущениями, рекомендуется выполнять рисунок левой рукой (для тех, у кого левая рука является ведущей, соответственно, рисовать правой рукой).

Нарисовав «телесный образ себя», посмотрите, что у вас получилось.

Начнем исследовать свой образ. Ответьте на следующие вопросы.

- ❖ Какие чувства у вас вызывает этот рисунок?
- ❖ Что для вас может значить этот рисунок?
- ❖ Как это может быть связано с тем, что сейчас происходит в вашей жизни?

Запишите свои ответы. Уже на данном этапе полученная информация может быть полезна для понимания сложившейся ситуации и направления работы по решению проблем.

Если вы будете периодически делать такие рисунки после циклов работы с телом, появится возможность, сравнивая их, наблюдать динамику изменений ощущения себя. Для кого-то переживание и информация от этого упражнения станут откровением. Данное упражнение часто дает человеку толчок в понимании того, что с ним происходит в жизни.

Достаточно часто можно видеть, что в рисунках такого рода находят свое отражение хронические заболевания. Иногда место, где гнездится болезнь, воспринимается как напряженное. Часто в этом месте на общем позитивном фоне появляется некое цветковое, угрожающее пятно.