

Селин Сантини

КИНЦУГИ

ТЕРАПИЯ

ПРЕВРАТИ НЕДОСТАТКИ
В ЗОЛОТО

金
継
ぎ



«ЕСЛИ У ТЕБЯ РАЗБИЛИСЬ ЧУВСТВА —
ЭТО К СЧАСТЬЮ»

ЯПОНСКАЯ НАРОДНАЯ МУДРОСТЬ

Особенности национального счастья

Селин Сантини

**Кинцуги-терапия. Преврати
недостатки в золото**

«ЭКСМО»

2018

УДК 746
ББК 37.248

Сантини С.

Кинцуги-терапия. Преврати недостатки в золото / С. Сантини — «Эксмо», 2018 — (Особенности национального счастья)

Японцы – народ особенный. Они умудряются вложить особый смысл даже в разбитую посуду. Жители Страны восходящего солнца ценят старые вещи, не спешат их выбрасывать и покупать новые. Искусство кинцуги состоит в том, чтобы, реставрируя сломанные предметы, подчеркивать трещины с помощью золота. Разбитый, а потом с любовью восстановленный предмет парадоксальным образом становится еще прочнее, красивее и ценнее, чем до поломки. В нашей жизни тоже порой случаются «поломки», от которых непросто оправиться. В своей книге Селин Сантини на собственном примере рассказывает о том, как преодолеть нелегкие времена, залечить душевные раны: «Как и разбитая ваза, заботливо отреставрированная в технике кинцуги, вы – драгоценность, которая заслуживает того, чтобы быть отреставрированной при помощи золота, самого дорогого в мире металла! Вы бесценны и заслуживаете самого лучшего».

УДК 746
ББК 37.248

© Сантини С., 2018
© Эксмо, 2018

Содержание

Введение	6
Исследуйте	6
Испытайте	9
Используйте	11
Техника кинцуги: восстановление шаг за шагом	11
Первый шаг	16
Переживите	17
Смиритесь	20
Примите решение	22
Сделайте выбор	25
Изобретайте	30
Используйте силу воображения	34
Второй шаг	36
Подготовьтесь	37
Воссоздайте картину	40
Конец ознакомительного фрагмента.	42

Селин Сантини
Кинцуги-терапия. Преврати
недостатки в золото

© 2018, Editions First, an imprint of Edi8, Paris, France

© Богдан Е., перевод на русский язык, 2019

© Феоктистова М.В., иллюстрации, 2019

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

* * *

Введение Узнайте

*Амбар мой сгорел дотла,
И теперь я спокойно могу
Луну созерцать¹.*

Мидзута Масахидэ²



Исследуйте

*Благословенны чокнутые, ибо они несут свет.
Мишель Одиар³*

Эта книга приглашает вас познакомиться с искусством кинцуги и всесторонне изучить его. Идея кинцуги – технологии, изобретенной в XV веке в Японии, – состоит в том, чтобы, реставрируя разбитые предметы, подчеркивать трещины с помощью золота, вместо того чтобы пытаться их скрыть. Однако философия этого искусства выходит далеко за рамки художественной практики. Здесь мы также в символической форме касаемся процессов исцеления и возрождения. Восстановленный, а затем принятый вновь с почтением, разбитый предмет пропускает через себя произошедшее с ним, а затем парадоксальным образом становится еще прочнее, красивее и ценнее, чем до повреждения. Реставрацию сосуда можно осмыслить как метафору человеческой жизни: она по-новому проясняет каждый шаг на пути процесса исцеления, неважно, идет ли речь о телесной или о психологической травме.

Слово «кинцуги» имеет японское происхождение («кин» – золото и «цуги» – соединение) и буквально означает «золотые швы». Искусство кинцуги называется *кинцугури*, что переводится как «починка с помощью золота». Процесс восстановления, строго выверенный и разделенный на несколько этапов, длится несколько недель или даже месяцев. Говорят даже, чтобы сделать идеальный кинцуги, иногда требуется целый год.

¹ Перевод Е. Ф. Троицкого – доктора исторических наук, профессора ТГУ.

² Мидзута Масахидэ (1657–1723) – японский поэт и самурай XVII века.

³ Пьер Мишель Одиар (1920–1985) – французский сценарист, писатель, кинорежиссер.

Осколки разбитого предмета вначале собирают один за другим, затем очищают и склеивают с помощью традиционного натурального лака, получаемого из лакового дерева. Предмет высушивают, отшлифовывают. После этого трещины покрывают несколькими слоями лака и, пока он еще влажный, посыпают золотым или любым другим металлизированным порошком (серебряным, бронзовым, латунным, медным и т. д.). Когда лак застывает, это выглядит как настоящее литье. Затем швы полируют. Наконец предмет предстает во всем своем величии.

Легенда гласит, что у сёгуна⁴ Асикаги Ёсимасы (1435–1490) была любимая чашка (*тяван*), которой он всегда пользовался во время чайных церемоний. Однажды чашка разбилась. Сёгун отправил ее на починку в Китай, где она была когда-то изготовлена. Однако результат его сильно разочаровал: спустя несколько долгих месяцев чашка вернулась к нему, скрепленная безобразными металлическими скобками, которые к тому же держали недостаточно плотно – чашка протекала. Сёгун поручил японским мастерам отремонтировать ее так, чтобы она сохранила свое назначение и, самое главное, красоту. Так зародилось искусство кинцуги...



⁴ Сёгун – титул японского правителя (с 1192 года до периода Мэйдзи, начавшегося в 1868 году), управлявшего страной от имени императора, который был лишен реальной власти.

Какое элегантное, необычное и одновременно простое решение! Большинство людей, открыв для себя кинцуги, переживают настоящее озарение и с первого взгляда влюбляются в искусство золотых швов.

Эта японская технология востребована. Она ценится настолько, что некоторые эстеты готовы добровольно разбивать свои драгоценные вазы или чаши для того, чтобы придать им необычный вид.

Вам необязательно ломать все свои ценные вещи. Но, занимаясь самоисцелением, можно вдохновляться философией кинцуги, пока не восстановите свою целостность и не достигнете своего идеала. Именно в этом состоит живое искусство кинцуги. Вас, так же как и разбитую посуду, испытания могут преобразовать и сделать сильнее!

Добавьте золото в вашу жизнь, откройте для себя дух кинцуги!

Ваби-саби – иное представление о красоте

Кинцуги – часть японской концепции ваби-саби («ваби» – преклонение перед явлениями природы, «саби» – то, что мы переживаем, созерцая следы времени или работы человека), в центре внимания которой находится красота простых, несовершенных и нестандартных вещей.

Постигая взгляд ваби-саби, мы идем наперекор привычным шаблонам. Ваби-саби приглашает нас обратиться к созерцанию, отстраняясь от идеала. Оно подчеркивает необратимость времени и недолговечность всего сущего, призывает ценить скромную красоту простых вещей, на которых запечатлели свой след годы и события.



Испытайте

*Искусство помогает жить.
Эрик-Эммануэль Шмитт⁵*

Кинцуги – искусство преображения ран. Реставрацию изделия можно рассматривать как форму арт-терапии, в ходе которой вы преодолеваете испытания и превращаете свинец своего опыта в золото. В шрамах, видимых или невидимых, заключена ваша история, они всегда напомнят о том, что вы справились с препятствиями и выжили.

**Еще красивее.
Еще прочнее.
Еще дороже...
По-прежнему живы!**

У каждого из нас есть слабые места, каждый перенес травмы. Все мы когда-то страдали и переживали сложные моменты. Мой собственный путь, о котором я собираюсь рассказать вам, отмечен печалью и радостью, в нем были несчастные случаи, но было и много счастья. Мой путь неповторим и в то же время похож на все другие пути... Мощное в своем символическом значении, настраивающее на стойкость и оптимизм самым решительным образом, кинцуги помогло мне исцелиться, стать сильнее, вернуть себе вдохновение и потерянное достоинство. Своим опытом я хотела бы поделиться с вами в этой книге.

Возможно, вы попали в автокатастрофу, пережили ампутацию, мастэктомию⁶, насилие, получили ожоги, столкнулись с тяжелой болезнью, инвалидностью, старением. Вероятно, есть у вас и душевные раны: расставание с другом или любовный разрыв, развод, потеря близкого человека, депрессия, потеря работы, одиночество, дурная слава, тяжелое детство... Как бы то ни было, энергия кинцуги может поддержать вас и сопровождать в процессе исцеления. Считайте, что это ваш путь развития, а травма – начало пути. Постепенно и терпеливо превратите ее в золото в этом алхимическом действе.

Начинается новый этап вашей жизни. Пришел ваш черед блистать. Идите навстречу самому себе, иной красоте и иному совершенству. Входите, узнавайте, испытывайте на себе: книга приглашает вас познакомиться с древним искусством кинцуги и испытать его целительную силу.

**Исцелите свои раны, преобразуйте линии разлома в линии силы,
а потрясения – во взрывы смеха!**

Легенда о разбитой вазе

По легенде, знаменитый мастер чайных церемоний японского императора Сэн-но Рикю (1522–1591) был приглашен на ужин, и хозяин дома, дабы выказать свое почтение, подарил ему очень старую и ценную китайскую вазу. Но мастер не захотел даже смотреть на нее, а только восхитился открывавшимся видом и полюбовался веткой дерева, слегка покачивавшейся на ветру. После того как гость ушел, хозяин в ярости разбил свою вазу.

⁵ Эрик-Эммануэль Шмитт (р. 1960) – французский и бельгийский писатель и драматург.

⁶ Мастэктомия – хирургическая операция по удалению молочной железы.

Его более просвещенные друзья собрали все осколки и восстановили сосуд, прибегнув к искусству кинцуги. В следующий свой визит Сэн-но Рикю увидел вазу, которая сверкала золотыми швами, и воскликнул: «Вот теперь она прекрасна!»



Используйте

*Выбор методов определяются ценностью дела.
Мишель Уэльбек⁷*

Искусство кинцуги требует терпения и сосредоточенности. День за днем, неделя за неделей, шаг за шагом предмет очищают, обрабатывают раны, окружают заботой, исцеляют и наконец снова оживляют. Мы рассмотрим все этапы восстановления по традиционной технологии. Быть может, вы почувствуете вкус к этому медитативному занятию и погрузитесь в созерцание настоящего момента, выполняя неторопливые и точные движения.

Техника кинцуги: восстановление шаг за шагом

ПЕРВЫЙ ШАГ. РАЗБЕЙТЕ



Переживите. Случайное движение, удар... Так происходит падение.

Смиритесь. Придите в себя, соберите осколки.

Примите решение. Осознайте, что в ваших силах дать предмету второй шанс и вторую жизнь, вместо того чтобы выбрасывать его.

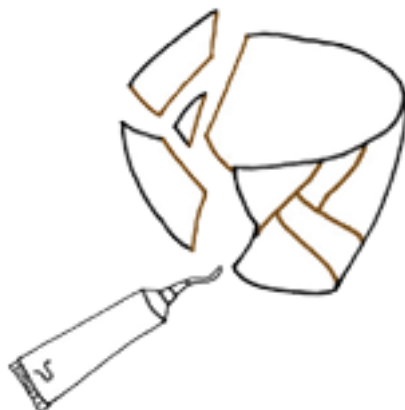
Сделайте выбор. Изучите существующие технологии ремонта и выберите ту, которая лучше всего подходит: метод иллюзиониста, металлические скобы вдоль трещины или кинцуги.

Изобретайте. Будьте творцами, дерзайте мыслить по-другому!

Используйте силу воображения. Сосредоточьтесь и представьте себе уже отремонтированный предмет во всем его великолепии.

⁷ Мишель Уэльбек (настоящая фамилия Томá; р. 1956) – французский писатель, поэт.

ВТОРОЙ ШАГ. СОБЕРИТЕ



Приготовьтесь. Очистите осколки, соберите все инструменты и материалы (шпатель, лак, кисти, золотой порошок, коробку для сушки, палочки, скипидар, наждачную бумагу, шелковую вату⁸) и наденьте перчатки.

Воссоздайте картину. Рассмотрите и соберите «пазл», для того чтобы подготовиться к ремонту.

Преобразуйте. Превратите яд в противоядие. В качестве связующего используется натуральный лак *уруси*, который получают из смолы лакового дерева. Однако он сильно раздражает кожу, поэтому ее необходимо защищать во время работы. Высохнув и затвердев, лак надежно склеивает трещины, а токсичность полностью теряет.

Соедините. Приготовьте и нанесите клеящее вещество (*муги-уруси*, смесь муки и лака *уруси*) шпателем на края обоих осколков, прижмите эти осколки друг к другу.

Восполните недостающее. Если какая-то часть отсутствует, подготовьте пластичную массу *саби-уруси*, смешав лак *уруси* с порошком из камня (*тоноко*), и аккуратно воссоздайте недостающий фрагмент из этого состава.

Подберите сочетание. Возможно, вас привлечет идея возместить отсутствующую часть фрагментом другого изделия (техника *йоби-цуги*).

ТРЕТИЙ ШАГ. ПОДОЖДИТЕ



⁸ Шелковая вата – мягкий и нежный на ощупь волокнистый материал, изготавливаемый из кокона тутового шелкопряда.

Удалите лишнее. Соскребите излишки материала бритвой, зубочисткой, ножом или тонким шпателем, а затем протрите поверхность скипидаром.

Скрепите. С помощью прозрачного скотча или резинок зафиксируйте детали на своих местах.

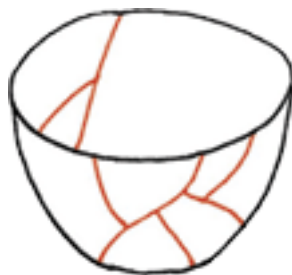
Позвольте дышать. Лак *уруси* живой. Чтобы высохнуть и затвердеть, ему нужен воздух. Приготовьте закрытую картонную коробку (*мюро*), положите на дно салфетку из ткани и несколько палочек так, чтобы расположить предмет над тканью, как на решетке для гриля.

Положите. Лак лучше затвердевает при уровне влажности от 75 до 90 % и при температуре выше 20 градусов. Поместите предмет в коробку и поддерживайте в ней постоянные температуру и влажность.

Очистите. Каждый раз очищайте шпатели, чашку, кисти скипидаром или растительным маслом и убирайте инструменты до следующего раза.

Оставьте в покое. Терпеливо ждите, пока предмет в коробке высохнет. Это займет от 7 до 14 дней.

ЧЕТВЕРТЫЙ ШАГ. ПОЧИННИТЕ



Отполируйте. Когда предмет полностью высохнет, удалите следы клея с помощью ножа и скипидара, а затем отшкурьте наждачной бумагой до идеальной гладкости. На изделии останется только шрам коричневого цвета.

Прикоснитесь. Некоторые неровности сложно заметить невооруженным глазом. Проведите пальцем вдоль линии разлома, чтобы убедиться, что поверхность идеально ровная.

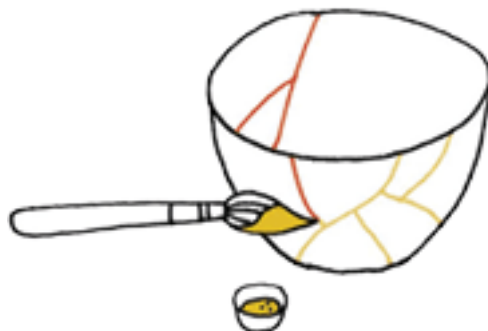
Нанесите слой лака. Очень тонкой кистью нанесите первый слой черного лака (*роиро-уруси*) на все шрамы предмета.

Сосредоточьтесь. Дышите ровно. Соберитесь. Чтобы провести тонкую линию, ваши движения должны быть медленными, размеренными и точными. Дайте высохнуть изделию в коробке (*мюро*) в течение одной-двух недель.

Добавьте еще слой. Отполируйте поверхность, затем нанесите второй, очень тонкий, слой красного лака (*э-уруси* или *нери-бенгара-уруси*).

Оживите. Шрамы, покрытые роскошным слоем красного лака, теперь похожи на вены, блестящие и полнокровные. Предмет исцелен, он получил вторую жизнь. Положите его в коробку еще на полчаса.

ПЯТЫЙ ШАГ. ПРОЯВИТЕ



Зажгите свет. Наберите золотого порошка на кисть или в специальную трубочку для нанесения и осторожно присыпьте им еще липкий лак. Но не прикасайтесь, ведь он свежий.

Приберегите золото. Соберите кистью лишний золотой порошок – он пригодится для вашего следующего творения. Затем снова поместите предмет в коробку на два-три дня, чтобы дать ему высохнуть и затвердеть.

Откройте. Как только лак высохнет, промакните поверхность шариком шелковой ваты, чтобы снять избыток золотого порошка и проявить золотые швы.

Защитите. Положите сверху тонкий защитный слой лака, чтобы закрепить золото, аккуратно промакните его спустя пять минут. Оставьте высыхать еще на 24 часа.

Прислушайтесь. Определите, какой инструмент именно вам подойдет для полировки золота, он сам вас «позовет». Некоторые мастера кинцуги используют агат или гематит, другие – обломок слоновой кости или рыбьих зубов.

Дайте сиять. Отполируйте предмет смесью масла с порошком при помощи инструмента, который вы выбрали. Золото должно засверкать.

ШЕСТОЙ ШАГ. ОДУХОТВОРИТЕ



Рассмотрите. Сделайте шаг назад и окиньте взглядом весь восстановленный и преобразованный предмет, с достоинством несущий свои золотые шрамы.

Восхититесь. Обратите внимание на то, что разбитый предмет перевоплотился в драгоценное произведение искусства, единственное в своем роде, бесценное.

Созерцайте. Вспомните историю, запечатленную в шрамах.

Прочувствуйте. Высохнув, лак затвердел. Почувствуйте, насколько прочен теперь предмет.

Примите. С гордостью примите несовершенство. Разбитая, а затем отреставрированная, вещь стала только красивее и ценнее.

Устройте выставку. Представьте свое творение людям. Расскажите его историю, чтобы вдохновить других, дайте им поверить: все поправимо.

Все необходимые материалы, по отдельности или в готовых комплектах, легко найти в Интернете. Если вы перфекционист, то в соответствии с традиционной технологией применяйте настоящий японский лак *уруси* и 22-каратный золотой порошок, рекомендуемый для использования в пищевой промышленности. Есть и бюджетный вариант: взяв эту методику за основу, использовать эпоксидный клей в сочетании с золотой краской или перламутровым порошком.



Первый шаг Разбейте

*Неважно, где именно, – Все равно упаду я На поле, где клевер
растет⁹.
Каваи Сора¹⁰*

Сейчас все ваши самые худшие испытания уже позади

⁹ Перевод Е. Ф. Троицкого – доктора исторических наук, профессора ТГУ.

¹⁰ Каваи Сора (1649–1710) – японский поэт, друг и ученик Мацуо Басё.

Переживите

Во время больших потрясений сердце или разбивается, или становится железным.

Оноре де Бальзак

Случайное движение, удар... Так происходит падение

Как и предмет, разбитый вдребезги об пол, вы представляете собой тысячу осколков. Какое бы испытание, психологическое или физическое, вы сейчас ни переживали, вам кажется, что оно непреодолимо. Что вы никогда из этого не выберетесь. Что никогда не будете тем же самым человеком.

Так и есть: вы никогда не будете тем же человеком. Но это к лучшему! Испытание – начало пути. С сегодняшнего дня будем считать его исходной точкой длительного процесса восстановления. Да, это болезненно. Да, трудно. Да, долго. Зачем отрицать? Но и это тоже пройдет...

Моя жизнь не раз летела кувырком. Я узнала, что мне предстоит развод, – и мой мир рухнул за секунду как карточный домик. Я была так потрясена, что не замечала тревожных сигналов, хотя вижу их теперь, оглядываясь назад. Брак был для меня настоящей ценностью, прибежищем, обетом, который я искренне считала нерушимым. А еще я всю жизнь боролась со злым роком: мои родители развелись, когда мне было четыре года, и с тех пор меня одолевали болезненные воспоминания. Неслучайно даже профессия моя оказалась связана с созданием семьи – я работала организатором свадеб десять лет. Ровно столько же мы с мужем были вместе, и, казалось, я победила. Но тут все рухнуло. И на сей раз одна с девятимесячной малышкой на руках осталась я сама. Это было невыносимо...

Тем не менее я все вынесла. Я сильнее и независимее, чем когда бы то ни было. Все позади... Поработав над собой, я способна размышлять о случившемся трезво. Признаю свою долю ответственности. Наблюдаю, как влияют на меня семейные сценарии в подсознании. Понемногу я пришла в себя, ко мне вернулся вкус к жизни, уверенность в будущем. Несмотря на испытание, жизнь для меня по-прежнему прекрасна. После всего случившегося я снова вышла замуж – потом, правда, опять развелась, но это уже другая история. Говорят, Бог любит троицу, так что я до сих пор верю в успех. В конце концов, девиз шадоков¹¹ гласит: «Многочисленные попытки рано или поздно приводят к успеху. Поэтому чем больше провалов, тем ближе успех».

У вас сегодня тоже что-то разбилось. События, которые с вами произошли, заставили вас проявить слабость и затронули самые сокровенные уголки души.

Но, хоть вы пока и не подозреваете об этом, страдания дадут вам силу для того, чтобы построить лучшую версию себя. Сейчас все ваши самые худшие испытания уже позади.

Итак, возьмите себя в руки и ступайте по пути возрождения. Первый шаг может быть еще слабым, полным сомнений, страха споткнуться и упасть вновь... Но это первый шаг, и он самый сложный.

Легенда о королевском кольце

Персидская легенда, происхождение которой теряется в глубокой древности, рассказывает, как однажды король попросил старого придворного мудреца выгравировать на его золотом перстне такое высказывание, которое

¹¹ Шадоки – персонажи одноименного французского мультсериала 1968 года, похожие на зубастых птиц.

заключало бы в себе истину мира, которое было бы верным в любых обстоятельствах и во все времена, – слова на любой случай.

Спустя какое-то время мудрец вернул королю золотое кольцо с надписью внутри: «И это пройдет».



А как у вас?

Подумайте, как пройденные испытания предопределили ваше теперешнее положение. Почувствуйте, что пришло время снова жить. Сколько хорошего впереди!

Переходите к действиям!

Путь вашей жизни

Выберите время, когда никто и ничто не мешает вам, не отвлекает. Создайте обстановку, в которой сможете насладиться уединением. Приятная музыка, свечи, ароматный чай, удобное кресло – все как вы любите.

Приготовьте бумагу для записей, закройте глаза и расслабьтесь.

Мысленно просмотрите год за годом свой жизненный путь и вспомните все сложные ситуации, которые перенесли в прошлом.

Перечислите их в списке и осознайте свою стойкость: вы уцелели после всех этих невзгод. Где-то глубоко внутри вы уверены, что в этот раз вам тоже удастся справиться.

Идите дальше

Оглянитесь в прошлое – не оказались ли некоторые испытания удачей, неожиданным подарком? Возможно, они позволили вам развить какое-то новое качество или умение. Избе-

жать опасной ситуации. Или открыли перед вами новый путь. Восстановите все случаи, когда вам удалось преобразовать линии разлома в силовые линии, напитайтесь этими воспоминаниями. Сегодня, вновь столкнувшись с испытаниями, вы сможете воссоздать эту алхимию.

Начните прямо сейчас

Зачем откладывать это упражнение на потом? Сделайте первый шаг – возьмите ручку и напишите первый пункт своего списка.

Повернитесь к свету

Смиритесь

Сделанного не воротить.
Уильям Шекспир

Придите в себя, соберите осколки

Если предмет упал и разбился, значит, его что-то сильно ударило.

Вы оглушены. С трудом поднимаетесь, шатаясь, еще слегка не в себе. Повсюду осколки. Что это было?

Надо оценить положение. Никуда не деться: что случилось, то случилось. Остается только принять это и осознать боль, которая разрывает вас.

Бывает боль, которую малейшее прикосновение разжигает с новой силой. Тогда мы пытаемся ее не замечать, не обращать внимания. Быстро-быстро прячем и закапываем поглубже. Или гримируем, разглаживаем, надеваем маску, улыбаемся и делаем вид, что все в порядке. Если боль слишком явно дает о себе знать, заставляем ее замолчать лекарствами, даже уходим в зависимость.

Мне знаком этот сценарий: развод подкосил мою маму. Вместо того чтобы взять себя в руки, принять на себя ответственность, обратиться за помощью, она впала в депрессию и страстилась к алкоголю, пытаясь заглушить боль. Говорить на эту тему она запретила – не хотела ничего слышать. Как будто если спрятать голову в песок, то проблемы исчезнут как по волшебству!

Не будем совершать ту же ошибку. Боль никуда не ушла, она укоренилась в бессознательном. Бесполезно делать вид, что ничего не произошло. Наоборот, чтобы превозмочь пережитое, нужно взглянуть в него, рассмотреть внимательно.

Ваши раны зарубцуются и заживут, только необходимо признать боль и смириться с ней. Тут требуется мужество. Нелегко быть честным с самим собой.

Нельзя изменить прошлое, зато можно изменить свое отношение к нему и тем самым избавиться от груза, тянущего назад. Когда вы слышите собственную боль, даете ей право на существование и позволяете проявиться, она сначала раскрывается в полную силу, а затем стихает и покидает вас. Повернитесь к свету.

Кинцуги и депрессия

Кинцуги – это очень красивая метафора лечения от депрессии. Так же, как кинцуги облагораживает разбитый предмет, подчеркивая его шрамы, большой депрессией может принять свои недостатки и, как ни парадоксально, опереться на них, чтобы заново построить себя.

Чашу своего страдания он испил до дна и, преодолев себя, начал терапию, чтобы встретиться со своим истинным «я». Пройдя испытание депрессией, он стал уже другим человеком – конечно же, более чувствительным, но, вероятно, и более сильным. Об этом свидетельствуют его шрамы. Депрессия теперь является неотъемлемой частью его биографии. Кинцуги учит его гордиться произошедшим и ценить свою собственную, неповторимую историю болезни и излечения.

А как у вас?

Всегда ли вы честны с собой? Умеете слушать себя и признавать свою боль или вам свойственно подавлять ее?

Переходите к действиям!

Послание от вашего тела

Перед тем как приступать к следующему упражнению, нужно успокоиться.

Сначала сделайте несколько глубоких вдохов и расслабьтесь. Закройте глаза. Когда будете готовы, прислушайтесь к своему телу и ощущениям. Подумайте о том испытании, которое вы сейчас переживаете и которое заставляет вас страдать. Что вы чувствуете? Каким образом и где именно в вашем теле оно себя проявляет? Быть может, слезы на глазах? Тяжесть в груди? Короткое и прерывистое дыхание? Сердце колотится? Живот сжимается от страха? Все это только подсказки, не придавайте им слишком большого значения, лучше сосредоточьтесь на своих ощущениях.

Теперь выберите одно из них. Эта боль является посланником какой-то эмоции, она здесь, чтобы сообщить вам о существовании проблемы, и останется до тех пор, пока проблема не будет решена.

Не стоит отворачиваться – признайте эту проблему. Мысленно станьте тем своим органом, который страдает, и прочувствуйте его целиком. Какую эмоцию он испытывает? Не избегайте боли, а как бы наведите на нее луч света, наблюдайте за ней спокойно, беспристрастно и постепенно расслабляйте эту часть тела. Поблагодарите свою боль или напряжение за то, что они встали на охрану порядка. Если вы спокойно и доброжелательно удерживаете внимание в точке, где сосредоточено неприятное ощущение, то оно потихоньку отступит.

Повторите упражнение снова, если испытываете дискомфорт в других частях тела.

Откройте глаза и вернитесь в первоначальное состояние. Напряжение немного уменьшилось? Если это упражнение вам удастся, можете повторять его регулярно, как только заметите дискомфорт где-либо в теле или переживете сложный момент.

Идите дальше

Излить поток эмоций вы можете в крике или смехе. В этом помогут активные игры, спорт и другие занятия: бокс, ритуальные танцы, щекотка, театральное представление, битва подушками – выбирайте, что вам больше нравится.

Начните прямо сейчас

Закройте глаза, сделайте глубокий вдох и начните всматриваться в себя.

Относитесь к себе с уважением

Примите решение

Истинное совершенство заключается не в том, что человек имеет, а в том, что он собой представляет.

Оскар Уайльд

Осознайте, что в ваших силах дать предмету второй шанс и вторую жизнь, вместо того чтобы выбрасывать его.

Как и разбитый предмет, заботливо отреставрированный в технике кинцуги, вы – драгоценность, которая заслуживает реставрации золотом – самым дорогим в мире металлом. Вы неповторимы и достойны самого лучшего.

Своим решением склеить разбитое мы демонстрируем, как этот предмет вам дорог. И точно так же, решаясь взять жизнь в свои руки, вы подтверждаете, что цените себя, а это самое главное.

После второго развода, который последовал через год после свадьбы, меня можно было соскребать с асфальта. Семейная история снова повторялась. Уже второго ребенка придется воспитывать в одиночку. В отношениях из раза в раз неудачи. Карьеры нет... Жизнь не сложилась, я ничего в ней не добилась. И сама я ничего не стою. У вас бывало такое чувство?

Вновь встать на ноги помог мне друг. Он перечислил мои достижения. В двух своих девочек я вкладываю всю любовь и нежность, на которую способна. Написала пятнадцать книг. Уже несколько раз, проявляя мужество, меняла жизнь. Основала две компании. Достигла успеха в необычных творческих профессиях: организатор свадеб, ведущая свадебных церемоний, руководитель проекта в дизайнерском агентстве, руководитель создания ароматов в парфюмерной индустрии, менеджер продуктов в фирме L'Oréal, тренер личностного роста, арт-терапевт, ведущая мозгового штурма, преподаватель маркетинга и ивент-маркетинга, писатель. Умею принимать неприятное, умею проявлять решительность и настойчивость, наконец, выстояла после самоубийства матери... Оказывается, моя жизнь чего-то стоит! Я достигла куда большего, чем думала.

Каким бы ни был ваш путь и ваши достижения, не забывайте об уважении к себе! Вы заслуживаете внимания, труда и вложенных средств не меньше, чем разбитая чашка, а ведь на ее реставрацию уйдет много часов, и мастер не пожалеет натурального золота.

Пусть забота о себе станет вашим осознанным выбором. Но и другим оставьте возможность заботиться о вас. Если вы просто маскируете или перевязываете свои раны, есть вероятность, что они вновь откроются.

Примите решение залечить их полностью, пусть даже это займет много времени. Вы заслуживаете этого. Относитесь к себе с уважением.

Фильм «Жизнь прекрасна»

Пользуясь случаем, рекомендую вам посмотреть (или пересмотреть) великий классический фильм Фрэнка Капры «Жизнь прекрасна» (1946). Герой этого фильма находится на грани самоубийства, он разочарован и не видит смысла в жизни. Но к нему приходит ангел, который показывает, насколько значим этот человек, как сильно он, одаренный необычайной добротой, повлиял на других. Герой изумлен тем, что представляет такую ценность, и понимает: эта жизнь стоит того, чтобы ее прожить.



А как у вас?

Вы осознаете, насколько важны, или иногда себя недооцениваете? А что, если начиная с этого момента вы возьмете за правило признавать свои заслуги?

Переходите к действиям!

Список ваших достижений

Осознайте свою ценность. Вы – драгоценный камень!

Запишите (на листе бумаги или в электронном виде – как вам удобнее) все свои достижения. Как значимые, так и скромные. Все хорошее, что сделали. Все сильные стороны. Всё, что у вас получается само. Что вам легко дается, за что вас хвалят... Примите написанное на свой счет без ложной скромности.

Чем ниже ваша самооценка, тем сложнее будет выполнить упражнение. Мы не привыкли расхваливать себя – жаль! Для разминки обратите внимание на небольшие повседневные успехи: «Я пеку вкусный лимонный пирог», «Я могу поменять колесо». Постепенно переходите к самым важным качествам: «Я хороший отец», «Я очень терпелив», «Люди любят поговорить со мной по душам», а затем к успехам вашей жизни: «Я воспитал двух замечательных детей», «Я удвоил выручку своей компании», «Я переделал старый дом своими руками».

К слову, мы часто преуменьшаем свои заслуги не из скромности, а просто потому, что не замечаем их: все, что дается нам просто, кажется нормальным или банальным. А ведь чаще всего мы добиваемся успеха благодаря особым способностям, которых нет у других. И обесцениваем это. Я, как правило, забывала вносить в список свое умение хорошо писать, ошибочно полагая, что это всем дается легко. В то же время я восхищалась тем, как мой друг руководит командой (что мне самой совершенно недоступно), а он даже не понимал, насколько хорошо это делает.

Итак, перечислите абсолютно все, ничего не отбрасывая и никак не оценивая, в произвольном порядке.

Посмотрите на список достижений. Вы действительно ценный человек. Вы можете гордиться собой!

Идите дальше

Попросите окружающих помочь вам дополнить этот список. Приготовьтесь к сюрпризам!

Начните прямо сейчас

Заполните первую строку.

Следуйте порыву!

Сделайте выбор

*Нужно выбирать такую мечту, которая сильнее греет душу.
Детуш¹²*

Изучите существующие технологии ремонта и выберите ту, которая лучше всего подходит: метод иллюзиониста, металлические скобы вдоль трещины или кинцуги.

Прежде чем начать ремонт, мы изучаем предмет и выбираем лучшую технологию. Задумайтесь и вы: какой способ вам подойдет? Собираетесь устранить лишь наиболее явные неполадки в режиме тушения пожара? Ремонт по методу иллюзиониста не оставит следов – все будет чисто и аккуратно, будто ничего не произошло. Быстро скрепить все можно скобами, но они сильно бросаются в глаза. Или вы предпочитаете приложить старания, чтобы рана зажила и больше никогда не открывалась, а шрамы подчеркнуть и носить с достоинством, как это предполагает искусство кинцуги?

Каждая технология имеет свои преимущества и недостатки. Нет правильной или неправильной, все зависит от времени, которым вы располагаете, от цели, которая вами движет, и от вашего жизненного пути. Бывают в жизни моменты, когда сложно восстанавливаться и развиваться самостоятельно, и именно для таких случаев существует широкий выбор методов личностного развития. Если вам трудно разобраться самому, не стесняйтесь обратиться за помощью – ее может предоставить врач, книга, семинар, курсы, трансляции в Интернете.

Я на протяжении многих лет изучала различные методики, одни из которых больше связаны с эмоциями, другие – с телом. Среди них гипноз, терапевтическое письмо, медитация осознанности, эннеаграмма¹³, театр, спиральная динамика¹⁴, клоунотерапия¹⁵, биоэнергетика, фасциальная терапия¹⁶, акупунктура, натуропатия, мандала¹⁷, работа с глиняным полем¹⁸, семейные созвездия, китайская медицина, цигун, массаж чи-ней-цзан¹⁹, гармоническое пение, внутренний ребенок, этиопатия²⁰, пилатес, йога смеха, театр импровизации, фэншуй, психогенеалогия²¹, хиропрактика²², геобиология²³, софрология²⁴, техника эмоциональной свободы, микрокинезитерапия²⁵, остеопатия... А теперь и кинцуги.

¹² Детуш (настоящее имя Филипп Нерико, 1680–1754) – французский драматург.

¹³ Эннеаграмма личности, или просто Эннеаграмма (с греч. *ennea* – девять и *grammos* – фигура) – концепция типов личности и взаимоотношений между ними.

¹⁴ Спиральная динамика – модель развития личности человека, предполагающая, что эволюция во всех сферах происходит по спирали.

¹⁵ Клоунотерапия – метод раскрепощения через ношение клоунского наряда и шутовское поведение.

¹⁶ Фасциальная терапия (лат. *fascia* – повязка, связка) – метод расслабления мышц путем воздействия на покрывающие их оболочки – фасции.

¹⁷ Мандала (санскр. «круг») в психотерапии – круг, в котором человек рисует произвольные образы, представляющие символическое отражение его внутреннего мира.

¹⁸ Глиняное поле (Clay Field®) – деревянный короб с глиной, которой с закрытыми глазами придают произвольную форму. Разновидность арт-терапии, направленная на работу с поведенческими, невротическими и эмоциональными расстройствами, помогает при работе с утратой, стрессом, агрессией.

¹⁹ Чи-ней-цзан (кит. «работа энергии внутренних органов») – глубокий, но деликатный массаж брюшной полости, воздействующий на мышцы, внутренние органы и биологически активные точки.

²⁰ Этиопатия (греч. *aitia* – причина, *pathos* – болезнь) – разновидность мануальной терапии.

²¹ Психогенеалогия – изучение прошлого своей семьи и выявление его влияния на свою собственную жизнь.

²² Хиропрактика (греч. *heir* – рука, *praxis* – деятельность) – разновидность мануальной терапии, основанная на идее, что состояние позвоночника влияет на организм в целом и на так называемый врожденный интеллект.

²³ Геобиология (васту-геобиология) – учение о токе энергий в здании, помещении или на участке земли.

²⁴ Софрология – наука, изучающая сознание.

Кому-то везет – нужная методика находится сразу. Но чаще всего нам уготован путь проб и ошибок, и, возвращаясь снова и снова к одному и тому же вопросу, можно заметить, что разные методы перекликаются и дополняют друг друга. Я называю это эффектом коктейля в личностном развитии. Каждый прием эффективен по отдельности, но соединение усиливает их эффект.

Что отзывается в вас, что привлекает? Следуйте своему порыву!

МЕТОДЫ РЕМОНТА

Метод иллюзиониста

Ремонт невидим, рубец на самом деле есть, но он полностью замаскирован. Когда такая реставрация сделана на хорошем уровне, предмет выглядит как новый, прошлое его полностью скрыто.

Ремонт с помощью скоб

Ремонт хорошо виден, осколки скреплены металлическими скобами. Именно их использовали в первом, неудачном ремонте чашки сёгуна, после чего японские мастера изобрели кинцуги.

Искусство кинцуги

Ремонт не просто виден, он в центре внимания, высвечен золотом. В предмете не просто заключено его прошлое – оно его полностью преобразило. Предмет стал уникальным, драгоценным, незаменимым.



²⁵ Микрокинезитерапия (греч. *micros* – маленький, *kinesis* – движение) – метод поиска и коррекции нарушений в мышцах и внутренних органах путем ощупывания поверхности кожи и стимуляции определенных участков.



А как у вас?

Готовы ли вы принимать помощь, чтобы восстанавливаться и развиваться? У вас есть желание познакомиться с новой методикой личностного развития? Какой именно? Последуйте своему порыву.

Переходите к действиям!

Методы личностного развития

Расслабьтесь и ни о чем не думайте, а затем прочитайте список ниже. Подключите свою интуицию, вдруг вы почувствуете особенное влечение к какому-то одному или нескольким из этих методов.

Это не инструкция и не рецепт, а только отправные точки, ориентиры, чтобы привлечь и направить ваш интерес. Список не претендует на полноту, ведь методик великое множество. Кроме того, большинство из них затрагивает сразу несколько направлений работы: воздействие на тело целительно для духа и наоборот, так что приведенная классификация условна. Не стану здесь подробно описывать каждую, но все в ваших руках – вникайте глубже, узнавайте больше о тех, которые привлекают вас.

Методики работы с телом: йога, бег, паркур, скалолазание, пилатес, боевые искусства, бокс, здоровое питание, вегетарианство, голодание, этиопатия, остеопатия, фасциальная терапия, акупунктура, рефлексология, натуропатия, китайская медицина, бальнеотерапия, массаж чи-ней-цзан, шиацу²⁶, гидротерапия, фитотерапия, лесная терапия, хиропрактика, кюдо²⁷ и др.

²⁶ Шиацу (сиацу, яп. «си» – палец, «ацу» – надавливание) – традиционный японский точечный массаж биологически активных точек.

²⁷ Кюдо – японское искусство стрельбы из лука.

Методики работы с эмоциональной сферой: психотерапия, психоанализ, эннеаграммы, йога смеха, гипноз, медитация осознанности, спиральная динамика, ДПДГ²⁸, техника эмоциональной свободы, клоунотерапия, софрология, ненасильственное общение, ребёфинг²⁹, метод фокусировки, теория семейных систем, экзистенциальная майевтика³⁰, гештальттерапия, НЛП, терапия первичного крика, логотерапия³¹, методика Александра³² и др.

Методики работы с чувствами: цветы Баха³³, кинезиология, иппотерапия³⁴, ронрон-терапия³⁵, массажи, ароматерапия, танец, музыкальная терапия, гармоническое пение, биоданза³⁶, поющие чаши, хромотерапия³⁷, метод Фельденкрайза³⁸, гелиотерапия, тантра и др.

Энергетические практики: восстановление и поддержание энергетического равновесия, фэншуй, геобиология, цигун, тайцзицюань³⁹, рейки⁴⁰, шаманизм, магнетизм, литотерапия, микрокинезитерапия, хоопонопоно⁴¹ и др.

Системные, или семейные, методики: психогенеалогия, семейные созвездия, внутренний ребенок и др.

Художественные практики: мандала, глиняное поле, терапевтическое письмо, каллиграфия, театр, арт-терапия, живопись, рисунок, скульптура, лепка, кинцуги и др.

Идите дальше

Купите книгу, посвященную этой методике, найдите веб-сайты, посмотрите вебинары, интервью.

Начните прямо сейчас

Сразу отметьте в списке те методики, которые вас привлекли, даже если еще не поняли почему.

²⁸ ДПДГ (десенсибилизация и переработка движением глаз, англ. EMDR) – метод психотерапии, разработанный для лечения стрессовых расстройств и основанный на том, что направленные движения глаз (могут также использоваться ритмичные звуки и постукивания по руке) помогают преодолеть страх и беспомощность при воспоминании о травмирующих событиях.

²⁹ Ребёфинг (англ. *rebirthing*) – техника освобождения от подавленных негативных переживаний путём налаживания правильного дыхания.

³⁰ Майевтика (греч. *maieutike* – родовспоможение) – психотерапевтический метод ведения диалога, призванный помочь включить рефлексии и по-новому, свежим взглядом, посмотреть на свои внутренние установки, которые всегда казались слишком самоочевидными, чтобы в них можно было усомниться.

³¹ Логотерапия – один из видов экзистенциальной психотерапии, основанный на том, что движущей силой человеческого поведения является стремление найти и реализовать существующий во внешнем мире смысл жизни.

³² Методика Александра – комплекс упражнений для восстановления правильной осанки, в первую очередь путем избавления от неестественных поз и движений.

³³ Цветы Баха – растительные настои, предназначенные для приема в виде капель при различных эмоциональных состояниях.

³⁴ Иппотерапия (греч. *hippos* – лошадь) – метод реабилитации посредством лечебной верховой езды.

³⁵ Ронрон-терапия – лечение кошачьим мурлыканьем.

³⁶ Биоданза – групповая танцевальная практика, направленная на комплексное развитие человека.

³⁷ Хромотерапия (греч. *chroma* – цвет) – бесконтактный метод лечения при помощи разнообразно окрашенного света.

³⁸ Метод Фельденкрайза – двигательная практика, разработанная Моше Фельденкрайзом и ставящая целью развитие человека через осознание себя в процессе работы над движением собственного тела.

³⁹ Тайцзицюань (тайчи, кит. «кулак Великого Предела») – китайское боевое искусство, один из видов ушу.

⁴⁰ Рейки (яп. «рэй» – вселенная, «ки» – энергия) – японская практика исцеления наложением ладоней.

⁴¹ Хоопонопоно (гавайск. «сделать верно») – универсальный способ решения проблем и налаживания отношений через очищение энергии собственных мыслей.

Если хотите, чтобы ваша жизнь стала другой, придется что-то в ней изменить

Изобретайте

Никогда не решить проблему, если думать так же, как те, кто ее создал.

Альберт Эйнштейн

Будьте творцами, дерзайте мыслить по-другому!

Когда мы что-то разбиваем, первый порыв – просто выбросить это или немедленно хоть как-нибудь скрыть трещину. Искусство кинцуги, напротив, предлагает нестандартный ход. Что, если не скрывать недостатки, а выставить их напоказ? Предмет, как ни странно, становится только ценнее от этого. Так в знаменитой повести Эдгара По «Похищенное письмо» лучше всего было спрятано то, что лежало на самом видном месте, – его не замечали. В английском языке креативное мышление описывают выражением *out of the box* – «выйти из коробки». Во французском существует симпатичная идиома, в буквальном переводе означающая «сходить с проторенной дороги». Требуется искать решение за пределами привычного порядка. Если верно, что делать одно и то же, ожидая при этом различных результатов, – безумие, то тогда кажется разумным искать решения по-новому и размышлять при этом иначе!

В начале своей карьеры я часто меняла работу и все никак не могла удовлетвориться. Каждый раз я воспроизводила одну и ту же схему. До тех пор, пока не начало тошнить по утрам от самой мысли, что нужно идти на работу. В один прекрасный день я взглянула на это иначе и поняла, что просто не создана для корпоративной жизни, отсюда и все проблемы. Не смени я однажды угол зрения, так бы и оставалась несчастным офисным сотрудником... В глубине души я еще с 12 лет хотела работать на себя, создать собственный бизнес. Через три дня после того, как это осознала, я уволилась на свой страх и риск и бросилась в авантюру организации свадеб – и это в 2003 году, когда такого бизнеса во Франции еще не существовало. Мне нужно было разрушить привычную схему, чтобы начать думать иначе.

Вы всегда будете получать одни и те же результаты, пока не измените подход. Для того чтобы выйти из порочного круга, нужно найти другой угол зрения, посмотреть на вещи другими глазами. Если хотите, чтобы ваша жизнь стала другой, придется что-то в ней изменить.

Дух кинцуги

Искусство кинцуги применяется и в декоративных целях. Каждая трещина, каждый разлом становятся красивыми. Таким образом любой предмет или место можно оживить и украсить при помощи золота, света, блесков, вязания и даже лего. Удачный пример – отделка ресторана «Анаи» в Париже. Дизайнеры сумели отдать дань прошлому и сделали нетленным дух этих вековых стен: трещины в них не просто сохранены, а выделены при помощи медной фольги.



А как у вас?

Нет ли у вас склонности действовать всегда одним и тем же способом, а потом жаловаться, что получаете одни и те же результаты? А что если вы начнете думать по-другому и измените одну из сторон вашей жизни?

Переходите к действию!

Мозговой штурм

В одной из своих «прошлых жизней» я работала маркетологом в лаборатории по созданию ароматов (там, где трудятся парфюмеры, или носы, как их называет широкая публика) и отвечала за проведение сессий мозгового штурма. В ходе таких «мозговых бурь» мы стремимся выработать как можно больше идей, сочетая не связанные между собой понятия, и вначале ничего не отбрасываем. Только на втором подходе сортируем и оцениваем их.

Предлагаю вам применить к решению своей проблемы один из таких изобретательских приемов, известный как *SCAMMPERR*. Он предлагает изменить задачу так, чтобы посмотреть на вещи с другой стороны.

Итак, что получится, если взять то, что вам мешает, и...
заменить,
скомбинировать,
добавить,
увеличить,
модифицировать,
применить,

удалить,
переделать,
поменять местами?

Идите дальше

Еще один очень эффективный метод творческого мышления – составление ментальной карты, или интеллект-карты. Это диаграмма, которая позволяет визуализировать свои идеи, представить их наглядно. Тогда их можно сгруппировать, а затем генерировать новые.

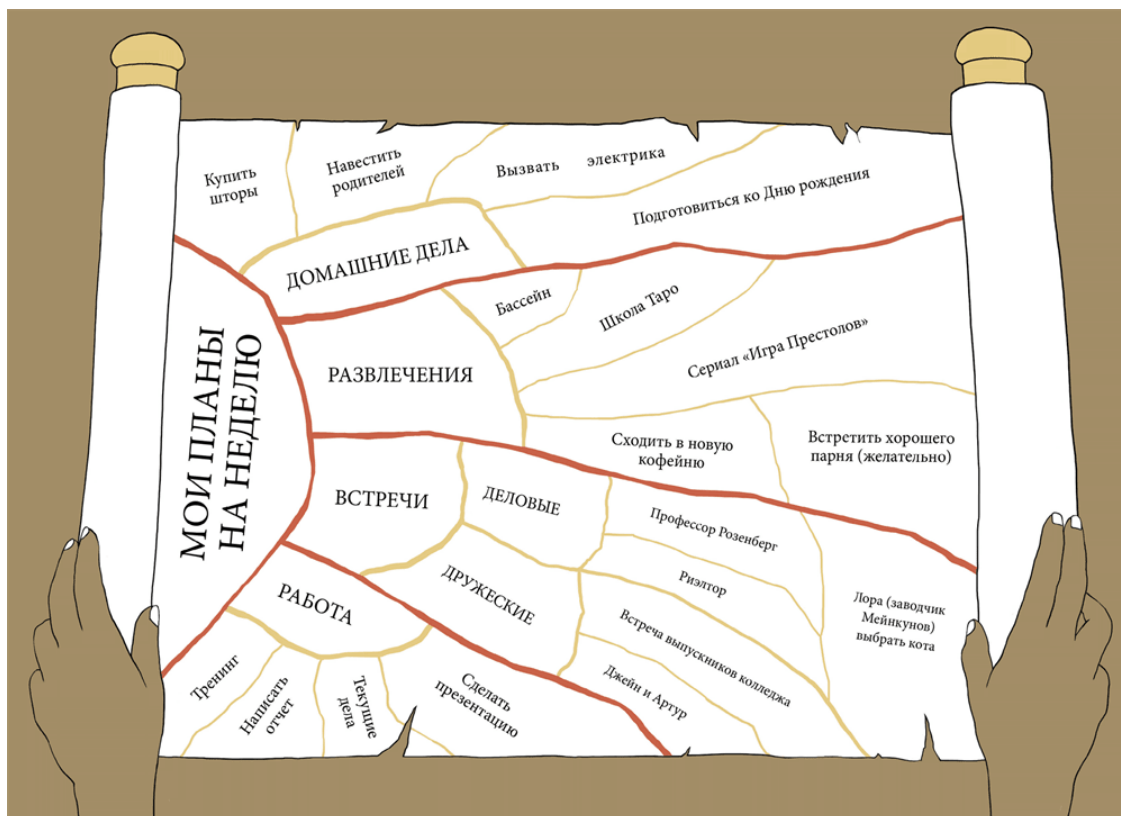
В центре листа пишем название проблемы или тему для размышления и обводим в круг. Это центральная идея, из которой должны возникнуть другие. От нее мы ведем линии, сразу же интуитивно упорядочивая их, делим на категории при помощи разных цветов, рисуем понятные нам символы. Сразу видно, чего не хватает, как связать между собой идеи, дополнить их, уточнить, где добавить дополнительную ветку.

Всю жизнь я прибегала к ментальным картам для упорядочивания своих идей. Так я писала планы письменных работ на подготовительных курсах; продумывала стратегии в маркетинге; разрабатывала предложение, создавая фирму по организации свадеб; подбирала темы для своих книг да и вообще обращалась к этому методу при появлении любых вопросов и развилочек на жизненном пути. Еще двадцать лет назад я завела записную книжку специально для таких заметок и с удовольствием возвращаюсь к своим записям.

Если такой подход вас тоже увлекает, предлагаю попробовать: это идеальный инструмент, чтобы найти новые идеи, упорядочить, запомнить, а главное, увидеть их ясно.

Начните прямо сейчас

Возьмите лист бумаги и напишите в центре вашу самую насущную проблему. Это отправная точка для начала мозгового штурма, сердце вашей ментальной карты.



Представляйте лучшую версию себя!

Используйте силу воображения

Воображение – это искусство видеть вещи, невидимые для окружающих.

Джонатан Свифт

Сосредоточьтесь и представьте себе уже отремонтированный предмет во всем его великолепии.

Перед тем как приступить к ремонту, мастер кинцуги представляет себе предмет уже готовым, излеченным и сияющим. Это хорошая аналогия с самой жизнью, ведь известно, что мозг может сам себя программировать, причем как в позитивную, так и в негативную сторону. Какие схемы, какие программы повторяются у вас? Что питает ваши мысли? У вас есть какой-то образ? Или вы перепрограммируете себя?

Я осознала силу визуализации еще подростком. Надо сказать, это был сложный период. У меня было множество комплексов. В четыре года, после развода родителей, из улыбчивой крошки я превратилась в гадкого утенка. С годами все больше закрывалась, стала отчужденной и болезненно застенчивой. Сильное косоглазие, очки с толстыми линзами и пиратская повязка на глазу, брекеты и пухленький животик не облегчали жизнь. Единственное, чего мне хотелось, – найти укрытие, спрятаться под скорлупкой, такой, как у Калимера⁴².

В пятнадцать лет, читая статью о силе воображения в журнале для подростков, я осознала, что хочу и могу все изменить. Каждый день я представляла себе, какой хочу быть. Стены в моей комнате были увешаны картинками, которые все вместе создавали нужный образ и вдохновляли на изменения. На тот же период пришлось репетиции в театре, и они тоже помогли мне поверить в себя.

Воображение напитало меня, дало силы пробить скорлупку и наконец выйти на свет. С тех пор я принимаю все свои достоинства, недостатки, особенности, принимаю себя такой, какая есть.

Попробуйте и вы включить внутри экран и запустить фильм о ваших достижениях и успехах. Представляйте лучшую версию себя!

Сила визуализации

Многочисленные научные исследования подтверждают силу визуализации. Она помогает избавляться от фобий, предупреждать стрессовые ситуации, готовиться к выступлениям и экзаменам, запоминать информацию и даже лечиться. Хорошо известно, как улучшаются результаты у спортсменов, когда они на тренировке представляют себе идеальное выполнение элементов, успех, свою победу.

Существует два типа визуализации. Реалистическая связана с образами из жизни, как можно более полными и яркими (вообразите себя, например, во время публичного выступления и восстановите ощущения всех пяти органов чувств). Символическая визуализация работает с метафорами (проблема предстает, допустим, в виде грозового облака, а вы находите защиту в луче света). Какой тип вам лучше подходит – решайте сами.

⁴² Калимеро – черный цыпленок, герой итальянских мультфильмов (с 1963 года) и одноименного итало-японского мультсериала (с 1974 года). Из-за необычного окраса цыпленок был отвергнут сородичами, что не помешало ему найти друзей. Всегда носит на голове половинку яичной скорлупы.

В любой ситуации мы можем показать себе на внутреннем экране удачный исход. Как предполагают ученые, мозг использует одни и те же связи для воображаемой ситуации и для ее фактического воплощения, а значит, не делает различия между воображением и реальностью. Так что питайте его приятными мыслями.

А как у вас?

Что вас особенно беспокоит? А почему бы вам не представить себе успех и благополучное излечение травм?

Переходите к действию!

Карта желаний

Карта желаний – очень мощный инструмент, который обращается напрямую к вашему подсознанию, и не только тогда, когда вы ее создаете, но и каждый день после.

Идея в том, чтобы поместить рядом изображения, которые притягивают ваше внимание, радуют и воодушевляют.

Возьмите основу нужного формата, лучше большого (50 × 70 см или А1). Можно наклеивать картинки на картонную подложку или на лист ватмана, а можно крепить к магнитной доске и время от времени обновлять.

1. Соберите иллюстрированные журналы и буклеты на самые разные темы – и на более общие, и на те, которые интересуют лично вас. (Это, кстати, повод спросить себя, какие именно.)

2. Не думая, полагаясь только на интуицию, быстро пролистайте журналы и вырежьте страницы, которые вас привлекли. Действуйте как во время мозгового штурма, не выбирайте.

3. Вырежьте изображения детально и расположите их на листе. Перемещайте, сопоставляйте, ищите сочетания, пока вам не понравится результат. Теперь можно клеить.

4. Отступите назад, рассмотрите свою работу. Какие-то из выбранных картинок удивляют вас? Это к вам обращается подсознание.

5. Храните карту желаний в секрете. Впрочем, если хотите, наоборот покажите ее близким друзьям. Может быть, они беспристрастно и доброжелательно разложат все по полочкам.

6. Разместите карту так, чтобы она была у вас на виду, и рассматривайте ее каждый день. Она представляет собой квинтэссенцию ваших устремлений. Со временем вы напитаетесь ими и почувствуете призыв к новым свершениям.

Идите дальше

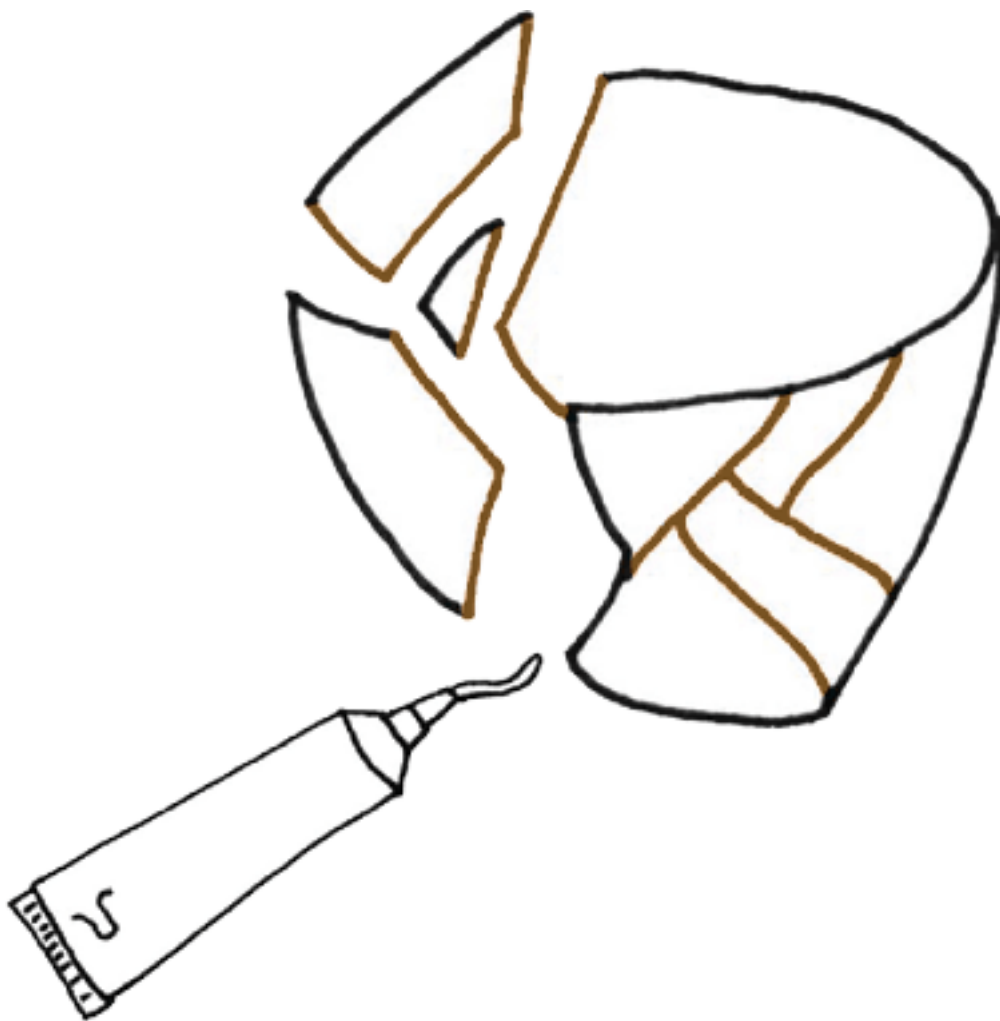
Другая действенная техника визуализации – ментальное кино: вы прокручиваете на экране своего воображения позитивные образы, представляя себя на вершине успеха. Если вы будете делать это регулярно, мозг постепенно запишет новую информацию.

Начните прямо сейчас

Возьмите первый попавшийся журнал и вырежьте первую картинку для своего коллажа.

Второй шаг Соберите

*Как я завидую тому, Кто может и влюбленному коту Помочь
с собою совладать⁴³.
Оти Эцудзин⁴⁴*



Примите роскошный подарок, который преподносит вам настоящее!

⁴³ Перевод Е. Ф. Троицкого – доктора исторических наук, профессора ТГУ.

⁴⁴ Оти Эцудзин (скончался в 1730-х) – японский поэт, ученик Мацуо Басё.

Подготовьтесь

Удача выбирает того, кто к ней готов.

Луи Пастер

Очистите все осколки, соберите инструменты и материалы (шпатель, лак, кисти, золотой порошок, коробку для сушки, палочки, скипидар, наждачную бумагу, шелковую вату) и наденьте перчатки.

Мастер кинцуги не спешит начинать работу. Сначала он немного отступит назад, оценит то, что перед ним, затем подготовит и аккуратно разложит свои инструменты. Его движения плавные, точные и размеренные. Он знает, что когда приступит, то это будет как во время хирургической операции: каждая минута на счету и нет права на ошибку. Потому все нужно собрать заранее и держать под рукой. Кому-то это покажется скучным. Однако этим ритуалом подготовки уже начинается восстановление разбитой вещи.

Подобно тому как тщательно, с полным осознанием мы очищаем и раскладываем инструменты, подготовьте свой ум, прежде чем заняться самовосстановлением. Сосредоточьтесь, замедлитесь, как если бы вам предстояло совершить священнодействие – операцию по собственному преображению.

Для меня это необычная задача. Всю жизнь я мчалась на скорости 200 км/ч под девизом «Скорость и результат!». С головой уйдя в управление фирмой, закрыв глаза на проблемы в отношениях, постоянно на бегу и в стрессе, я неслась в тупик. У жизни специфическое чувство юмора, и она меня на всей скорости буквально отправила в канаву. В один прекрасный день по пути домой я не вписалась в поворот и попала в серьезную аварию. Машина сложилась в гармошку. Я же каким-то чудом отделалась одной маленькой царапиной в миллиметре от глаза. Это мое первое «увечье», шрамом от которого я сегодня дорожу. Он наделен для меня особым смыслом и порой помогает одуматься. Но в тот момент урок до меня не дошел, я продолжала мчаться в тупик, быстро, быстро, еще быстрее... пока не настал день развода. А через год – еще один черный день, когда наложила на себя руки моя мать. Вот тогда вся жизнь как миг пролетела перед глазами... и пришлось остановиться.

Перерыв оказался дольше, чем ожидалось. С тех пор я стала развивать осознанность. Медитации поначалу казались настоящей пыткой, так непривычно и неудобно было неподвижно сидеть на специальной подушке, страдая от перенапряжения в шее, от мурашек, пожирающих ноги, и особенно от нетерпения. А сегодня я с удовольствием начинаю этот ритуал.

Наиболее явные изменения я замечаю в повседневной жизни. Движения и шаги замедляются, я внимательнее отслеживаю свои мысли и ощущения при решении повседневных задач, все с большим удовольствием погружаюсь в переживание каждого мгновения, даже самого обыкновенного...

Жизнь, опять проявив отменное чувство юмора, заставила меня водить по-новому – дорога на работу занимает два часа каждый день. Первое время я ворчала в пробках. Теперь же временами ловлю ощущение настоящего момента и учусь наслаждаться самыми незначительными и даже неприятными событиями. Это начало осознанной жизни. Многие еще впереди, но теперь я понимаю: освоить этот навык никогда не поздно.

«Ешь, когда ты ешь, иди, когда идешь». Обожаю это дзенское поучение, повторяю его как мантру. Сколько раз вы ели пирожное, а вкуса не чувствовали и не замечали, как оно кончилось! Или в спешке выпивали кофе, даже не вдохнув аромат... А ведь единственное, что имеет значение, происходит здесь и сейчас: прошлое больше не существует, а будущего еще нет. Жизнь – это всего лишь последовательность мгновений. Не забывайте об этом, делайте всё

медленно, с наслаждением, не спеша. Вкушайте каждый момент как самый важный в жизни: примите роскошный подарок, который преподносит вам настоящее!

Дзенский монах и зонтик

Однажды дзенский монах пошел к своему учителю. После многих лет практики он чувствовал, что сам готов стать наставником для других.

День был дождливый. Свою обувь и зонтик монах оставил у двери, как того требовал обычай.

Подходя к учителю, он выразил свое почтение, а затем задал свой вопрос: «Учитель, я уже много лет твой ученик. Готов ли я?»

Учитель посмотрел на него и сказал: «Ответь мне сначала вот что: ты оставил свой зонтик справа или слева от башмаков?»

Ученик не ожидал такого вопроса. Он ответил: «Ума не приложу».

Учитель сказал ему: «Тогда ты не готов. Разве тот момент, когда ты положил зонтик, был менее важным, чем любой другой? Ты будешь готов в тот день, когда станешь с должным вниманием относиться к любому моменту жизни».

А как у вас?

Понимаете ли вы, что каждый момент ценен, или привыкли торопиться и забываете наслаждаться жизнью? Что, если вы будете внимательны к каждому моменту, полностью осознавая его?

Переходите к действиям!

Медитация осознанности

Вы когда-нибудь пробовали выполнять медитацию осознанности? На первый взгляд это просто. Задача в том, чтобы приучить внимание возвращаться к настоящему моменту и наблюдать за своими мыслями и чувствами. Здесь не существует хорошего или плохого способа. Это долгий путь без начала и конца, вплетенный в повседневную жизнь, и ритм у каждого свой. Самое главное в этой практике – постоянство, и тогда она не замедлит принести плоды: каждый миг жизни станет для вас полным, ярким и неповторимым. Постепенно вы заметите снижение стресса, научитесь расслабляться и отпускать проблемы, возможно, даже вовсе измените взгляд на жизнь.

Если вас интересует эта тема, то изучить ее сейчас нетрудно – источников много. Я очень рекомендую тренинг, который проходила сама: это двухмесячная программа MBSR (Mindfulness-based stress reduction – снижение стресса на основе осознанности), ее разработал Джон Кабат-Зинн, который и ввел осознанность в моду. Книг, интернет-трансляций, семинаров по этой теме тоже достаточно.

Вот несколько советов для тех, кто хочет освоить медитацию осознанности.

- Поставьте таймер. Время не ограничено – начните, например, с одной минуты и прибавляйте по минуте каждый день. За месяц вы незаметно дойдете до получаса. Можно сразу выделить пять или десять минут. (Подсказка: выберите приятную мелодию звонка, чтобы закончить мягко и на хорошей ноте, – например, гонг или колокольчики.)

- Сядьте в удобную позу, выпрямите спину. Тут пригодится подушка для медитации, а если вы на ней сидеть не привыкли, то берите стул. Избегайте только лежачего положения, чтобы не заснуть.

- Проследите за своим дыханием.

- Будьте внимательны к ощущениям тела, но не оценивайте их. Просто замечайте.

- Если у вас появляется какая-то мысль, наблюдайте за ней, а затем отпустите, пусть ее унесет, как листок по ручью.

- Каждый раз, когда мысль возвращается, замечайте ее, а затем вновь отпускайте плыть по течению.

- Если ваши мысли разбегаются, то вернитесь к дыханию и ощущениям.

- Вот и все. Ничего сложного.

Идите дальше

Чтобы практиковать осознанность, необязательно садиться в позу медитации. Этим можно заниматься во время любых повседневных дел: когда моете посуду, прибираетесь, играете с детьми, замешиваете тесто, надкусываете яблоко. Только осознавайте полностью каждое свое действие.

Начните прямо сейчас

Сядьте прямо, поставьте таймер на одну минуту и понаблюдайте за дыханием.

Подсчитайте, пронумеруйте, соедините кусочки пазла вашей жизни

Воссоздайте картину

До тех пор пока вы не сломались, вы не знали, из чего сделаны.
Зияд Абдельнур

Рассмотрите и соберите «пазл», чтобы подготовиться к ремонту.

Перед ремонтом мастеру кинцуги требуется собрать, как головоломку, ту вещь, которую предстоит склеить. Он ставит на свое место каждый фрагмент, осматривает стыки и пропуски, оценивает и предвосхищает сложности сборки, нумерует детали и определяет порядок работы.

В жизни, как и в искусстве кинцуги, тоже иногда требуется время для того, чтобы оценить ситуацию, задать себе правильные вопросы, восстановить траекторию своего пути. Прежде чем переходить к следующему шагу, стоит узнать себя получше, выявить в своей жизни повторяющиеся мотивы, возвращающиеся вопросы и проблемы, предрассудки, которым вы следуете без своего ведома.

Правда, об ошибках других людей мы всегда судим охотнее, чем о своих, и чужие ложные убеждения нам заметить легче.

И все же, даже не отдавая себе отчета, мы наступаем на одни и те же грабли и воспроизводим семейные сценарии. Как же разорвать порочный круг?

Я не обращала внимания на закономерности своих поступков, пока одна подруга как-то раз не заметила, что, мол, любопытно: уже дважды мои браки заканчивались разводом – точно так же, как у родителей. А ведь именно этого я боялась... Стремясь избежать этого сценария любой ценой, воспроизводила одну и ту же схему. Позже я поняла, что это симптом, а не источник проблемы. К неверным решениям меня вновь и вновь подводила глубокая психологическая травма, такая давняя, что без нее я себя и не помню. Теперь же, обнаружив проблему, я надеюсь сломать привычную схему поведения.

Если оглянуться на свою жизнь, то можно выявить лейтмотив. Какие поступки вы безотчетно повторяете как будто по велению какой-то силы? Приглядитесь – не узнаете ли вы эпизода из истории своей семьи?

Теперь за дело. Подсчитайте, пронумеруйте, соберите кусочки головоломки своей жизни. Сложив общую картину, вы наконец увидите, в чем состоит ее сюжет.



Пазл-терапия

Кстати, вы давно не собирали пазлы? Быть может, с детства? А между тем пазлы способны оказать заметное положительное воздействие. Они развивают усидчивость, терпение, стратегическое мышление, укрепляют навыки сортировки, улучшают концентрацию, формируют привычку доводить дело до конца, снижают стресс, успокаивают мысли, проясняют ум, приучают к полной осознанности, дают ощущение потока, а еще помогают установить контакт с детской частью своей души.

Собирая головоломку, мы отключаемся от происходящего вокруг, остаемся наедине с собой, теряем чувство времени. Сортируя детали, подсознательно организуем свои мысли. А какое торжество испытываем, ставя на место последнюю деталь!

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

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

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