

Игорь КАЛИНАУСКАС



ЖИЗНЬ
КАК ПРОСТРАНСТВО
ОТНОШЕНИЙ

ДМЕТОДИКА**Ф С**

«ОГНЕННЫЙ ЦВЕТOK»

Игорь Калинаускас

**Жизнь как пространство
отношений. Методика
ДФС «Огненный цветок»**

«Автор»

2017

УДК 615.851
ББК 53.57

Калинаускас И. Н.

Жизнь как пространство отношений. Методика ДФС
«Огненный цветок» / И. Н. Калинаускас — «Автор», 2017

ISBN 978-5-99089-844-8

Методика дифференцированных функциональных состояний – практика саморегуляции последнего поколения. Это означает, что: – она действенная и эффективна во всех сферах жизни; – вы можете использовать ее, не прерывая любой деятельности; – она инструментальна и ситуативна – настраивает вас в любой ситуации, используя встроенный инструмент. Всего одна конструкция «Огненный цветок» и четыре базовых упражнения позволят каждому гармонизировать свои отношения с жизнью и самим собой. Вы больше не упрекнете себя в недостатке энергии, а жизнь – в непреодолимых обстоятельствах. В любой ситуации, с любым людьми и для любой деятельности у вас будут лучшее состояние, тонус и настроение. Отношения с жизнью в ваших руках!

УДК 615.851
ББК 53.57

ISBN 978-5-99089-844-8

© Калинаускас И. Н., 2017
© Автор, 2017

Содержание

Об авторе	6
Часть первая. Человек в пространстве как хозяин	7
Жить или выживать? Создавать или приспособливаться?	9
ДФС? Что это?	11
Инструментальный подход	12
Диалог. Умение договориться	15
Резонанс, что там за словами?	18
Азбука ритмов. Как ты звучишь?	22
Практика ритмов. Настраиваем скрипку	26
Откуда энергия? Определяем уровни	30
Конец ознакомительного фрагмента.	31

Игорь Калинаускас
Жизнь как пространство отношений.
Методика ДФС «Огненный цветок»

© Калинаускас И., 2017

* * *

Об авторе

Игорь Калинаускас родился 7 февраля 1945 года в Новгороде. Окончил Театральное училище им. Б. Щукина, долгое время был известен как театральный актер и режиссер.

Затем сфера его деятельности существенно расширилась, и Игорь Калинаускас стал известен в научных и литературных кругах как автор книг и статей на самые разнообразные темы – от психологии до медицины. Сегодня Игорь Николаевич Калинаускас – профессор, доктор наук в области философии и психологии личности, вице-президент МАИСУ, почетный президент МАНК, действительный член МАИ, поэт, писатель и художник. Он автор многочисленных научных статей и монографий. Один из первых социоников, автор упрощенной модели соционики – «штурвала Калинаускаса». Его книги «Жить надо», «Игры, в которые играет „Я“», «Хорошо сидим» и другие вызывают неизменный интерес у самых разных читателей, о чем свидетельствуют и многочисленные переводы на английский, литовский и словацкий языки.

Более десяти лет Игорь Калинаускас известен как певец и композитор (сценический псевдоним – Игорь Силин) дуэта ЗИКР. А с 1996 года его многогранную творческую натуру увлекла живопись, и сегодня его творчество привлекает все более широкий круг ценителей.

Часть первая. Человек в пространстве как хозяин

Когда-то очень давно люди твердо знали, что Земля плоская, что у нее есть край, и ходить на край Земли опасались. Еще бы! Если у чего-то есть край, то с него, несомненно, можно свалиться. Легенды о крае плоской Земли существовали самые разные, но все соглашались: там ждет человека нечто страшное и неизведанное.

Были герои сказочные и настоящие, которые время от времени отваживались на вылазки в эти непознанные и опасные края. Но со сказочными героями там случались всякие очень опасные приключения, а реальные люди чаще всего не возвращались. И это только подтверждало опасения. Так родилось правило «счастливой жизни»: хочешь жить спокойно – не ходи на край, не выходи за границу, не переступай черту. То, что за краем, границей, чертой, – страшно, опасно и ничего хорошего чаще всего любопытствующему не принесет.

Но тем и славен род человеческий, что всегда найдутся безумцы и непоседы, любопытствующие и непослушные. Мир изменился. Пройдя через страх, осуждение, недоумение и недоверие, жертвуя благополучием и жизнью, добыли безумцы-смельчаки для рода своего среди других многих истин и эту – Земля круглая, и парит она в пространстве, и кружит вместе с другими планетами вокруг Солнца. Да и Солнце не одно, а множество их. И множество миров, и планет, и галактик, и нет этому конца и счета. И все это бесконечно-вечно существующее живет, вращается, гаснет и вспыхивает в пространстве, которому дали имя космос.

А что же люди? Как быть человеку, который точно знает, что есть у него начало и конец, что он ограничен во времени, ограничен возможностями своего тела, ума, таланта, воспитания, ограничен писаными и неписаными законами и правилами? Какое отношение имеет он к безбрежному миру, в который поселили его, не спросив желания?

Ну что люди... Велик человек во всем. И в способности постигать неизведанное, и в способности приспособливаться к любым переменам.

Люди продолжали жить на Земле, пользоваться новыми знаниями, использовать великие открытия для своих каждодневных нужд, пересекать моря и океаны, заселять пустующие территории. Каждый отвоєванный у бесконечности кусочек человек быстро огораживал стенами и заборами, выкраивая ограниченные, но изведенные и безопасные кусочки. Может, по привычке, а может, по правилам спокойной жизни, превращая огромную, круглую, вращающуюся в бесконечном пространстве Землю в обжитую плоскую территорию. И себя ограничивал, заковывая в латы неизменности и постоянства, преграждая дорогу к живому общению с окружающим миром и самим собой.

Сами о том не ведая, в первобытном страхе ма-а-а-ленького человека перед огромным миром, мы надеваем на себя ограничения, чтобы не было так страшно, чтобы точно знать: вот он я, я такой, я точно знаю, где я начинаюсь и чем заканчиваюсь. Я каждый день смотрюсь в зеркало и узнаю себя.

Ах, как мы радуемся, когда, встречая старых знакомых после долгой разлуки, слышим: «Я сразу тебя узнал. Ты совсем не изменился».

– Ура, вот радость, вот счастье. Я не изменился, я узнаваем.

– Никогда не задумывались, а чему мы, собственно, так рады?

– Как чему? Узнаваемость и неизменность – залог стабильности и безопасности. И это хорошо! А риск и неизвестность – вещи, конечно, привлекательные – в кино, в книгах, в чужих рассказах. Вы рискуйте, а мы посмотрим, что из этого получится. А вот когда получится, тогда, может быть, для своей пользы и приспособим.

Пусть так и будет во веки веков, невольно решает человек. Пусть мир вокруг тоже будет узнаваем, пусть он мало меняется. Тогда все будет безопасно и надежно.

Сколько людей готовы жить, как сложилось, быть недовольными обстоятельствами, жаловаться, хандрить, впадать в депрессию или агрессию, ходить к психотерапевту или ближайшему ларьку... и изо всех сил, вопреки всему, не меняться. Не замечать, что мир-то меняется, меняется стремительно и как будто совсем независимо от нас. Помните: «Остановись, мгновенье, – ты прекрасно!» А какая разница – прекрасно, ужасно?.. Главное – остановись! Пусть будет, как есть, – так хорошо, так привычно.

Но никакие ухищрения, увы, не помогают. Окружающий мир меняется не только в течение нашей жизни, меняется ежегодно, ежеминутно. И это не только новый дом, который неожиданно вырос за вашим окном, и не новые марки машин, и даже не новые продукты в магазине или новый телевизор в вашей квартире. Это другая скорость жизни и другой климат, это новые знания. Это дети, которые знают и умеют больше родителей, которые лучше разбираются в новом меняющемся мире, потому что они в нем родились и еще не успели обидеться и испугаться.

Уже сегодня, уже сейчас появилось что-то новое, чего вчера еще не было. Это отношения между людьми, которые строятся по новым правилам и законам, это открытые границы, из-за которых приходят совсем другие правила и новые понятия о том, что хорошо и что плохо... Цена жизни человеческой совсем другая. Земля становится все меньше и доступнее, и никуда не денешься оттого, что она круглая и несется в бесконечной Вселенной вместе с другими мирами. А куда несется? Не известно никому.

И только картины в музеях все те же. Однако и здесь все незаметно становится другим. Ведь понятие красоты непостоянно...

Все больше сил тратит боязливый человек на то, чтобы отгородиться от всего этого тревожащего нового мира, все больше энергии уходит у него на сохранение стен и заборов, но мир летит, и ветер перемен рвет с крыш черепицу, шатает заборы и воет за законопаченными окнами.

О чем это? О том, что мир вещей, мир стабильности, постоянства, где поколения умирали и начинались в той же постели, где правнучка надевала прабабкино подвенечное платье и внук доставал дедовский меч, собираясь сражаться за непоколебимость своего мира, уже давно исчез. В большей части мира, в котором мы живем, произошла тихая, незаметная, но необратимая революция – **мир вещей уступил место миру процессов.**

Статичный, известный, гарантированный, неживой мир превратился в стремительно ускоряющийся поток – изменчивый и непредсказуемый. Конечно, не сам по себе, а, как бы это точнее выразиться, в результате деятельности человечества, но, увы, без согласия отдельно взятого конкретного человека.

Возникает законный вопрос: а что же человек? Венец природы! Что делать ему во всем этом? Поискав ответ в известном, он оказывается перед выбором:

Жить или выживать? Создавать или приспособливаться?

Путь выживания и приспособления не нов, известен и проторен.

Человек – давно уже прекрасный специалист по построению собственного отдельного мира, границы которого определяются областью интересов и кругом знакомых, территорией, за пределы которой он редко заглядывает. Даже пресловутое «окно в мир» под названием телевизор воспринимается не как окно, а как все тот же холст в каморке папы Карло – очаг нарисован, огонь ненастоящий.

Совсем недавно в одной милой семейной телевизионной передаче немолодая актриса сделала очень характерное признание: «Я совсем не могу ходить в магазины. Теряюсь от количества товаров, не знаю, что выбрать... Не нахожу знакомые продукты и не понимаю, что купить. Старых друзей становится все меньше, а с новыми, молодыми, не знаю, о чем говорить, не понимаю, когда они говорят всерьез, когда шутят, что для них действительно важно». Горькое и мужественное признание. Человек замер в привычном мире, а мир течет, движется и проходит сквозь и дальше.

Вы со мной не согласны? Тогда предлагаю небольшой тест для внутреннего пользования.

Вы живете в большом или не очень городе.

Пересчитайте количество людей, с которыми вы постоянно общаетесь.

Пересчитайте маршруты, по которым вы ходите и ездите, выставки, музеи, новые спектакли, которые посещаете.

А из чего состоит мир, в котором живут ваши соседи, ваши сослуживцы? А ваши дети?

Как мировые события, катаклизмы, катастрофы, достижения, открытия, политические баталии влияют на вашу конкретную житейскую ситуацию? А то, что показывают по телевизору?

А о чем вы думаете, когда пытаетесь понять, почему с вами случилось то или иное событие?

Приходит ли вам в голову, что эти ваши, только ваши события связаны с мировыми процессами, с общими тенденциями изменения системы отношений в человеческом обществе, с иными взглядами на семейную жизнь, на отношения отцов и детей, с изменениями моральных норм и нравственных приоритетов?

А как на вашу жизнь влияет то, что вы живете не просто на планете Земля, а в космосе и с этой точки зрения мало отличаетесь от тех, кто там, вокруг Земли, вертится в космическом корабле?

От ответов на эти вопросы, собственно, и зависит, что вы выбираете: плоскость или пространство, жизнь или выживание, созидание или приспособление, границы или диалог.

Действительно ли есть варианты? Да, есть.

Если вас не вдохновляют и не мотивируют постоянные хлопоты по строительству крепостных стен. Если хочется пожить не на территории, а в мире. Если хочется, с удовлетворением вытирая пот со лба, разминая радостно гудящие мышцы, не сдерживать радость при виде хорошо и с удовольствием сделанной работы, которую вы назовете «моя жизнь» и с восторгом предъявите это произведение миру. Тогда у вас возникнет неизбежная мысль: «Если я согласен допустить, что мир – это не куча более или менее случайных и в большинстве своем ненужных мне вещей, случайных встреч, связей, пересечений-отношений, знаний, информации (неизвестно зачем во мне и вокруг меня мелькающей), да и сам я – никакая не

пылинка на песчинке, летящая в бесконечной страшно-неведомой Вселенной, а нечто, прости за пафос, по образу и подобию и венец творения, то не пора ли заняться таким делом, как реализация, воплощение, явление этого образа и подобия, этого венца и этого величия?»

Пойдем в этом прозрении еще дальше и даже предположим, что вы не Емеля и прекрасно понимаете: для осуществления этих желаний как раз и придется слезть с печи, и не будет никакой шуки, разве что та, которую вы сами себе организуете: то ли поймаете, то ли купите на заработанные. Предположили. Вот теперь и рождается простой, ясный и отрезвляющий вопрос: **ЧТО ДЕЛАТЬ?**

Как что? Начать переселение. Переселение из-за огороженной и привычной территории в Пространство – естественное место обитания человека живого, текучего и резонирующего с миром.

С ЧЕГО НАЧИНАТЬ БУДЕМ? С главного – с изменения отношения к окружающему миру. Попытаемся увидеть его не плоским, разрозненным и случайным, а цельным, объемным, взаимосвязанным – Пространством. Пространством, которое одно, но заполнено многим.

Важно и то, что оно «одно», и то, что оно «заполнено многим».

Одно – и из этого следует, что ничто не существует само по себе. Знаем мы об этом или нет, отслеживаем или нет, все вокруг нас живет в постоянном взаимодействии: информационном, физическом или энергетическом.

Заполнено многим означает, что в эти взаимодействия вступает все разнообразие форм живого и неживого, видимого и невидимого, ведомого нам и неведомого.

А раз так, то о какой эффективности своего пребывания в мире можно говорить, если, прикрытые стенами и загородками, мы не просто не знаем, как реагировать, как воспринимать то, что происходит вокруг, но не знаем даже, что в принципе можем.

А если согласиться, что все так и есть, и попытаться увидеть себя не щепкой, безвольно мотающейся в неизвестно откуда и куда текущих потоках жизни, а процессом в Пространстве? Процессом объемным и многогранным и поэтому имеющим возможность с этим Пространством взаимодействовать или, как сейчас принято говорить, вступать в партнерские отношения. Тогда встает еще один очень важный вопрос.

– Ну, хорошо, – соглашаетесь вы. – Мир – Пространство, и человек – процесс. Мир говорит, сообщает, намекает, предлагает, несет информацию. А процессуальный, живущий по принципу **«пространство в пространстве»** человек готов вступить в эти самые партнерские взаимодействия, войти в **Диалог с миром**. Хорошо, вот он я – человек, вот ты – мир.

КАК МЫ ЭТО БУДЕМ ДЕЛАТЬ? Как услышать и, что еще важнее, верно интерпретировать все, что говорит мир, как выделить то, что нужно? Где дорога к живому общению, не конвенциональному, не расписанному по заранее известным правилам?

Результатом ответов на эти вопросы и стала методика **дифференцированных функциональных состояний – ДФС**.

ДФС? Что это?

– Доступ к Феноменальным Способностям?

– Достижение Феерической Спонтанности? – Действенная Формула Самодостаточности? Да, все это и не только...

ДФС – технология Доминирования Филигранного Сопереживания, соответствующая Динамическая Функциональная Структура и конкретная практика для тех, кого привлекает не только игра слов, а реальные Дела, Факты и Смыслы... Душу Формирующие Свободную.

Выражаясь Деловито, Формально и Серьезно, ДФС – это комплекс методов и технологий, позволяющий перейти от неуправляемого эмоционирования к целостному переживанию.

– Простите, это, конечно, очень интересно, но страшиновато как-то. Жили себе спокойно, не в диком лесу, а на огороженном участке – цивилизованно. Все камни известны, все уголки исследованы. Соседи давно знакомы. Все привычно, безопасно, гарантированно.

– А не скучно? В плечах не жмет? Королевство не маловато? Если не скучно, не жмет и не маловато, то можно не беспокоиться. Это не ваше приключение.

У технологии, которая вам предлагается, есть много определений, и в нашем путешествии они появятся как путеводные знаки в свое время. А приключение всегда начинается с первого шага, и мы с вами начнем с нескольких практических моментов, которые совершенно необходимо освоить, постигая искусство ЖИТЬ. Искусство жить в пространстве, в объеме, искусство быть живым. Это некие киты, на которых стоит здание-знание методики ДФС. Методики дифференцированных функциональных состояний. Вчувствуйтесь!

Дифференцированных – разнообразных, различимых, поддающихся определению, описанию и усвоению.

Функциональных – конкретных, применимых к действию, описывающих действие, эффективных.

Состояний – переживаний, настроений, звучаний.

Вам больше не грозит испортить долгожданный праздник неизвестно откуда накатившимся плохим настроением. Вы больше не будете через силу тащить себя на работу, потому что, как неожиданный циклон, накатило нерабочее настроение. Вы не будете мучиться, понимая, что надо спешить, а хочется лениво сидеть на диване. Вы просто войдете в нужное вам состояние, и у вас всегда будет достаточно энергии, чтобы выполнить задуманное.

Инструментальный подход

Внимание, начинаем переезд с территории в Пространство.

Как при всяком переезде, займемся для начала разбором хозяйства.

Что у нас есть? Годится ли это для новой жизни, выбрасывать ли, брать ли с собой?

Велики ли затраты на обновление и переделку имеющегося?

И что просто необходимо еще приобрести?

Решая эту задачу, предлагаю посмотреть на себя как на собственника (а впоследствии хозяина) трех инструментов, данных человеку при рождении, очень полезных и нужных, но часто мало или весьма неэффективно используемых. Вашему вниманию предлагается **инструментальная составляющая Я-концепции** или **инструментальная концепция себя**.

Откуда инструменты?

Не волнуйтесь, все это у нас уже есть от рождения, просто мы совершенно не привыкли смотреть на себя с такой точки зрения. Взгляд-то за годы жизни совершенно замыленный. Живешь в доме, живешь, ни на что конкретное внимания не обращаешь, а придет кто-то в гости: «Ах, какой у вас шкаф необыкновенный! А ваза-то, ваза какая! А часы! Где вы только это все взяли?.. А что ж вы их в угол незаметный засунули? Это же чудо! Произведение искусства! Да всему этому цены нет!» И удивленный хозяин растерянно оглядывается вокруг, неожиданно осознав себя владельцем сокровищ. Так приблизительно и с тем, что выдала нам природа при рождении.

Инструментальная Я-концепция предлагает выделить три инструмента:

тело;

сознание;

психоэнергетику.

Для того чтобы увидеть, можете ли вы эти, данные вам природой составляющие действительно назвать своими инструментами хоть до какой-то степени, выясните,

А что вы умеете с их помощью делать?

Тело. Проще всего, конечно, с телом. С самого рождения его неустанно превращают в инструмент для решения огромного количества задач, которые ставит перед нами жизнь. Его учат ходить, сидеть, бегать, прыгать, плавать, лазать, держать вилку и нож, ручку, играть на рояле, ходить прямо и даже на каблуках. Каждый может продолжить список, опираясь на историю своей жизни и опыт.

Осознанные возможности управления телом и определяют его границы как инструмента: от первых неловких детских шагов до совершенства, которое демонстрируют великие спортсмены или танцовщики. Но имейте в виду когда-то существовавшие, но утраченные навыки в зачет не идут. Умели садиться на «шпагат» и кататься на коньках, а сейчас с трудом нагибаетесь, чтобы завязать шнурки? Диагноз печален – ваш инструмент заржавел и потерял свои былые качества. Хотите обновить, определите задачу и тренируйте.

Сознание. Тут у нас тоже немалый опыт превращения природной данности в инструмент. Сознание учат говорить, причем на разных языках, развивают память, обучают думать и думать по-разному, его тренируют понимать, читать, размышлять, размышлять на задан-

ную тему и не думать о ненужном хозяину в данный момент. Оно осваивает технологию решения умственных задач, запоминает стихи, даты и рецепты. Запомнить можете. А забыть? По собственному желанию, а помнить то, что забывать неэффективно?

Границы сознания как инструмента определяются по тем же принципам: что оно может или не может сделать по вашему требованию. Можете не думать о белой обезьяне?

Психоэнергетика. Это сфера переживаний эмоций, настроений, чувств. Пожалуй, по поводу этой составляющей у нас возникает больше всего вопросов. Никто не сомневается – что-то такое у каждого, несомненно, есть. Чувства, эмоции, переживания, настроения... Энергия то перехлестывает через край, то ее совершенно не хватает. И мы чаще всего чувствуем себя зависимыми от каких-то сил, про которые почти ничего не знаем, а потому и делать с этим практически ничего не умеем. Мы отлично чувствуем, что наше настроение меняется, а в зависимости от настроения меняется взгляд на окружающих людей и ситуации. Мы точно знаем, что есть музыка, люди, места, которые влияют на наше состояние в лучшую или в худшую сторону... Мы зависимы. А так хочется освободиться, снится самостоятельность и эмоциональная независимость. Мечтается перестать чувствовать себя мухой в паутине и марионеткой на веревочке.

Такое настроение было прекрасное. Проехался в метро, и все прекрасное настроение куда-то делось.

Настроение было чье? Ваше? Кто ж тогда тот злобный враг, который намеренно вам его испортил? У вас что, так просто отобрать ваше?

Шел по улице спокойный, уверенный в себе, знал куда и зачем. Зашел в супермаркет, там толпа, суета, так растерялся, забыл за чем шел.

Что-то вы явно за своим хозяйством плохо приглядываете. Ведь давно известно – что плохо лежит... Отсюда и страшилки: ой влияют, ой программируют, ой манипулируют. А все так просто – с бесхозной вещью случиться может всякое, случайные обстоятельства способны ее испортить, расстроить, поломать.

Навыков по управлению психоэнергетикой у нас, пожалуй, меньше всего.

Но как можно управлять своим состоянием?

Покопавшись в воспоминаниях, мы находим там чаще всего несколько жестких и ничего не объясняющих указаний по управлению этой подозрительной и тревожащей стихией. «Успокойся, держи себя в руках, веди себя прилично». «Не реви, не смейся так громко, не расстраивайся, не нервничай». Легко сказать! Да и кто против? Но так вместо обучения, раскрытия возможностей и развития мы обретаем только некоторые навыки укрощать и усмирять себя.

Бушуют, рвутся из глубины души любовь и нежность, а наружу – несколько безликих банально-пустых слов. Гнев и возмущение вскипают в душе, а наружу, в зависимости от воспитания, ненормативная лексика, стыдный визг или слезы от невозможности выразить переживаемое. Только те, чья судьба связана с творческими профессиями – актеры, музыканты, – получают некий для большинства экзотический навык управления и сознательного использования того, что мы с сегодняшнего дня будем называть **психоэнергетическим инструментом – инструментом, предназначенным для познания мира переживаний.**

Именно на развитии этого инструмента и на освоении навыков управления им и сосредоточилась психотехника под названием ДФС.

Еще один необходимый шаг в процессе переезда. Решив переселиться из мира «на плоскости» «в пространство», мы не можем не учитывать, что жизнь в новом мире потребует умения общаться. Для общения нужен язык. Нам понадобится освоить язык пространства, и

это будет один из главных моментов в освоении искусства жить в пространстве. Но прежде чем приступить к практическому изучению языка, несколько слов по теории общения.

Диалог. Умение договориться

ДИАЛОГ (*греч.* dialogos – беседа) – информативное и экзистенциальное взаимодействие между коммуницирующими сторонами, посредством которого происходит понимание.

Новейший философский словарь

Диалог в наше время – понятие всем известное и широко употребляемое. Кто только не стремится к диалогу, кто только в него не вступает. Государства, правительства, культуры, политические партии и религиозные конфессии. Сразу видно, что дело это нужное, позитивное и эффективное.

А люди, конкретные люди, мы-то что делаем, когда разговариваем, общаемся, беседуем?

Что мы делаем, когда общаемся?

Почему иногда общение приносит радость, прибавку энергии, ощущение, что произошло что-то очень важное, значимое для нас и для нашего собеседника? А иногда не остается ничего, кроме опустошенности, ощущения зря потраченной энергии и бессмысленности происходящего. И это может произойти в результате общения с одним и тем же человеком. Чем же мы чаще всего занимаемся под видом беседы и как бы в стремлении, чтобы нас поняли?

Молодая мама жалуется, что ее сын ничего ей не рассказывает, а вот няня все про него знает.

– А вы когда с ним разговариваете?

– Ну, я прибегаю с работы и спрашиваю: «Как дела? Что было в детском саду?» А он: «Хорошо». И все.

– И что дальше?

– Да ничего. Ему пора спать, а у меня еще куча дел.

– Муж совсем перестал со мной разговаривать. Я спрашиваю: «Как дела на работе?»

А он: «Нормально».

– А вы?

– Ну, у меня еще по дому дела, себя в порядок привести. Чувствую, что надо бы сесть, не спеша поговорить. Но совсем нет времени. Ну, совсем.

* * *

– Вы знаете, дочь совершенно отбилась от рук. Я ей вчера целый час объяснял, как мы с женой недовольны ее учебой и что ее ждет, если она не возьмется за ум.

– И что?

– Да ничего, молчит, бурчит что-то. С подругами может часами разговаривать, а родителям от нее слова не добиться.

* * *

– Вы знаете, до свадьбы мы много гуляли, ездили за город, ходили куда-нибудь вечером, нам всегда было о чем поговорить. Мы рассказывали друг другу о своих планах, делились своими мыслями и чувствами, доверяли друг другу самое сокровенное, могли говорить о

вещах, о которых никому никогда не рассказывали. А теперь мы живем вместе. Но ни о чем практически не разговариваем.

– Ты как?

– Нормально.

– Как дела?

– Хорошо.

В кино вместе сходили, и опять не о чем разговаривать.

Вам эти рассказы ничего не напоминают? Почти анекдотическая ситуация.

Вы бежите по улице, навстречу старый знакомый.

– Привет, как я тебе рад! Как дела? – с дежурной улыбкой бросаете вы на ходу, собираясь бежать дальше.

И тут он останавливается и, радостно улыбаясь вам в ответ, начинает не спеша, с толком, с чувством, с расстановкой... рассказывать, как же у него дела за последние три года, в течение которых вы не виделись.

О, ужас!

Так о чем же мы все-таки тоскуем?

Чего нам не хватает?

С одной стороны, мы постоянно жалуемся на бесконечные разговоры, сердимся на практически не уолкающий телефон, а еще SMS, Интернет, электронная почта, «аська» – и отовсюду слова, вопросы, сообщения. А с другой – сетуем: поговорить не с кем.

Ответ достаточно прост. Собственно говоря, мы все так или иначе знаем его. Нам не хватает живого, свободного, непредсказуемого общения. Диалога нам не хватает, того самого общения, которое приведет к пониманию. Совместному пониманию, общему переживанию, к общению, которое за автоматическим обменом информацией заденет тонкие струны и приоткроет душу, принесет неожиданное. Ну не к психотерапевту же ходить в конце концов.

Попробуем разобраться в том, почему далеко не каждое общение можно назвать Диалогом и что есть Диалог. А разобравшись, сделаем следующий самостоятельный шаг, который предлагает нам ДФС при переходе из жизни на к жизни в.

Первое необходимое, но недостаточное условие, чтобы наш разговор, беседа, встреча превратились из более или менее полезного обмена информацией в диалог, это *равноправие участников*. Никто не командует и не подчиняется, никто не поучает и не сидит в почтительной позе, внимая указаниям. Два равных собеседника, говорящий и слушающий, в процессе общения свободно меняющиеся ролями.

Второе, но не менее важное. Для того чтобы привычное предсказуемое общение превратилось в непредсказуемый живой диалог, *ищите третьего*. Очень важного и очень не лишнего третьего – нечто одинаково значимое, одинаково объективно существующее для обоих. И только под сенью этого третьего, как под общим зонтом, может случиться живая, открытая и свободная беседа. Широта тем и вопросов, которые могут быть в такой беседе затронуты, зависит только от размеров «зонта», то есть от масштаба, объема, общего поля, которое вы нашли или постепенно построили, от общего представления о хорошей или плохой погоде до общности политических взглядов или верований.

Надо признать, что такой способ общения – задача довольно рискованная. Во-первых, никогда не знаешь, случится или нет. Во-вторых, предыдущий опыт ничего не гарантирует – каждый раз как первый. Не расслабишься и на автомате не проскочишь. В-третьих, задача

с тремя неизвестными: какой вы сегодня, вы сами не знаете, каков собеседник – тоже, куда кривая вывезет – не знает никто.

Кому и зачем нужна такая радость? Любителям риска и жаждущим новых открытий.

У вас есть шанс узнать нечто ранее вам совершенно неизвестное, пережить то, что еще никогда не доводилось пережить. И, что самое удивительное, источником этого нового знания и нового переживания в равной степени может оказаться и ваш собеседник, и вы сами.

Вот таким необыкновенным приключением может обернуться привычное занятие – поговорить.

И еще один очень важный подготовительный шаг.

Резонанс, что там за словами?

Общение с людьми, а в особенности попытка диалога, приводит нас к переживанию, что слова, конечно, штука архиважная, но далеко не единственная значимая часть общения. Есть, есть что-то еще, труднообъяснимое, иногда почти неуловимое, но есть. И это НЕЧТО часто решает многое в общении с другими людьми, а уж в общении с природой, ситуацией, искусством – буквально все.

Вы замерли перед понравившейся картиной; вы выходите не спеша, наполненные новым переживанием, из концертного зала; вы почти задохнулись от восхищения, увидев необычную игру красок на небе... и вдруг что-то как будто мягко толкнуло, вы оглядываетесь и видите совершенно незнакомого человека, который в этот же момент оглянулся на вас. Вы точно знаете, что он чувствует, видит, переживает то же, что и вы. Вы услышали его. И он кажется уже почти знакомым, и с ним легко заговорить, и у вас найдется много общего.

Я оглянулся посмотреть, не оглянулась ли она, Чтоб посмотреть, не оглянулся ли я.
(Максим Леонидов. Девочка-видение)

А бывает и так.

Вы приводите дорогого вам человека в место для вас важное, с которым у вас связаны глубокие переживания, вы мечтаете подарить ему это место и эти переживания и... и ничего не происходит.

– Да, очень мило. – В лучшем случае.

– И чего мы сюда тащились? – Случай потяжелее.

Вы чувствуете себя обиженным, непонятым и одиноким.

Никто не виноват. Просто человек не слышит. Это место в нем не находит отклика. Так вместо надежды на сближение обнаруживается трещина.

Что же это за загадочная субстанция?

Есть такое техническое понятие – **резонанс**, есть понятие психологическое – **эмпатия** – способность постичь эмоциональное состояние другого без слов и объяснений, через переживание.

У вас возникла серьезная личная проблема, вы вынуждены просить начальника об одолжении. Это жизненно важно. Вы входите в кабинет. Начальник занят серьезным деловым разговором. Не спешите. Отодвиньте на время свою необходимость. Почувствуйте ситуацию, вчувствуйтесь в человека, к которому пришли. И вы найдете правильные слова для разговора, правильная интонация возникнет сама собой. Ведь вам нужен результат. Потрудитесь ради себя.

Отлично умеют это делать дети. Мать раздражена – ребенок плачет. Не назло, чтобы вам было еще труднее, – он вас чувствует, а реагирует остро, целостно, всем существом.

Дома мир и покой – спокойный, веселый ребенок возится со своими игрушками.

– Мама, можно я пойду с мальчишками на речку?

– Иди.

– Ну, мама, ну, можно.

– Я же сказала: можешь идти.

Почему мы не сдвигались с места и продолжали упрашивать? Ох, как хорошо мы чувствовали, когда за формальным «иди» скрывалось что-то еще, возможно, непонятное нам, но остро чувствуемое мамино недовольство. В рамках ДФС-практики вы получаете реальную возможность сознательно восстановить эту утерянную, но такую необходимую во многих непростых жизненных обстоятельствах способность. Предлагаю вам возможность покинуть страну глухих.

И для этого немного «тайных знаний».

1. Не прячьтесь от переживаний, вытащите их из глухих подвалов вашей памяти, любуйтесь ими и перебирайте, как восхищенный коллекционер.

2. Не ленитесь к своим переживаниям добавлять переживания других людей, используйте их, как путешественник использует проводника. Пройдя по незнакомой дороге с проводником, вы сделаете ее своей.

3. И самое главное: хотите видеть свет – поднимите шторы, откройте ставни; хотите слышать мир – уберите себя из центра мира. Не смотрите на других через свой опыт и знание, как оно есть. Смотрите, как в первый раз, не зная, кто перед вами, что перед вами. Смотрите свежим, живым взглядом. И вы услышите, почувствуете, переживете. Обретете слух и зрение.

Ну вот вы и переехали.

Что же произошло?

Чем принципиально отличается мир, в который вы попали, от того, к которому привыкли, в котором жили всю жизнь?

В мире, к которому вы привыкли, все было на. Вы входите в комнату – стоите на полу на полу стоит ваш любимый диван и ваше любимое кресло. Вы садитесь **на** стул, ложитесь **на** диван, **на** столе стоит компьютер, **на** полу лампа, **на** столике телевизор, **на** телевизоре ваза. Длинный список отдельных вещей и предметов, и вы – один из этих предметов, а целого нет. Вам неудобно, вам неудобно, и вы перемещаете предметы с одного места **на** другое или сами перемещаетесь с одного места **на** другое, но ничего не происходит.

А теперь выйдите из комнаты, как вышли из прежнего мира, и войдите **в** новый, как и собирались. Войдите **в** пространство вашей комнаты, войдите **в** пространство дома, где вы живете, выйдите из дома **в** пространство города.

Оставьте на какое-то время книгу и действительно сделайте это. Почувствуйте разницу.

С приездом, добро пожаловать **в пространство**.

В тот момент, когда вы это сделаете, уйдете с плоскости в пространственный мир, непременно обнаружится, что вы уже не в одиночестве, потому что теперь вас всегда будет как минимум двое – вы и пространство, **в** котором вы находитесь.

Может быть, непонятно почему, захочется поменять местами привычные вещи. Может быть, пожелаете срочно убрать какую-то статуэтку или картину. Или вдруг поймете, что срочно, вот сейчас, надо сменить занавески, потому что эти вещи или их цвет разрушают ваше пространство и вообще они здесь чужие и попали сюда случайно. Вы сделаете это и ощутите, что пространство изменилось, изменилось именно так, как хотели вы, и вам наконец уютно и комфортно.

Где бы вы ни были, вы теперь всегда будете знать, что есть пространство, которое называется ваш дом.

Вы можете уставать, суетиться, торопиться, но всегда есть пространство, которое вас ждет, чтобы сказать вам: «Добро пожаловать! Отдохни, расслабься, почувствуй себя в полной безопасности».

Вы придете на работу и, войдя в пространство, где вам предстоит делать, думать, работать, впервые почувствуете, что вам тут плохо работается, потому что пространство неорганизовано, случайно, хаотично. Увидите (услышите, почувствуете), что надо сделать, чтобы это изменилось, а если сделать многое не в вашей власти, то научитесь взаимодействовать с пространством, зная его слабые и сильные стороны.

Теперь вспомните места, где вы любите бывать. Вспомните по-новому. Вспомните пространство. И припомните места, после посещения которых вы чувствуете себя усталыми, недовольными, раздраженными.

Что это за пространство?

Помните, как вы сидели в музее у какой-то совсем незнаменитой картины и вам было хорошо и не хотелось уходить? Что такого было в пространстве этой картины? Вспомните, как вам было неловко, когда, придя в гости к уважаемым людям, хотелось побыстрее уйти, хотя вы совершенно не понимали, в чем дело. Как тяжело бывает в больнице, и ведь понимаешь, что надо поддержать человека, помочь ему, а сил нет, и совесть мучает от мысли, что хочется просто сбежать. Что там, в пространстве, что оно вам говорит, что делает с вами?

Итак, мы уже не сомневаемся, что пространство звучит, сообщает, несет информацию. Звучание, сообщение, информация проникают в нас, взаимодействуют с нами, влияют на наше поведение, настроение, на наши мысли и в конце концов поступки. Удача, если это влияние, звучание нравятся и подходят, а если нет? Как понять? Как ответить?

Можно ли вообще договориться человеку и пространству?

Результатом поиска ответа на этот, такой важный для каждого прибывшего в новую страну вопрос и стало создание языка состояний. Именно его методика ДФС предлагает как средство достижения осмысленного и эффективного взаимодействия между человеком, живущим в пространстве, и пространством, в котором он живет.

Мы ничего не выдумывали, мы просто слушали пространство, копили опыт взаимодействия, анализировали результаты этого взаимодействия и постепенно начали понимать, а поняв – отвечать. Так появился язык состояний – средство перевода сообщений, которые несет нам пространство. И мы смогли вступить с ним в содержательный и очень эффективный диалог, в котором предлагаем и вам принять участие.

Изучение любого языка традиционно начинается с азбуки.

Вы бывали в стране, языка которой совершенно не знаете? Помните это странное ощущение, когда чужая незнакомая речь кажется слитным потоком бессмысленных звуков и мучительно пытаешься уловить в них хоть что-то знакомое. Но когда начинаешь учить этот язык, он постепенно из звукового хаоса превращается во все более и более ясное и информативное сообщение. То же самое происходит и при изучении языка состояний, который мы постараемся освоить, чтобы понимать и говорить.

Помните, что произошло, когда вы попробовали, вместо того чтобы продолжать жить на полу, на диване, на стуле, на плоскости, переселиться в пространство? Вы ощутили себя включенным в пространство, ощутили его звучание, но еще не знали, как его понять и как с ним разговаривать. Вот это чувство включенности, этот еще непонятный нам звук мы назвали словом «ритм».

Ритм – так мы будем называть звучание пространства, которое в состоянии ощутить.

А следующим пониманием было, что звучание это бывает совершенно разным. В чем причина этой разности? Как отделить один звук от другого и объяснить, в чем именно их различие?

Поиски критерия, который даст возможность ориентироваться в этом звучании, выделять разные его аспекты и отграничивать один от другого, открыли совершенно замечательное и очень практичное свойство, общее для всего разнообразия «голосов пространства». Все разнообразие его звучаний может быть описано как **пространство деятельности**. Разнообразие деятельности и отграничивает один аспект звучания пространства от другого.

Как же это выглядит на практике?

Азбука ритмов. Как ты звучишь?

Ритм В

Тихий парк в центре большого города. Дорожки, зеленая трава лужаек, надо же, слышен гомон птиц. Смотрите, смотрите, целое семейство белок прыгает по деревьям. Родители-белки учат малышей перепрыгивать с ветки на ветку. По глади небольшого пруда плавают деловитые утки. Солнце то освещает всю эту красоту, то прячется ненадолго за причудливыми облаками. Люди на скамейках вокруг пруда тихо переговариваются, дремлют, разморенные этой тишиной, читают. Вы присели на свободную скамейку, ветерок мягкий, приятный, то пробегает по кронам деревьев, исполняя только ему ведомую, но приятную мелодию, то затихает. Мысли у вас в голове как-то успокаиваются и неспешно, цепляясь одна за другую, уже не скачут и не несутся, как вечно опаздывающий поезд, а текут, словно вода в реке. В общем потоке жизни.

* * *

Концертный зал заполнен слушателями и звуками. Мощная, сильная, захватывающая мелодия затопляет его до самых дальних рядов галерки, то обрушивается на слушателей бурным потоком, то превращается в веселый ручеек, то течет плавно и величаво, как великая река, горделиво несущая свои воды к океану. И слушатели, захваченные этим течением, чувствуют себя частью его и тоже плывут, подчиняясь влекущей силе, добавляя в этот поток свои воспоминания, всплывающие в памяти образы и нахлынувшие переживания. С новой силой ощущая вечное течение жизни.

* * *

Праздничное застолье подошло к концу. Посуда перемыта, все убрано, верхний свет погашен, задержались только самые близкие. Осталось попить чаю и разойтись. Но слово за слово, и потекла неспешная душевная беседа, не о делах и заботах, а о самом сокровенном, о дорогих переживаниях, о надеждах, когда мысли одного неожиданно оказываются продолжением переживаний и чувств другого, и то, что казалось невозможным описать, вдруг обретает слова. И паузы так же содержательны, как фразы, и это течение объединяет и сближает как никогда, обновляя ощущения причастности к живому потоку жизни.

Нисколько не сомневаюсь, что вы не только увидели, почувствовали общность звучания пространства в моих описаниях, но и легко присоединили к ним всплывшие по ассоциации образы и картины, воспоминания из собственной жизни. Чего там только нет: и рыбалка на тихом озере, и посапывающий в кровати ребенок, и задумчивая тишина читального зала, и дорога, уже который час стелющаяся под колеса машины. Все эти воспоминания, образы, ситуации объединяет одно – пространство, в котором они происходят, пространство, которое их порождает, пространство, которое всплывает в вашей памяти, воспринимается, ощущается как **текущий непрерывно живой поток**.

Именно поэтому на языке состояний такой аспект восприятия пространства мы обозначили как ритм потока, ритм живого и для легкости функционального использования – **ритм В**. Ключевое слово – «жизнь».

Ритм С

Как не хочется рано вставать, как не хочется торопиться, включаться в бешеный ритм делового дня. Но при этом очень хочется много успеть, хорошо и быстро сделать все намеченные на день дела, чувствовать себя собранным, деловым, четким, легким. Где это настроение? Как помочь себе не тратить силы на конфликт, этот вечный, так надоевший конфликт между своими собственными намерениями и своими же капризами? Сколько энергии на них уходит, а ведь можно же как-то без всего этого обойтись. И сил будет больше, и себя почувствуешь эффективным, умелым, и настроение только улучшится, и энергии, как ни странно, прибавится.

Как удачно. Только включил в машине радио, а там такой отличный концерт, музыка веселая, ритмичная, и едет уже веселее, и как-то органично маневрируешь в потоке машин, и ситуация дорожная видится четко, ясно. А вот и мысль неожиданная блеснула: а не заскочить ли в фитнес, что-то я давно там не был. Давно пора размяться. Вполне успеваю.

Там так все бодро, по-деловому. Общая атмосфера несомненно тонизирует. Что это я совсем забыл про такую возможность? А зря. Ну что, теперь и за дела можно. Что там у меня на сегодня? Не так всего и много, как казалось. Приятно, оказывается, ощущать себя включенным в бодрый, *деловой, конкретный* ритм рабочего дня.

* * *

Огромное офисное здание. Двери автоматически распахнулись, вы вошли. Высокие потолки, четкие линии, собранные, по-деловому одетые люди. Все ровно, спокойно, без лишних слов и движений. Четкие, ясные указатели. Вежливые, корректные сотрудники. Совершенно неизвестно откуда возникшая уверенность, что здесь будет хорошо работать, а если и возникнут вопросы, они будут решаться без проволочек, конкретно и четко. Приятное, бодрящее ощущение системности и хорошо работающего механизма.

А это уже совсем другие картинки. Они вызывают иные воспоминания, ассоциации, ощущения. Развод военного караула, завораживающий своей слаженностью и синхронностью движений. Спортивные соревнования, за которыми вы наблюдали или в которых участвовали сами. А какая музыка зазвучала в вашей памяти? Бодрый марш, отточенные ритмы фламенко, простенькие, но такие поднимающие настроение песни детства?

Вы чувствуете себя заряженным на действие, в голову приходят очень четкие, последовательные идеи и способы их реализации. Хочется делать, причем сейчас, немедленно, не откладывая. Ситуация видится ясной и определенной.

Такой аспект восприятия пространства мы обозначили на языке состояний как **множество дискретных объектов** и, для легкости функционального использования, как **ритм С**. Ключевое слово – «точка».

Ритм D

Страшно, непонятно почему, но страшно ходить по сырому, темному, глухому лесу. Жутко идти мимо разрушенных, брошенных домов. Вдруг отчего-то совершенно не хочется сворачивать во двор давно знакомого дома.

Тяжело долго находиться в больнице. Невыносимо больно, страшно и тревожно оказаться на месте тяжелой аварии или трагедии.

И почему-то не хочется гулять в парке, разбитом на месте хоть и давно заброшенного, но все же кладбища; и жить хоть и в новом, но построенном на месте былой трагедии доме.

А как обидно, войдя с хорошим настроением в магазин, выйти из него, так ничего и не купив, но уже злым, недовольным, раздраженным. И еще больше злиться от невозможности от этой злости и раздражения избавиться.

А знакомое многим ощущение – хотел успокоить, а сам только расстроился. Шел по улице, а из мимо проезжавшей машины – агрессивная злобная грохочущая музыка, как неожиданный удар, как оскорбление. Вроде понимаешь, что не для тебя, ни тебе, а осадок неприятный, раздражающий остался.

Такое пространство вам тоже знакомо. Так или иначе мы сталкиваемся с тем, что вызывает в нас боль, раздражение, гнев, грусть, печаль, а порой ужас и отвращение. Это тоже часть пространства, в котором мы живем, не имея возможности избегать его и игнорировать. А поэтому очень важно понимать, о чем оно информирует нас, когда мы слышим и такое звучание – болезненное, агрессивное, печальное, и как отвечать на такие сообщения.

Этот аспект восприятия пространства на языке состояний мы обозначили как деструктивное, разрушающее и, для легкости функционального использования, как **ритм D**. Ключевое слово – «**распад**».

Ритм А

Вы лежите на лужайке, на траве. Над вами ничего, кроме чистого, голубого неба. Все заботы и беспокойства постепенно растворились в этом бездонном небе, мысли затихли, тело почти потеряло границы, вы парите между небом и землей, ощущая себя частью этой бездонной синевы и бесконечного мира. Хорошо-то как! Только я и Вселенная!

* * *

Город огромный, шумный, быстрый, до невозможности деловой. Любопытствующий турист, оглядываясь, натывается на необыкновенной красоты старинную дверь, открывает ее и заходит. Несколько еще с разгона быстрых суетных движений, но тишина, мерцающий свет, величественная мелодия откуда-то сверху останавливают его так отчетливо, как будто кто-то взял за руку. И отбросив суету, человек оказывается в пространстве величественного и незнакомого ему храма. Он даже не очень понимает, какой именно конфессии принадлежит этот храм, да это и неважно. Важно, что из суеты и мельтешения он совершенно неожиданно попадает в другой мир. Возвышенный, наполненный раздумьями не о сиюминутном, уводящий от повседневности. И что странно. Там, в огромном деловитом городе, человек только что казался себе маленькой малозначащей частью неведомо куда несущегося мира, а здесь, в не таком уж большом с архитектурной точки зрения здании, вдруг ощутил себя значимым, возвышенным и практически вечным. Равной и достойной частью бесконечного мира.

Совершенно не сомневаюсь, такие или подобные переживания знакомы каждому из вас. У каждого найдется, что добавить к этим картинам из своего опыта и своих впечатлений. Думаю, вы также согласитесь, что объединяет их одно совершенно не каждодневное, но очень важное в нашей жизни переживание – переживание своей сопричастности, соразмерности бесконечному миру в котором мы имеем счастье жить.

Именно поэтому на языке состояний такой аспект восприятия пространства мы обозначили как ритм бесконечного и, для легкости функционального использования, как **ритм А**. Ключевое слово – «**космос**».

Практика ритмов. Настраиваем скрипку

Сядьте удобно. Закройте глаза. Внутри вас – пустое белое светящееся пространство. В этом пустом белом светящемся пространстве напишите слово «жизнь» и, не называя и не оценивая, слушайте пространство. Потом сотрите это слово из своего пустого белого светящегося пространства и откройте глаза. Потратьте на это не менее пяти минут.

Проделайте то же самое, по очереди используя все остальные ключевые слова: «точка», «распад», «космос» – для активизации каждого из четырех аспектов звучания пространства. Выбор последовательности этих включений совершенно произвольный, он будет зависеть только от ваших предпочтений и любопытства. И пусть каждое включение займет у вас не менее пяти минут. Вслушайтесь в каждое из звучаний. Сравните их между собой.

Несомненно, вы обнаружите состояния вам более приятные и более знакомые и те, с которыми вы предпочли бы не взаимодействовать. Но вспомним старую мудрость – если мы не можем изменить ситуацию, то ничто не мешает нам изменить к ней отношение.

Теперь, когда у вас есть собственное переживание этой части языка состояний, можно посмотреть вокруг себя.

Попробуйте определить, как звучит ваша квартира.

У вас есть любимая картина? Попробуйте войти в ее пространство и услышать, как она звучит. Вот вам первая информация о ваших пространственных предпочтениях.

У вас конфликт, оттого что вам не нравится, как ваши дети оформили свою комнату? Вас нервирует и раздражает музыка, которую они слушают? А они не принимают ваш выбор? Вы обожаете большие, шумные рестораны и кафе, где голоса посетителей, музыка, пестрота оформления сливаются в единое энергичное, приятное для вас пространство. А ваша подруга всегда тянет вас в небольшие полутемные, несколько мрачноватые места, которые ей кажутся уютными и располагающими к интимному общению?

У вас появилась возможность понять и аргументировать. Что можно сказать? У вас разные пространственные предпочтения. Но самое главное, что можно и нужно знать, чтобы преодолеть барьер непонимания: **вы используете музыку, предметы интерьера, места, которые предпочитаете выбирать для решения совершенно разных задач.**

Помните, при первом упоминании о ДФС мы узнали, что речь пойдет о технологии управления функциональными, то есть для каких-то конкретных задач используемыми, состояниями. Даже при том, что мы еще не начали учиться ими управлять, мы уже сделали первый шаг к функциональному использованию тех состояний, с которыми сталкиваемся в жизни. Главное – помните, решение какой задачи вам предстоит. Тогда можно озаботиться правильной организацией пространства, нужного для работы над ней.

И еще немного практики.

Опыт показывает, что самым надежным помощником в освоении языка пространства, самым лучшим камертоном для отстройки и утончения своего восприятия звучания ритмов всегда служит музыка. Предлагаю небольшой перечень музыкальных произведений, которые звучат определенно в разных ритмах. Найдите время и послушайте. Попробуйте, сделав маленькое усилие, послушать эти произведения не так, как вы привыкли, а входя в их пространство. Уверяю, вам предстоит несколько важных открытий. Позволю себе слегка переделать известную поговорку и сказать: лучше один раз услышать, чем несколько раз прочитать. А еще лучше, услышать не один раз.

Для начала четыре отрывка из великих музыкальных произведений.

- С. Рахманинов. Второй концерт для фортепиано с оркестром. Часть I.
- М. Равель. «Болеро».

- В. Моцарт. Реквием. Часть I.
- В. Моцарт. Симфония № 40. Часть I.

Расположитесь поудобнее, пусть рядом лежит лист бумаги и ручка. Послушайте каждое из этих произведений, ощутив себя в их пространстве. После каждого отрывка коротко запишите, какое настроение он вам навеивает, какие всплывают образы.

Сделайте это для себя, не для кого-нибудь. И это будет ваше собственное, не рассказанное вам, а самостоятельно прочувствованное первое открытие – вы услышали, что говорит вам пространство этих произведений, и теперь можете это сообщение опознать.

Вы услышите стремительный поток рахманиновской музыки и теперь будете знать – вот так звучит любое проявление живого, неважно, плоти ли, чувства ли или мысли, потому что в данном пространстве все это присутствует одновременно (**ритм В, ритм живого**).

Вы войдете в пространство равелевского «Болеро» и ощутите завораживающую, магическую красоту четкого, согласованного действия, силу, которую дает ясность и организованность. Это равно относится и к физическим действиям, и к чувствам, и к мыслям (**ритм С, ритм дискретного мира**).

Вы соберетесь с силами и войдете в пространство моцартовского «Реквиема» и получите реальную возможность, может быть, впервые пережить, что боль, печаль, потери и страдания – это необходимая часть жизни. Потому что разрушение того, чему суждено уйти и остаться в прошлом, в памяти, в опыте, дает возможность освободить пространство для нового: новых действий, новых чувств и новых мыслей. И тогда переживание распада становится не таким невыносимым (**ритм D, ритм распада**).

Без сомнения, пространство Симфонии № 40 Моцарта откроет вам двери в мир радости, полета и бесконечной свободы для свершения всего, что бы вы ни задумали, что бы вы ни почувствовали и что бы ни захотели сделать (**ритм А, ритм бесконечного**).

Приведу еще несколько музыкальных произведений. Если вы найдете время послушать их, то узнаете, что звучание одного и того же ритма пространства может иметь разные оттенки, разную мощь и глубину. Вы обнаружите, что звучание пространства в одном и том же ритме отличается, подобно тому как отличаются по тембру голоса певцов, исполняющих одно и то же музыкальное произведение, безукоризненно соблюдая записанную нотами мелодию, как отличаются варианты оркестровой интерпретации в зависимости от дирижера и от каждого музыканта. Но, окрашиваясь нюансами и тембрами, музыкальное произведение остается одним и тем же, так и звучание пространства, свидетельствуя об одном и том же пространственном аспекте, может иметь разные оттенки и нюансы.

Ритм В

Е. Дога. Вальс из кинофильма «Мой ласковый и нежный зверь».

Ритм С

Д. Шостакович. Тема нашествия в Седьмой (Ленинградской) симфонии.

«Родина» (ДДТ).

Победный хит группы «Серебро».

«Money, money» (ABBA).

В. Моцарт. Маленькая ночная серенада.

А. Вивальди. «Зима» из «Времен года».

Ритм D

Ф. Шопен. «Траурный марш». Группа «Dors».

А. Шнитке. Концерто гротто, часть I.

Раннее творчество П. Мамонова («Звуки МУ»).

Ритм A

И. Бах. «Токатта» и Фуга си минор.

А. Сен-Сане. «Лебедь».

«Нет, никогда» (Эдит Пиаф).

«Кони привередливые» (В. Высоцкий).

А теперь даже не практика, а небольшое проверочное упражнение на усвоение материала.

Чувство включенности в пространство мы с вами назвали словом «ритм». Разнообразие звучаний пространства может быть описано как **пространство деятельности**. Разнообразие деятельности и ограничивает один аспект звучания пространства от другого. Мы выделили четыре вида такой деятельности: *процессуальная, дискретная, направленная на распад и на взаимодействие с бесконечностью*.

Вспомните своих знакомых, друзей, родственников.

Эх, хочется тихий, спокойный вечерок провести после трудов праведных, поесть вкусно, посидеть тихо, в шахматы поиграть. Пойду-ка я к Ивановым.

* * *

Так, завтра всем с утра быть бодрыми, веселыми, не ныть, не копать, смотреть браво, заботами не грузить. Бабушка с дедушкой в гости придут. Все должно быть бодро, дружно. Стариков не расстраивать.

* * *

Может, ты одна сходишь к своей сестре на день рождения, поздравить ее от меня. Не могу. Каждый раз одно и то же. Выпьет глоток, и начнется... На работе ее не ценят, этот дурак, тот подлец. Бывший муж, сволочь, со своей новой, что б ему... А вот я... Дети неблагодарные, так и норовят из дома смыться. Ну не могу я это терпеть. Твоя сестра – тебе и мучиться.

Почувствуйте, в каком ритме звучат они чаще всего, какой тип активности для них наиболее характерен, какое пространство они создают и в каком чувствуют себя наиболее комфортно.

Как всю жизнь отдыхаем?

Мне бы только до пляжа добраться. Так бы и лежала, пока живот сквозь спину не загорит. А он никак не утомится. То он на экскурсию, то на дельтаплане летает, то на водных лыжах катается. Только за ужином и встречаемся. Так и там покоя нет: пойдём потанцуем, пойдём погуляем. И это отдых?

Знакомые переживания? Ожидаемое привычное недовольство, и это несмотря на то, что мечты о совместном отдыхе согревали вас всю зиму? Разочарования? Обиды? А то и ссоры? Не драматизируйте.

Вспомните себя, как вы можете охарактеризовать себя с точки зрения включенности в пространство? А человека рядом с вами? Почувствовали разницу? Скорее всего, вы различаетесь по доминирующему типу активности. Тут и причины многих конфликтов, непониманий и глупых обид, симпатий и антипатий, тут и возможности понять, сблизиться, увидеть другого в давно знакомом человеке.

Вот он, момент, чтобы вспомнить о волшебной силе резонанса. Привычный или даже доминирующий тип активности – не приговор. Хотите быть вместе? Хотите быть рядом? Хотите, чтобы это приносило вам радость? Вспомните про возможности, которые открывает перед нами резонансное взаимодействие. Войдите в пространство другого человека, объедините ваши пространства в одном ритме. И... получите удовольствие...

Поразмышляйте об этом. Чувствуете, какие огромные горизонты открываются, какие реальные возможности увеличить свою эффективность. А ведь это только первые шаги в постижении искусства жить в пространстве.

Откуда энергия? Определяем уровни

Освоившись с чувством включенности в пространство и разнообразием его звучания, самое время познакомиться поближе еще с одной характеристикой пространства, в котором мы намерены теперь жить. Эта характеристика сообщает об источнике энергии, который используется при том или ином виде активности.

Предлагаю вам обратиться к своему жизненному опыту, который до этого момента, скорее всего, лежал в кладовых памяти совершенно невостребованным. Могу поспорить, вы никогда не задумывались о том, какой вид энергии я сейчас использую. А где ее источник? Ведь чаще всего мы пользуемся общепринятыми понятиями: «устал», «нет сил», «у меня море энергии», «ну, сейчас горы сверну».

Мы даже не задумываемся: а почему это читать и заниматься совершенно не хочется, а побегать, покопаться в огороде – с удовольствием? Или еще ситуация: давно надо бы кое-что подремонтировать, квартиру убрать, да и в спортзал сходить, а сил нет, вот посидеть, поговорить о том о сем – очень даже и сколько угодно. А иногда именно поговорить сил-то и нет. А так надо бы...

Теперь примерьте эти или схожие ситуации на себя. Вчувствуйтесь в пространство себя самого, и с очень большой долей вероятности вы интуитивно ощутите внутри себя, какую энергию используете в тот или иной момент.

Именно поэтому мы в наших поисках **характеристики источника энергии**, или, иными словами, **уровня активности**, остановились на достаточно известном и практически очень удобном выделении в деятельности трех основных источников энергии, которые и определяют уровень активности:

физического;
эмоционально-чувственного;
когнитивного (интеллектуального).

Хотите проверить? Вспомните себя, когда вы заняты спортом, возитесь в огороде, переносите тяжести, танцуете. А теперь вспомните себя во время душевной беседы или расслабленного отдыха. А себя, занятого подготовкой деловых бумаг, во время подсчета доходов-расходов, при подготовке к ответственному экзамену? Почувствовали разницу?

Для облегчения освоения языка ДФС в целом в отношении уровня активности мы тоже вводим специальные обозначения.

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.