

Оглавление



Предисловие.....	7
<i>Благодарности</i>	8

Часть 1.

Естественное здоровье и эмоциональные раны

Глава 1. Источники травм.....	11
Глава 2. Пульсация дыхания.....	27
Глава 3. Формула оргазма.....	43
Глава 4. Панцирь: 7 сегментов.....	61
Глава 5. Пары чувств.....	78
<i>Гнев — Любовь</i>	83
<i>Страх — Доверие</i>	86
<i>Боль — Удовольствие</i>	91
<i>Три типа дыхания</i>	93

Часть 2.

Освобождение от панциря

Глава 6. Подготовка тела.....	99
Глава 7. Снятие маски с лица. Часть 1: глаза.....	118
<i>Контакт глазами</i>	124
<i>Освобождение глаз</i>	127
Глава 8. Снятие маски с лица. Часть 2: рот и горло.....	135
<i>Упражнения для рта и горла</i>	143
Глава 9. Снятие доспехов — освобождение скованного сердца.....	153



Глава 10. Путь через люк — освобождение диафрагмы	171
Глава 11. В глубины — высвобождение глубинных чувств из живота.	186
Глава 12. К корням — освобождение тазового сегмента	203

Часть 3.

География наслаждения

Глава 13. Опыт Тантры	225
Глава 14. Пространство Тантры	243
Глава 15. Исследование чакр	263
<i>Первая чакра. Центр жизни</i>	266
<i>Вторая чакра. Центр чувств</i>	266
<i>Третья чакра. Центр силы</i>	267
<i>Четвертая чакра. Центр любви</i>	268
<i>Пятая чакра. Центр выражения</i>	268
<i>Шестая чакра. Центр осознания</i>	269
<i>Седьмая чакра. Космический центр</i>	270
<i>Исследование энергии чакр</i>	273
Глава 16. Кольцо света	282
Глава 17. Тантрический образ жизни	300
Об авторе	318



Глава 1

Источники травм



Я — революционер поневоле. Моя работа обнажает вред, который общество наносит обыкновенным людям и приводит меня к противостоянию с социальными условиями и широко принятой моралью. Конечно, я не забираюсь на ящик из-под мыла, чтобы поднять народ на борьбу, и меня не слишком привлекает ниспровержение существующего порядка. Я просто вижу то, что отражается в людях, пришедших ко мне в качестве клиентов, когда осторожно прикасаюсь руками к их мышцам. И в этом отражении нахожу как причиненный им когда-то вред, так и исцеление, как болезнь, так и лекарство.

Вот уже 30 лет я работаю в качестве практикующего неорайхианского терапевта, используя основные принципы, открытые Вильгельмом Райхом, передовым ученым и психотерапевтом, жившим в первой половине XX столетия. Фактически это означает, что я применяю райхианское дыхание и двигательные упражнения для создания интенсивного заряда энергии в теле клиента, что, в свою очередь, создает такую же сильную разрядку чувств и эмоций.

Выполняемая мною работа не ориентирована на конкретную личность, потому что в этой терапии практически все люди проходят через один и тот же процесс: накопление



энергетического заряда, а затем выражение и высвобождение чувств. И все же эта работа глубоко индивидуальна. Когда я работаю руками, массируя отдельные участки тела и мягко нажимая на них, на поверхность вместе с чувствами выходит все, от чего пострадал человек, последствия всех преступлений против него и всех несправедливостей. И я здесь не безучастный наблюдатель. Я просто не могу оставаться в стороне от того, что разворачивается перед моими глазами, и глубоко вовлекаюсь в процесс вместе с каждым клиентом. Когда он входит в контакт с давно забытыми эмоциональными ранами и сдерживаемыми чувствами — я ощущаю ту же боль, что и он; облегчение, легкость и радость приходят к нам, когда все эмоции оказываются высвобожденными.

Я не похожа на традиционного психоаналитика, сидящего в безопасности позади кушетки, в то время как пациент говорит в пустоту. Я прямо здесь, рядом, веду человека по минному полю накопленных напряжений и воспоминаний, в поисках эмоций, готовых взорваться, и подталкиваю его до тех пор, пока это не произойдет.

И все то, что проявляется с этим взрывом, — все без исключения — представляет собой обвинительный акт нашего воспитания и навязанному нам образу жизни.

Моя революционность состоит в том, чтобы помочь людям избавиться от хронических проблем и ран неправильного воспитания, дать каждому возможность почувствовать, что значит быть индивидуальностью, свободной и здоровой. Я говорю о революции, поскольку мятежность, по-видимому, оказывается неотъемлемым качеством индивидуальности.

Самые глубокие чувства, что испытывают приходящие ко мне люди, обычно надежно скрыты из виду. То, что побуждает их работать со мной, — это лишь поверхностные симптомы.



“

Часто потребность в терапии осознается лишь тогда, когда люди начинают чувствовать себя несчастными, или когда им кажется, что жизнь застряла на каком-то повторяющемся эпизоде, в монотонности и рутине, и никуда не движется.

Некоторых приводят эмоции, начинающие выходить из-под контроля, и непонимание того, что происходит. Люди приходят ко мне, когда им кажется, что они перестали чувствовать, но еще не забыли, что совсем недавно жизнь казалась ярче, была более насыщенной и интересной. Многие из них ощущают, что огонь жизни погас, пламя ее померкло и потускнело, и каждый день приносит минимум энергии и впечатлений.

Люди приходят и потому, что, вложив много энергии и потратив много времени на достижение блестящего и вожделенного успеха, вдруг понимают, что где-то по пути пожертвовали подлинным счастьем и спокойствием духа. Пожертвовали ради вещей, которые не сделали их по-настоящему счастливыми.

Они приходят потому, что чувствуют подавленность, беспокойность, гнев или печаль.

Они приходят по многим, многим причинам. Но в общем их приход связан с некоторым дискомфортом и мучительным ощущением: «Мне это не нравится, и я хочу от этого избавиться». Неожиданно возникает чувство, что следует искать помощи, какой-то карты для движения в новом направлении. Именно тогда они приходят ко мне на индивидуальную сессию* или в одну из моих групп.

* Сессией на Западе называется сеанс индивидуальной работы с клиентом. — Примеч. пер.



Прежде чем рассказать о том, что я делаю на своих сессиях и группах, я бы хотела взглянуть на некоторые знакомые нам всем примеры того, как наносится вред индивидуальности.

Например, я всегда питала слабость к принцу Чарльзу, наследнику британского трона. Возможно, из-за того, что мы ровесники — сейчас, когда я пишу эти строки, нам по 54 года, — и даже несмотря на то, что я американка, а он, конечно же, англичанин, у меня всегда было такое чувство, что мы росли вместе.

С тех самых пор, когда я была подростком (а может быть, даже раньше), я просматривала газеты и журналы, чтобы узнать, чем он занимается. Он действительно нравился мне, и я в некотором роде отождествляла себя с ним.

Чарльзу приходилось быть «хорошим мальчиком», и мне было жаль его, потому что он, очевидно, не мог с кем-нибудь подраться, или перепачкаться. А если он все же это делал, то должен был немедленно переодеться. Он не мог бегать по улицам, играть в салочки, в прятки и в мяч, лазить через заборы в чужие сады.

Он должен был постоянно контролировать свое поведение, потому что за ним всегда кто-нибудь наблюдал. Он не мог даже погулять один. Рядом с ним всегда находился кто-то, кто его охранял, поправлял, следил за тем, чтобы он вел себя как хороший мальчик — как исключительный мальчик, — и каким-то чудом Чарльз, похоже, с этим справлялся.

Ходили слухи о таких его странностях, как разговоры с растениями, эксперименты со спиритическими столами, интерес к оккультизму, но в течение долгого, долгого времени, будучи сначала ребенком, а затем и взрослым, Чарльз, похоже, оказался в состоянии строго придерживаться королевских правил.



Через несколько лет, познакомившись с двоюродным братом Чарльза, принцем Уэлфом Ганноверским, я поняла, какая беспощадная самодисциплина требовалась для такой публичной роли. Уэлф сказал мне: «Вот самое главное из того, что в детстве мне снова и снова вдавливали в голову: „Следи за тем, что ты делаешь: на тебя смотрят люди“».

Уэлф был правнуком последнего германского императора, и у него, как и у большей части европейской аристократии, не было трона, который он мог бы занять. Но у Чарльза такой трон был, и это еще больше ограничивало его поведение.

В чем состоит основная функция членов королевской семьи? Вы когда-нибудь задумывались над этим?

Насколько я понимаю, они действуют как образцы поведения для общества. Во времена королевы Виктории у монархии была отнята вся власть, и единственная задача, оставшаяся у членов британской королевской семьи, заключается в том, чтобы являть собой высший пример поведения для простых людей.

Такую роль играет королевская семья и сегодня. Это люди, на которых следует смотреть с почтением, восхищаться ими, подражать им, отождествляться с ними — точно так же, как я, на свой американский лад, отождествлялась с Чарльзом. Естественно, такая роль требует от исполнителя максимального совершенства, и Чарльз хорошо справлялся до своего рокового бракосочетания с Дианой Спенсер.

Впрочем, семейная жизнь этой пары тоже начиналась хорошо, даже волшебно. В день их свадьбы, в момент, когда Чарльз поцеловал свою юную невесту на балконе Букингемского дворца, мне показалось, что вся британская нация замерла в коллективном оргазме. В такие секунды



вы почти слышите, как комментаторы объявляют конец сказки: «...И жили они долго и счастливо».

Но затем, как известно, королевская колода карт рассыпалась — разоблачение следовало за разоблачением: его любовница, ее несчастье, его уход, ее любовники, тайно записанные разговоры, статьи в бульварной прессе, фотографии папарацци...

И с появлением первой биографии Дианы, написанной под ее собственным руководством близкой подругой, любые надежды на восстановление этого брака рухнули. Притворство стало очевидным.

Что же на самом деле случилось с Чарльзом? Мне кажется, он разрывался между обязанностями публичной иконы и своими человеческими потребностями. И если более точно, этот глубокий конфликт, мучивший Чарльза с самого детства, вдруг неожиданно выплеснулся на публику, на всеобщее обозрение.

Чарльз, по его собственному признанию, никогда не любил Диану. Он женился на ней под давлением своего отца, принца Филиппа, следуя обязанности продолжить линию королевской крови и произвести на свет наследника. Он предпочел долг своим личным чувствам и был обречен на кошмар.

И именно это, в менее драматичной форме, с самого детства происходит со всеми нами. Именно так нас ранят и калечат, и именно поэтому люди приходят ко мне — чтобы как-нибудь исцелиться от довлеющего расщепления между своей естественной сущностью и обществом.

Это расщепление совсем необязательно. Сюда, на эту планету, мы приходим без него. Новорожденный ребенок являет собой единый, органичный, гармоничный, свободно изливающийся фонтан энергии — под энергией я подра-



зумеваю жизненную силу, которая бьет из некоего таинственного, скрытого внутри нас источника.

В традиционной китайской медицине эта энергия известна как «ци», или «чи», в древней науке индийской йоги называют ее «праной». В обеих системах указывается, что эта энергия существует как внутри человеческого тела, так и свободно распределяется в пространстве. В западной культуре Франц Месмер называл ее «животным магнетизмом», Карл фон Райхенбах — «одилью», Анри Бергсон — «élan vital», «жизненной силой». Для Зигмунда Фрейда это было «либидо», а для Вильгельма Райха — «оргон».

В маленьком ребенке эта энергия не разделяется и не контролируется. Она выражается спонтанно в виде самых разнообразных естественных побуждений и нецивилизованного поведения.

Ребенок ничего не знает о манерах. Когда он несчастен, он громко плачет. Когда весел — смеется. Он бегаёт повсюду, когда у него есть силы, а когда он устает, то сразу же ложится и засыпает. Он сосет грудь, не говоря: «Можно?» или «Спасибо!» — и отталкивает пищу, не говоря: «Извините, я сыт». Он срыгивает, пукает, писает и какает, совершенно не думая о правилах этикета.

Но постепенно процесс обучения и воспитания начинает придавать форму как энергии, так и поведению ребенка, поскольку эти понятия очень сильно между собой связаны.

Во многом обучение необходимо. Ребенка нужно учить пользоваться горшком, носить одежду, избегать опасности, возникающей, например, когда он играет со стоящей на плите кастрюлей или, не посмотрев по сторонам, выбегает на улицу... Заботливым родителям приходится тысячами разных способов обучать ребенка заботиться о себе и взаимодействовать с этим миром.



Процесс воспитания оказывает влияние на свободно текущую в ребенке энергию. Она начинает принимать определенную форму, выражая себя в соответствии с требованиями общества: вот время и место, чтобы есть; вот время и место, чтобы играть, кричать и бегать; вот наступило время спать.

Кроме этого, воспитание может травмировать энергетическую систему ребенка. Часть повреждений просто неизбежна — как часть тех ударов и царапин, которые получает все растущее. Почему, например, дерево вырастает с изогнутым или перекрученным стволом? Возможно, когда оно было маленьким, его пнули ногой или задела машиной. И дерево выросло кривым. Это — обстоятельства жизни. Иногда рост сопровождается болью, иногда он легок и изящен, и в этом нет смысла обвинять кого-то.

Например, когда ребенок болен и попадает в больницу, родители не всегда имеют возможность быть с ним в палате 24 часа в сутки. Им нужно работать, зарабатывать деньги, заботиться о других детях, и, возможно, даже правила больницы запрещают им оставаться на ночь. Скорее всего, в такой ситуации ребенок будет чувствовать себя брошенным, отвергнутым и позже может злиться на родителей, обвиняя их: «Как вы могли так поступить со мной? Я же ваш ребенок! Вы меня не любите!»

И ребенок имеет право на такое обвинение, потому что он действительно чувствовал себя покинутым, это было его неоспоримым эмоциональным переживанием. Но родители находились в совершенно иной реальности. «Нам пришлось сделать это, малыш, — терпеливо объясняют они. — Ты был болен, и тебе была нужна операция; без нее ты мог умереть».

В этом случае родители действуют из лучших побуждений, но, несмотря на это, эмоциональные раны все равно



возникают. Даже если выводы, сделанные ребенком, ошибочны, он все же может быть ранен собственным неправильным пониманием.

“

Дети часто не способны перенести или принять то, что для родителей очевидно и правильно.

Описанные ситуации я называю «неизбежными» повреждениями энергетической системы. В большинстве случаев они не являются серьезными и могут легко исцеляться. Но кроме них, существует огромное количество никому не нужных, бессмысленных травм, нанесенных процессом социального обуславливания.

Каждый ребенок получает от своих родителей внушительный набор идеальных представлений о том, каким бы они хотели его видеть. Проблема заключается в том, что эти идеалы далеко не всегда поддерживают естественное выражение энергии и индивидуальности ребенка. Можно сказать, никогда не поддерживают. Скорее, эти идеалы заставляют ребенка действовать против своей собственной природы и создают в нем основное расщепление. Похоже, так случается с каждым человеком.

“

Есть две области, в которых движение против естественной энергии оказывается особенно разрушительным. Это эмоции и сексуальность. Именно здесь наносятся самые глубокие травмы.

«Не смейся». «Не плачь». «Не злись». «Не грусти».

Большинство из нас могут вспомнить те ситуации из детства, когда наши эмоции заталкивались обратно, когда



нам приходилось глотать слезы или ярость, когда нас вынуждали скрывать свои чувства или притворяться.

Нам приказывали улыбаться, когда хотелось кричать и визжать. Нам приказывали вести вежливые разговоры, когда хотелось плакать. И это оказало непосредственное и чрезвычайно разрушительное воздействие на нашу энергию, деформируя ее выражение.

«Не трогай себя там. Не думай о сексе. Секс — это грязь. Не мастурбируй, а то ослепнешь».

Так же, как эмоциональная, сексуальная энергия была подавлена, загнана в самую глубь, скрыта от глаз общества, как будто ее не существовало вовсе. Такое отношение задушило нашу энергию у самого истока.

Кто-то может возразить, что обучение и обуславливание в области эмоций и секса необходимы так же, как и в других областях, о которых я упомянула. И действительно, многие люди убеждены в этом, утверждая, что естественные, животные импульсы ребенка должны строго обуздываться и направляться в русло цивилизованного поведения.

Но истина состоит в том, что подобное лечение ужаснее, чем воображаемая болезнь, а решение более разрушительно, чем сама проблема.

Зигмунд Фрейд и один из его самых способных учеников, Вильгельм Райх, открыли, что именно сексуальное подавление лежит в основе психических неврозов. Причем Райх пошел дальше и обнаружил, что сексуальное и эмоциональное подавление является непосредственной причиной омертвления, безразличия и негибкости, от которых страдают все взрослые.

Я полностью согласна с Райхом. Мой собственный опыт работы с тысячами людей делает это понимание неоспоримым. Закупоривая пути для энергии, которая ищет



свое выражение через секс и чувства, особенно в молодости, мы эффективно убиваем себя, лишая способности наслаждаться жизнью.

Осознав такое положение вещей, Райх вступил в затяжное сражение с европейской и американской культурами, бросив вызов их основополагающим взглядам и положениям.

Он выступал за сексуальную свободу для всех человеческих существ, начиная с самого их рождения. Райх был уверен, что растущего ребенка следует поддерживать в его естественных биологических побуждениях. Маленькому ребенку необходимо сосать грудь, находиться в близком физическом контакте с матерью и играть со своими гениталиями. В возрасте от пяти до семи лет мальчики и девочки нуждаются в получении удовольствия от «сексуальных игр». А после наступления половой зрелости сексуальная свобода является наиболее важным условием сохранения здоровой психики подростков.

Райх писал книги, открывал клиники, выступая перед публикой не только на тему сексуальной свободы, — он высказывался по многим связанным с ней темам, рассказывая в том числе о важности эмоционального выражения и о преимуществах «оргонной» терапии. Он говорил и о той цене, которую общество платит за подавление: сексуальные извращения, изнасилования, порнография, проституция, насилие в семье, депрессия и всевозможные психологические проблемы.

Излишне говорить, что куда бы Райх ни приезжал, он всюду встречал сопротивление — в Австрии, Германии, Дании, Норвегии и Соединенных Штатах. В 1957 году в возрасте 60-ти лет Райх умер от сердечного приступа в американской тюрьме. Для меня он был одним из наиболее противоречивых и наименее понятых людей XX столетия.

