

A black silhouette of a person standing and holding a string attached to a large orange balloon. The person is positioned behind the large letters of the title.

# Я ВЫИ БИ РАЮ ЖИЗНЬ

ЦЕЛИТЕЛЬНАЯ СИЛА  
ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ДУХА

Гэррет Портер  
Патрисия Норрис

**Патрисия Норрис  
Гэррет Портер  
Я выбираю жизнь.  
Целительная сила  
человеческого духа**

*Текст книги предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=11831335](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=11831335)*

*Я выбираю жизнь (Целительная сила человеческого духа): Страта;*

*Спб.; 2015*

*ISBN 978-5-906150-24-0*

### **Аннотация**

Авторы книги – американский психотерапевт Патрисия Норрис и ее девятилетний пациент Гэррет Портер. Вместе они рассказали историю борьбы и победы Гэррета над злокачественной опухолью мозга и о психологических методах, которые ему помогли, в частности, о технике визуализации.

Эта книга – один из ярких примеров психотерапевтической работы с онкологическими больными. Она будет интересна не только специалистам, но и самим пациентам, их семьям и всем, кто интересуется неразрывной связью человеческой души и тела – и способами, помогающими возродить целительную мощь организма силой мысли.

# Содержание

Предисловие	6
От автора	8
Глава I	16
Детство, учеба	19
Фонд Менингера. Программа произвольной саморегуляции	25
Метод Прогоффа	29
Психосинтез: слияние психологии, философии и интуиции	30
Визуализация и ее использование Саймонтонами	33
Биологическая обратная связь и воображение. Обучение визуализации	34
Конец ознакомительного фрагмента.	36

# Гэррет Портер, Патрисия Норрис Я выбираю жизнь (Целительная сила человеческого духа)

*Посвящаю эту книгу моим родителям,  
Эльмеру и Эллис Грин, верившим в возможность  
произвольной регуляции внутреннего состояния  
человека и посвятившим жизнь тому, чтобы  
доказать теоретическое и практическое значение  
сознательной саморегуляции.*

*Пэт Норрис*

*Посвящаю эту книгу Эрику Боссейю, Мишель  
Петерсон и Терри Обердин, моим самым близким  
друзьям, их семьям и моим родителям.*

*Гэррет Портер*

\* \* \*

Garret Porter, Patricia Norris

Why Me?

(Harnessing the healing power of the human spirit)

Все права защищены. Никакая часть настоящей книги не может быть воспроизведена или передана в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, будь то электронные или механические, включая фотокопирование и запись на магнитный носитель, а также размещена в интернете, если на то нет письменного разрешения владельцев.

All rights reserved. No parts of this publication can be reproduced, sold or transmitted by any means without permission of the publisher.

© Porter G., 1985, текст

© Norris P., 1985, текст

© ООО «Страта», 2015

# Предисловие

Знакомство с Гэрретом Портером – событие. Такое же событие, как и встреча с его родителями и с доктором Патрицией Норрис.

Впервые я познакомился с Гэрретом по телефону и был мгновенно покорен его силой и любовью к жизни, его неколебимой уверенностью в том, что разум управляет телом, а не наоборот, и что ничего невозможного нет. И все же больше всего меня покорило его сердце, полное любви, его сильное желание помочь другим. Он был прирожденным учителем, воплощением любви.

По собственной инициативе Гэррет создал телефонную службу – настоящую службу любви к людям, организованную по образцу общенациональной телефонной службы при Центре установочного лечения в Тибуроне, Калифорния.

Мы с Гэрретом много переписывались и говорили по телефону, но когда встретились лично незадолго до того, как он вместе с другими детьми должен был принять участие в передаче «Донахью и ребята», Гэррет превзошел все мои ожидания.

Я получал огромное удовольствие, наблюдая, как Гэррет помогает огромному количеству людей, и могу поздравить доктора Норрис с таким замечательным партнером по работе, и совместному исследованию, в ходе которого они с Гэр-

рето́м учили́сь друг у друга, по очереди становя́сь то учи́телем, то учени́ком.

«Я выбираю жизнь» – удивительная история о том, как мысли человека могут изменить его восприятие мира и самого себя. Эта книга о надежде и о позитивном мышлении, книга, которая способна изменить всех, кто будет ее читать.

*Джеральд Ямпольски*

# От автора

Идея написать эту книгу относится к тому времени, когда я хотела рассказать историю Гэррета моим коллегам и подготовила доклад «Роль психофизиологической саморегуляции в лечении рака». Как это принято в профессиональных кругах, я должна была дать Гэррету псевдоним и, зная, что он близко к сердцу принимал все, что связано с этой работой, попросила его самого выбрать имя. Он был возмущен и постарался убедить называть его настоящим именем. Когда я объяснила, что это не принято и что я буду неловко себя чувствовать, он выбрал себе имя Грэгори.

Две недели спустя Гэррет объявил, что хочет написать историю своей жизни. Мне эта идея показалась замечательной, и мы решили, что он будет говорить, а я записывать. Его первые слова так и остались в начале книги: «Это правдивая история о Гэррете Портере, об испытаниях и победах, выпавших на его долю». Для него, как и для меня, работа над книгой оказалась замечательным жизненным опытом. Мы смеялись и плакали, вновь переживая все трудности и удачи.

Постепенно мне становилось все яснее, что для него наша работа не была ни развлечением, ни способом терапии. С самого начала Гэррет хотел, чтобы эта книга была напечатана. Мы приложили к ней мою статью и отправили Джону Уайту, который прочел ее и согласился быть нашим книж-



ным агентом.

Книга сразу вызвала большой интерес – несколько издателей прислали теплые письма... вместе с отказом ее напечатать. Все признавали силу и прелесть книги Гэррета, но считали, что у нее слишком маленький объем. Когда мы познакомились с Кэролин Мисс и издательством «Стилпойнт», там тоже посчитали рукопись слишком короткой и попросили меня написать «книгу о книге», поместив историю Гэррета в более широкий контекст того, над чем я работаю вообще, что такое саморегуляция и исцеление в психофизиологии.

Работая над этой книгой, мы ставили перед собой несколько задач. Гэррет писал свою часть, чтобы показать: то, что случилось с ним – не чудо, а результат упорного труда, и каждый может добиться того же. Все способны сделать это, потому что это не чудо, а труд.

Я, в свою очередь, стремилась сократить разрыв, нередко существующий между медициной и психологическими практиками, направленными на то, чтобы пробудить в пациенте способность к ответственному отношению к своему лечению и активному участию в нем. Иногда врачи задают мне вопрос, не будет ли жестоко и неэтично по отношению к нашим пациентам, если мы покажем им, что они способны изменять ход болезни с помощью визуализации, и не возрастет ли у них чувство вины и боли, если это не получится.

Этот вопрос вызывает у меня глубокое сочувствие – он

показывает, как тяжело должен переживать врач свою ответственность, когда лечение не имеет успеха. Но попытка не может быть бесполезной.

*Каждый может добиться успеха в стремлении, а стремление само уже приносит силу и энергию, обладающую целительной способностью.*

Когда моя мама была маленькой и ей никак не удавалось сделать что-то, хотя она старалась изо всех сил, сестра сказала ей: «Ты сделала все, что могла, и даже ангелы не могли бы сделать лучше». Я часто повторяю эту историю своим пациентам.

Никто не может навсегда отодвинуть смерть, и лечение никому не дарует бессмертие, и все же иногда кажется, что к этому бессознательно стремятся врач и пациент. Возможно, именно это лежит в основе великого страха вселить в больного неоправданную надежду. Даже многие из моих коллег, которые работают с визуализацией и воображением, очень осторожно относятся к неоправданной надежде. Но как может быть неоправданной надежда? В нашей жизни вообще не может быть гарантий, и это особенно верно в отношении людей, столкнувшихся со смертельными и неизлечимыми болезнями. Но в ней всегда есть место надежде. Надежде на лучший день, на облегчение состояния, на какую-то радость и удовольствие.

Надежде на уменьшение боли. Даже надежде на более осознанную, спокойную смерть в мире с родными и близкими.

Дело в том, что надежда имеет нейроэндокринное влияние на организм – она действует на химические процессы, происходящие в мозге; вера имеет биологические последствия. Никто из нас не уйдет отсюда живым. Слова «нельзя взять его с собой», безусловно, относятся к нашему телу. И поэтому не лучше ли уходить из жизни, стремясь к здоровью, до конца радуясь каждому дню, борясь за свои идеалы, чем съежиться, сдаться и замкнуться в беспомощности и отчаянии?

Мы очень много говорим о важности качества жизни, но на практике забываем об этом. В статье «Смерть – это не враг», Ландау и Густафсон подчеркнули: «Иногда кажется, что всепоглощающее стремление к сохранению физической жизни основывается на представлении, что смерть неестественна, или что ее отсрочка, даже небольшая, с помощью медицинских и технических средств всегда означает победу человека над ограниченностью природы. Как будто смерть всегда является злом, какой-то демонической силой...». Такой взгляд на смерть намного затрудняет достижение физического и психологического благополучия.

Во все времена мудрецы и духовные наставники учили своих последователей быть в дружбе со смертью. Смерть не только не является врагом, она – последнее великое событие, которое приготовила для нас жизнь. Смерть – это то, через что суждено пройти всем, кто придет после нас. Признание временной ограниченности физического тела делает каждый

момент более ценным; жизнь здесь и сейчас облегчает принятие смерти.

Больные могут научиться встречать смерть более осознанно; более сознательно и полно участвовать в своей смерти, и точно так же они могут научиться более полно и сознательно участвовать в своем исцелении и в своей жизни. На очень ранней стадии работы с пациентами я говорю им, что работа, которую мы собираемся вместе предпринять, является целительным процессом, и она может быть исцелением, приводящим к здоровью, или исцелением к смерти. Каждый пациент должен знать, что смерть – это не враг. Ее переживают все люди, и можно научиться использовать саморегуляцию и визуализацию для того, чтобы лучше управлять болью и сохранять спокойствие духа даже в преддверии смерти. Элизабет Кублер-Росс, которая работала с сотнями онкологических больных, говорит, что если бы ей была дана возможность выбирать причину смерти, она бы выбрала рак, потому что он дает возможность завершить все незаконченные дела, попрощаться с любимыми, и еще потому, что он позволяет поддержать непрерывность сознания во время умирания.

Те из моих больных, которые умерли, чувствовали, что процесс обучения саморегуляции и нового уровня осознания себя был для них очень полезен. Часто пациенты с неизлечимыми заболеваниями говорят, что время болезни, несмотря ни на что, было лучшим временем их жизни. И их родные это подтверждают. Они чувствуют, что работа в об-

ласти самосознания, самоусовершенствования и сопутствующие ей изменения во взглядах делали оставшуюся часть жизни и смерть не только более легкими, но и более значительными.

Гэррет был не единственным из моих пациентов, кто пережил опыт, связанный со своим «внутренним телом». Примерно у четверти людей, страдающих смертельными заболеваниями, с которыми я работала, были ощущения, будто они находятся вне своего тела. Чаще всего это связано с хирургическим вмешательством. Обычно этот опыт смягчает страх смерти. Пациенты осознают, что встретились со смертью, они ее пережили и знают, что смогут «пережить» снова.

В этом переживании почти всегда присутствует видение своего тела со стороны и ощущение «тела» какой-то иной природы. Иногда происходит встреча с умершими друзьями и родственниками или с «существом из света». Иногда перед человеком проходит панорама всей его жизни, и он смотрит на нее как бы со стороны с хладнокровным или сочувственным пониманием глубокого значения событий этой жизни. Часто эти переживания сопровождаются чувствами любви, радости и покоя. Эти люди начинают ощущать цели и смысл своей жизни, которых они не ведали раньше.

Переживания, подобные этим, были подробно описаны Станиславом Грофом и Джоан Галифакс, Кеннетом Рингом, Реймондом Муди, Гленом Габбардом и Стюартом Твемлоу.

Принимая возможности изменений и новых состояний,

мы начинаем по-новому подходить к тому, как совершаем наш выбор, менять свои представления, по-новому реагировать. Те, кто становится на этот путь, начинает понимать феноменальную силу разума и внутренних способностей к самоисцелению. Наше видение себя и наши взгляды могут либо заключать нас в клетку и ограничивать наши возможности, либо освобождать, помогая исцеляться.

Мне кажется, что новые современные области исследований в конце концов приведут к созданию целостного подхода к лечению. Сочетание всего самого лучшего, что может предложить медицина, создает замечательные предпосылки для оптимизации лечения и разработки истинной науки о здоровье. Сюда должны входить новые открытия в области онкогенеза, способностей организма восстанавливать пораженные ДНК лимфоцитов, исследования рецепторных зон нейротрансмиттеров лимфоцитов, моноклонных антител, все более и более чистых химических агентов, а также последние достижения психонейроиммунологии и исследования механизмов взаимодействия мысли, поведения и организма, и, наконец, самое главное: изучение внутренних способностей человека быть полноправным участником всех видов лечения.

Путешествие в область сознания полезно вне зависимости от того, будет ли оно длиться день, неделю, год или десятилетие. В действительности радость любой жизненной цели состоит в ее выполнении – наградой деятельности является она

сама. Как только цель достигнута, возникает радостное чувство удовлетворенности, а затем нам снова становится необходимо двигаться дальше. Дальше — к новым целям, к новым усилиям, к тому, чтобы **БЫТЬ** и **СТАНОВИТЬСЯ**.

Смерть, возможно, является чем-то подобным — радость завершения, длящаяся в течение некоторого времени, а затем снова движение вперед.

Та работа, которую мы проводим с раковыми больными, часто называется вспомогательной онкологической терапией. Вспомогательной эта терапия называется потому, что психологическая и психофизиологическая работа проводится в дополнение к медицинскому лечению и помогает ему. И то, и другое лечение действуют в одном направлении, оба вносят важный, необходимый вклад в здоровье пациента.

Мы с Гэрретом хотели бы, чтобы эту книгу врачи давали своим пациентам, чтобы она стала еще одним помощником в достижении психического и физического здоровья, вдохновляющего на еще большее соучастие и надежду.

# Глава I

## Рассказ терапевта

*...ибо начальная цель любого действия, происходящего по собственной воле или в силу природной необходимости, состоит в проявлении внутреннего образа. Так, ничего не действует, если, действуя, оно не выражает своего внутреннего «я».*  
**Данте**

*Современные концепции отношения мышления и мозга, отвергая редукционизм и материалистический детерминизм с одной стороны и дуализм с другой, открывают возможность для разумного подхода к теории и системе ценностей этих отношений, для естественного слияния науки и религии.*  
**Роджер Сперри**

Когда я впервые увидела Гэррета, он сидел в низком кресле и был соединен проводами с гудящим и мигающим красными лампочками аппаратом. Его прямые русые волосы почти касались бровей, из-под них смотрели блестящие ясные глаза. Гэррету было девять лет, и хотя для своего возраста он не отличался высоким ростом, он обладал какой-то значительностью и убедительностью, которая не позволяла мне воспринимать его как маленького.



Оглядываясь назад, я понимаю, что наши отношения никогда не были отношениями ребенка и взрослого. Самым естественным образом Гэррет всегда рассматривал себя как моего равного партнера – и вел себя соответственно. Мы отправились в наше нелегкое путешествие вместе и на всем его протяжении были друг для друга поочередно то учителем, то учеником.

Ко мне обратились с просьбой позаниматься с Гэрретом визуализацией и образным представлением, чтобы помочь ему мобилизовать все силы организма и, в особенности, иммунную систему для решающей борьбы. Меньше чем за два месяца до этого, в сентябре 1978 года, у Гэррета обнаружили неоперабельную опухоль мозга.

Провода соединяли Гэррета с аппаратом биологической обратной связи (БОС), и под умелым руководством моего мужа и коллеги, доктора Стивена Фариона, он учился мысленно управлять некоторыми процессами, происходившими в его теле. Ему уже удавалось нагревать руки, просто представив себе, что они становятся теплыми, а воображая себя расслабленным и мягким почти полностью снимать напряжение в мышцах. Все это получалось у Гэррета очень хорошо, он уже начал понимать, как разум может влиять на организм и управлять им.

Гэррет получал радиотерапию. Его мать и отец, Сью и Ричард Портеры, старались сделать все возможное, чтобы помочь лечению. Незадолго до этого, в том же году, от рака

умерла бабушка Гэррета. Во время ее болезни родители Гэррета разыскивали одну из магнитофонных записей Саймонтонов (доктор Карл Саймонтон и его жена Стефани были первыми, кто стал использовать визуализацию и образное представление для высвобождения силы разума и направления его на поддержку иммунной системы).

Гэррет пользовался этой пленкой, но во время нашей первой встречи он сообщил мне, что, по его мнению, это слишком скучно для детей. Он хотел сделать кассету, которая бы нравилась детям. Ее запись и стала нашей первой задачей.

Прежде чем продолжать рассказ о работе с Гэрретом, я бы хотела остановиться на вопросе, который задавал себе Гэррет: «Почему я?». Почему я выбрала профессию, связанную с исцелением детей? Большая часть этой книги рассказывает о возможностях человека, его естественных способностях развиваться, исцелять себя и изменяться, о том, что мы можем влиять на все, что происходит внутри нас. Это относительно новая идея в западном мышлении. Но к тому времени, когда я познакомилась с Гэрретом, для меня она уже не была новой.

# Детство, учеба

С раннего детства наряду с западными идеями меня волновали представления Востока. Я выросла в семье, где уже во времена Второй мировой войны интересовались и изучали идеи, которые только сейчас появляются в западном сознании и постепенно завоевывают внимание ученых. Мои родители Эльмер и Эллис Грин занимались объединением западных и восточных представлений в области физики и метафизики. Во времена моего раннего детства, школьных и университетских лет отец занимался физикой, наука и философия влияли на мою жизнь и образ мышления. Понятия, сформировавшиеся еще в детстве, имели прямое отношение к саморегуляции и представлению о единстве тела и разума.

В 20-е годы основное направление психологии перестало изучать психику как таковую. Психология отвернулась от таких понятий как воля, сознание и осознание. Ее все более сужающийся интерес обратился к проблемам, которые считались «научными».

Но в моей семье разделяли представления психолога Уильяма Джеймса, который писал: «Разрыв между наукой и религией необязательно будет вечным, как это кажется на первый взгляд... научный подход, который сейчас сурово отрицает индивидуальность, когда-нибудь будут рассматривать скорее как полезную эксцентричность, а не победившую точ-

ку зрения, как это сегодня уверенно утверждается научными сектантами».

Сразу же после открытий Уильяма Джеймса, которые сейчас вновь привлекают интерес и воображение многих психологов, основной курс психологии резко повернул от возможности сближения с религией и философией и стал су-рово безличным, что заставило одного психолога пошутить: «Вначале психология потеряла душу, затем разум и, на-ко-нец, она потеряла сознание».

Во время обучения психологии в колледже я осознавала, что та психология, которую я изучаю, не соответствует мое-му пониманию. Я знала по собственному внутреннему опы-ту, что тело слушается разума, что мы действуем на основе мысленного образа и представления о себе, и предвидела, что предметом психологии будет сознание.

Ради того, чтобы соответствовать требованиям препода-вателей, добиваться их одобрения и хороших отметок, мне приходилось быть в основном русле той науки, которой я от-дала свое сердце. Но одновременно с этим я прекрасно пом-ню свое ликование по поводу радостного открытия: *есть что-то неподвластное логике*. Мне нравилось тогда повто-рять: «Очевидное различие между наукой и религией лежит в нашем невежестве», и эту уверенность я сохранила до сих пор. Мы многого не знаем о том, как устроен мир, кто мы, для чего мы, какова природа разума, природа жизни, приро-да действительности, но я уверена, что, какова бы ни была

истина, она внутренне остается неизменна.

В детстве сознание всегда было в центре моего внимания. Когда взрослые хотели меня в чем-то убедить, они говорили: «Сознавай», «Осознавай», часто повторяли: «Не поступай неосознанно». В результате интереса моих родителей к восточной и западной мысли я познакомилась с людьми, имеющими сильно развитые способности к саморегуляции. Их необыкновенные способности принимались нами, детьми, как нечто само собой разумеющееся, поскольку дети воспринимают так все, что составляет их жизнь. Частью моей жизни была саморегуляция по системе йога, и представление о том, что разум играет важную роль в исцелении, воспринималось мною почти всегда как нечто само собой разумеющееся.

Когда я была маленькой, у нас в семье часто говорили о связи тела и разума. С раннего детства помню, что, когда у меня болел живот, мне говорили: «Ты же хозяйка своего желудка», а если я жаловалась на зуд от комариного укуса, то слышала: «Постарайся мысленно сделать так, чтобы ощущение прошло или превратилось в какое-то другое чувство».

Когда мне было одиннадцать лет, мы некоторое время жили зимой в Канаде. Мы занимали летний дом на берегу залива Виктория. С большой террасы можно было во время прилива бросать камешки в воду. Источниками тепла в доме служили камин в общей комнате и большая дровяная плита.

Наверху располагалось несколько больших спален, и у меня с братом Дугом было по такой спальне. Наши младшие

сестры вместе с родителями спали внизу, где теплее, навер-ху же было так холодно, что каждое утро я видела замерз-шую воду в кувшине на столике у зеркала. Схватив в охапку одежду, я спешила вниз и одевалась на кухне, рядом с рас-каленной плитой, которая обогревала всю комнату. Вечером все повторялось в обратном порядке: я поднималась наверх в последний момент, уже облачившись в пижаму, ныряла в кровать между ледяными простынями и там дрожала, свер-нувшись калачиком.

Однажды папа вошел ко мне и, увидев меня, дрожащую, сказал: «Вытяни ноги и пошли кровь вниз к ступням. Пред-ставь себе, что ты протянула ноги к печке, и им становится все теплее и теплее». Это сработало почти мгновенно, и ско-ро моим ногам стало уютно и тепло. Этот способ согревал меня в Канаде, и с тех пор много раз помогал во время по-ходов, игр на холоде и катания на лыжах. В то время не бы-ло приборов БОС, но когда мои ноги начинало покалывать и они согревались, я чувствовала это своей собственной био-логической обратной связью.

Итак, возможность саморегуляции не была для меня но-востью. В какой-то степени это было естественным умением, таким же естественным, как умение ходить или говорить. Я понимала, что могу научиться успокаивать боль в животе ли вылечить свое больное горло точно так же, как могу научиться играть в теннис или водить машину.

Как мы увидим дальше, для Гэррета мысль о том, что он

может исцелить себя, становилась естественной по мере того, как он узнавал из опыта, что разум может управлять телом.

С появлением чувствительных приборов, дающих информацию о тех процессах нашего организма, с которыми чувства обычно не поддерживают обратной связи (например, о том, как работает сердце или сколько кислоты выделяет желудок) все, кто занимается психической саморегуляцией (а постепенно и весь научный мир) получают объективные доказательства того, что с помощью разума и создаваемых в воображении образов, то есть визуализации, мы произвольно можем изменять сердечный ритм или количество желудочного сока.

Когда я изучала теоретическую и клиническую психологию, все эти не вызывающие сомнения и приобретенные на собственном опыте знания о саморегуляции были отложены в сторону или, по крайней мере, существовали отдельно от моего университетского образования.

Большая часть моей ранней профессиональной работы была связана с диагностикой. Сначала я была ассистентом судебного психолога в Санта-Барбара в Калифорнии, потом психологом при Нью-Йоркской еврейской гильдии слепых, а позже – в Бруклинском психотерапевтическом центре. Кроме того, я с большим интересом стажировалась в области индивидуальной и групповой психотерапии. И все же это, с философской и теоретической точки зрения, существовало

как бы отдельно от моего внутреннего представления о потенциальных возможностях человека.



# **Фонд Менингера. Программа произвольной саморегуляции**

Весной 1970 г. я приехала из Нью-Йорка в город Топика (Канзас), чтобы, как я тогда думала, какое-то время погостить у родителей. В это время Фонд Менингера проводил увлекательную и полезную программу по произвольной саморегуляции, и мне представилась возможность принять в ней участие.

Родители решили продолжить свои исследования в области саморегуляции и разработать способы, которые бы не только предоставили людям возможность убедиться в ее существовании, но и научили бы их произвольно управлять физиологическими и психическими процессами, которые обычно происходят бессознательно. Родители прослушали курс психологии в Чикагском университете, а затем при Фонде Менингера разработали программу произвольной саморегуляции. К этому времени я уже около двенадцати лет жила в Нью-Йорке, и когда приехала навестить их в Топику, большая часть подготовительной работы для этой программы была завершена. Цель своего исследования родители видели в том, чтобы доказать возможность произвольной саморегуляции и сделать ее измеряемой.

В 1969 г. мои родители участвовали в организационном съезде Общества по исследованию БОС. Это научное начи-

вание привлекло внимание ученых по всей стране и дало Эльмеру с Эллис возможность изучить процессы саморегуляции у нескольких людей с необычными способностями. Первым из них был Свами Рама, замечательный индийский йог из Ришкеша.

Эльмеру позвонил доктор Даниэль Фергюсон, психиатр, окончивший Школу психиатрии при фонде Менингера и практиковавший в городе Сан-Пол (Миннесота). Доктор Фергюсон предложил исследовать в лабораторных условиях йога с необыкновенным уровнем психофизиологической регуляции. Такая возможность была очень заманчива.

Свами Рама приехал на короткое время весной 1970 года. Тогда же с ним были проведены переговоры о том, чтобы он вернулся на более длительный срок осенью. Одновременно с этим Эльмер и Эллис собирались провести экспериментальную программу по развитию творческих способностей с помощью тета-волн мозга. Когда мне предложили принять участие в этой программе в качестве одного из испытуемых, я не смогла отказаться.

Чтобы остаться в Топике на целый год (столько длилось исследование), я должна была найти новую работу и вскоре стала клиническим психологом в Канзасском центре по приему и диагностике заключенных. Центр принимал и обследовал людей, осужденных за преступления и приговоренных к наказанию. Наша задача состояла в том, чтобы определять, надо ли переводить данного человека в новое место заклю-

чения или его можно условно освободить.

Клинический опыт психолога едва ли подготовил меня к тому, что я увидела за колючей проволокой. Ничего не зная о системе судопроизводства, я, как и большинство людей, жила превратными представлениями о том, кем были люди, совершившие преступления, и поэтому мне понадобилось какое-то для того, чтобы просто увидеть, кем они в действительности являлись.

Я ожидала встретить грубых искателей приключений, которые намеренно выбрали преступную жизнь, чтобы получить, ничего не давая взамен; таких «социальных хищников». Меня поразила их молодость и беспомощность. Большинство этих людей имели очень негативное представление о самих себе, и именно это главным образом определяло их поведение.

В диагностическом центре была возможность для групповой работы, и вскоре я разработала программу, которая затем переросла в исследование. Передо мной стояло две задачи: во-первых, поделиться с заключенными каким-то из своих знаний, а, во-вторых, дать людям, которым предстоит сидеть в тюрьме, некую систему методов, которая бы помогла им справиться с тюремным опытом и сделала его менее губительным.

Разум человека действует в соответствии с нашим представлением о себе. Это представление является схемой для будущего поведения, оно определяет то, каким образом мы

будем воспринимать нашу жизнь. В этом состоит теоретическая предпосылка исследования. Нашим поведением сознательно или бессознательно управляет зрительное представление (визуализация). Если мы хотим изменить какую-то сторону своей жизни, сначала необходимо осознать свои представления о ней, а затем разработать визуализации для тех изменений, которых хотим добиться.

Поэтому, чтобы помочь заключенным изменить их жизнь, их восприятие окружающего и их поведения, необходимо дать им возможность по-новому увидеть себя, помочь создать свой положительный образ. Более высокая самооценка будет способствовать тому, чтобы они включались в жизнь более позитивно. Это была моя первая возможность на практике использовать концептуальную модель изменения, основанную на росте, оптимальном функционировании и самоактуализации.

Программа развития самосознания для заключенных явилась результатом объединения трех основных направлений, повлиявших на мой собственный личностный рост и научные представления. Сюда, во-первых, относится мой опыт работы с заключенными в тюрьме; во-вторых, это работа и обучение, в которых я использовала метод направляемого воображения и психосинтез, и, в-третьих, мое участие в экспериментах с БОС и применение тета-волн в обучении. Вот те отдельные области значения, которые постепенно стали для меня смыкаться.

# Метод Прогоффа

Еще в Нью-Йорке я встретила с доктором Айрой Прогоффом и стала работать с использованием его метода внутреннего диалога, названного методом интенсивного дневника. Доктор Прогофф, известный психолог по глубинным процессам, ученик и интерн Карла Юнга, разработал этот уникальный и мощный метод познания внутренней реальности и бессознательных процессов.

Метод Прогоффа помогает установить значимую связь между внешней жизнью человека и его внутренними переживаниями. С помощью метода психологического конспекта под названием «Интенсивный дневник» происходит систематическое обучение технике, которая дает возможность увидеть глубинный, скрытый «сырой материал» внутреннего «я» и включить его во внешнюю жизнь человека.

Участники группы доктора Прогоффа и его индивидуальные пациенты учатся использовать этот метод в своей каждодневной жизни для творческого разрешения проблем и постоянного личностного роста. Я читала несколько его книг и принимала участие в нескольких семинарах по самопознанию личности.

# **Психосинтез: слияние психологии, философии и интуиции**

Методы Прогоффа во многом похожи на методы психосинтеза и в какой-то мере дополняют их. Психосинтез — это психологический и обучающий подход к терапии, который занимается развитием всего человека. Он рассматривает каждую человеческую личность как целое и оказывает внимание всем уровням бытия: физическому, эмоциональному, интеллектуальному и духовному. Основная посылка психосинтеза — это существование центрального «я», некоего активного начала человека, через которое происходит интеграция, синтез.

Основоположник психосинтеза врач Роберто Ассаджиоли, соратник Фрейда и Юнга, в 1910 году начал распространять их учение в Италии. Ассаджиоли верил, что психоанализ внес большой вклад в понимание человеческой природы и в самопознание человека. Он, однако, полагал, что для достижения психологического здоровья недостаточно понять истоки возникновения проблем, и разработал основные принципы интеграции, синтеза, различных сторон человеческой личности и сознательного творческого роста и саморазвития.

Но синтез Ассаджиоли объединял значительно большее. Одновременно с изучением зарождавшейся теории психо-

анализа он занимался с тибетским учителем, чья философия способствовала саморегуляции и сознательной ответственности человека за свой личностный и духовный рост. Понимая, что психоанализ упускал из поля зрения более высокие стороны человеческой природы и ограничивался «раскопками» подвалов человеческой психики (по собственному выражению Фрейда), Ассаджиоли создал более широкую теоретическую систему. Эта система следует линии развития от Фрейда к Юнгу и далее к Абрахаму Маслоу и использует эклектический подход для того, чтобы способствовать развитию личности.

Когда я впервые познакомилась с психосинтезом, прочитав одноименную книгу Ассаджиоли, я почувствовала, что это направление более, чем какая-либо другая психологическая школа, созвучна моему пониманию. Она соответствовала моему видению мира, философским посылкам и системе представлений относительно природы человека. Читая эту книгу, я с радостью обнаружила, что некоторые из разделяемых мной представлений входят в целостную психологическую теорию и могут быть использованы как в терапевтической практике, так и для исследования собственной личности.

Знакомство с психосинтезом свело воедино мои философские воззрения и профессиональные психотерапевтические знания, объединило их в общее целое.

Приехав в Канзас, я участвовала в нескольких семинарах

по психосинтезу, а позже посетила Институт психосинтеза в Калифорнии, где консультировалась с его руководителями Джеймсом и Сьюзан Варгью. Они подсказали мне несколько идей по поводу создания вспомогательной психосинтетической группы с моими коллегами в Топике. Я организовала небольшую группу из людей, интересующихся психосинтезом как методом психотерапии. Не считая меня, в нее входили два психиатра и их психиатрическая медсестра, социальный работник, консультант по реабилитации и еще два психолога.

Мы встречались на протяжении года. Группа изучала работы Ассаджиоли, обсуждала методы психосинтеза и применяла многие из них в своей работе, занималась интенсивным развитием самосознания с помощью направляемого воображения. Мы обсуждали все, что происходило во время занятий и сравнивали психосинтез с другими психологическими методами и теориями.

На следующий год при поддержке местного центра личностного роста, спонсировавшего всякого рода лекции и семинары, я организовала семинар по психосинтезу. В нашу группу входило около сорока человек, мы встречались раз в неделю почти целый год. Позже упражнения и техники, которые я применяла во время этого семинара, а также опыт групповых занятий, явились основой для работы с заключенными.



# **Визуализация и ее использование Саймонтами**

Именно во время этого семинара я впервые услышала о Карле и Стефани Саймонтах и заинтересовалась онкологией. Один из членов группы принес газетную вырезку, описывающую работу Саймонтонов с онкологическими пациентами на калифорнийской базе ВВС в Трависе.

В статье говорилось о том, как доктор Саймонтон предлагал пациенту зрительный образ его физического состояния, наиболее точно соответствующий действительности, и ясную картину того идеального результата, которого можно достичь при самом благоприятном ходе облучения участка, пораженного раком. Пациент должен был представлять себе эту идеальную картину абсолютного излечения во время сеансов радиотерапии и еще несколько раз в день. Это было уникальное использование методов психосинтеза для физического исцеления.

# **Биологическая обратная связь и воображение. Обучение визуализации**

Для групповой работы с заключенными я предполагала использовать программу развития сознания и самопознания с помощью психосинтеза и направляемого воображения.

У меня были некоторые сомнения относительно того, насколько участники этой группы готовы и хотят заниматься интроспекцией, самопознанием и воображением. Понятия «воображение», «образное представление» было неприемлемо для многих из нас. Само слово «воображать» предполагало какое-то притворство, неправду, как в предложении «Что ты из себя воображаешь?». Большинство этих людей принадлежало к той жизни, где надо быть практичным, крепко стоять на земле, не строить иллюзий. Они были экстравертированы, ориентированы на действие. Это, конечно, обобщение, и были среди них явные исключения, но в основном я работала с группой, для которой медитация, интроспекция и просто нахождение наедине с собой были чем-то непривычным и невероятным.

Преодолеть эти трудности нам удалось с помощью БОС, которую я решила включить в программу наших занятий. Для успешной работы с БОС необходимо использование воображения. Образы могут быть более или менее сложными, но какими бы они ни были, всегда существует образ, пред-

шествующий действию. Кому-то для того, чтобы согреть руки, надо представить себя лежащим на пляже под теплым солнцем, которое все сильнее и сильнее нагревает их. Другой может воспользоваться более механическим образом и представлять, как кровь по сосудам течет сначала к верхней части рук, а потом и к ладоням. Даже еще проще: можно просто представить себе теплые руки.

# 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.