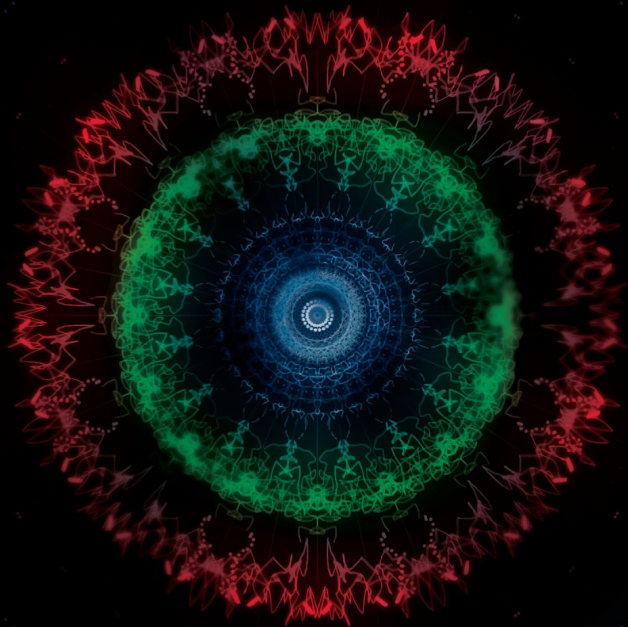


# П Р И С У Т С Т В И Е

*Как ощутить полноту жизни,  
наладить отношения и обрести свой голос*



Пэтси Роденбург

# **Пэтси Роденбург Присутствие. Как ощутить полноту жизни, наладить отношения и обрести свой голос**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=63916612](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=63916612)*

*Присутствие. Как ощутить полноту жизни, наладить отношения и обрести свой голос / Пэтси Роденбург: Ресурс; Москва; 2020*

*ISBN 978-5-6042434-9-7*

## **Аннотация**

Пэтси Роденбург рассказывает в своей книге о таком важном человеческом качестве, как *Присутствие*. Автор утверждает, что это естественное состояние человека подразумевает способность строить отношения с максимальной степенью внимания, открытости, контакта – отдачи и принятия. При этом она также выделяет два других состояния, которые представляют собой неприсутствие; все вместе они составляют три образа общения, или три «круга».

Пэтси подробно описывает, почему *Присутствие* необходимо для здоровья. В этом состоянии человек более внимателен к окружающим, его реакции становятся быстрее, он способен

определять границы безопасности, избегать неприятных ситуаций и создавать здоровые отношения. Ее метод развития состояния *Присутствия* основан на многолетнем опыте преподавания актерского мастерства, включает в себя работу с телом, дыханием и голосом, широко применяется во всех областях и профессиях. Он обладает высоким потенциалом действительно менять жизнь людей к лучшему.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

# Содержание

Предисловие	6
Введение	14
Часть первая	24
Глава 1. Присутствие	24
Глава 2. Как теряется присутствие	37
Конец ознакомительного фрагмента.	39

# **Пэтси Роденбург Присутствие. Как ощутить полноту жизни, наладить отношения и обрести свой голос**

Patsy Rodenburg

Presence. How to Use Positive Energy for Success in  
Every Situation

© Издательство «Ресурс», перевод, оформление,  
2020

Copyright © Patsy Rodenburg

*Посвящается Майклу*

*Что любовь? Веселье ждущим,  
Надо ль ждать его в грядущем?  
Только нынче есть в нем толк.*

*Уильям Шекспир, «Двенадцатая ночь»*

# Предисловие

Время от времени в истории возникает открытие некоего универсального закона, отражающего и подтверждающего общий человеческий опыт. Пэтси Роденбург в своей книге открывает для нас такой закон. Она его не придумала, но поняла, на протяжении многих лет работая с людьми, для которых это было важно – как приобрести и развивать это вполне человеческое качество. Она его называет *Присутствие* и утверждает, что это естественное состояние человека, его право по рождению. Этот термин, как многие другие подобные термины, является смутным для понимания в наше время. Его применяют разные практики и религии. Среди тех, кто претендует на его владение, отчасти существует неточность его понимания и, тем более, умения его применять в жизни. Пэтси помогает разъяснить его тем, что она выделяет два других состояния, которые представляют собой *неприсутствие*. Вместе эти три состояния составляют то, что она определяет как три образа общения, или три «круга».

Для Пэтси присутствие – одна из разновидностей энергии (еще одно смутное на понимания слово). Несмотря на то, что каждый человек (и народ) понимает жизнь и мир по своему, через свою уникальную призму – тем не менее, второй круг общения (т. е. состояние присутствия) свойственно всем и его можно развивать.

Пэтси пришла к понятию присутствия посредством своей работы с актерами. Как и многие великие драматурги до нее, она поняла, что истинный театр отнюдь не имитация жизни, а отражение правды. С его древнего замысла в Греции, театр имел терапевтическую функцию и его применяли для исцеления души. И так по сей день – человек приходит в театр для того, чтобы найти правду. Успех спектакля определяется по той мере, по которой актеры перевоплощают и передают правду – и в эту правду верят зрители. Обе стороны – как в театре, так и в отношениях – взаимозависимы друг от друга. Обе участвуют. Великий основатель современного актерского мастерства К. С. Станиславский писал: «А где правда и вера, там и подлинное, продуктивное, целесообразное действие, там и переживание, и подсознание, и творчество, и искусство» («Работа актера надо собой», издана посмертно в 1938 г.). Пэтси заметила, что успех передачи правды, и ее принятия, зависит от степени *присутствия* артиста и зрителя. *Присутствием*, таким образом, можно назвать участие в отношениях с максимальной степенью *внимания*, открытости, контакта – отдачи и принятия.

Для меня задача постижения присутствия занимает главное место: как преподаватель гомеопатического и акушерского искусств, я знаю, что пока врач не научится по-настоящему входить в контакт с больным (и наоборот), ничего не получится. Это есть бич современной медицины и причина массовой нелюбви к ней. Большинство пациентов ощущают,

что не услышаны врачами. Врачи, в свете своего невнимания и отсутствия контакта, ошибаются с диагнозами. Когда человека не видят целиком, а лишь видят его органы и системы – нет второго круга, нет присутствия. Значит нет и отношений. Терапевтические отношения и возможность исцеления рождаются лишь в честном взаимодействии равных, где каждый и отдает себя, и принимает другого.

Это много чего предполагает: готовность избавиться от нашего притворства, нашего выдуманного образа себя. Исцеляющий снимает маску, как и настоящий артист. В захватывающем состоянии присутствия человек забывает себя. Он участвует в настоящем, здесь и сейчас. Его подлинность влечет партнера к себе и тот начинает верить. Их взаимная вера на фоне присутствия рождает нечто третье – нечто больше, чем их в отдельности. В этом плане лечебное дело ни чем не отличается от театрального искусства. Там, где гомеопатия ищет средство из природного мира подобного больному, – театр воссоздает персонажей, подобных зрителям. Каждый зритель находит свой, подобный себе, персонаж. Принимая гомеопатическое (себе подобное) средство, пациент вызывает обострение своих симптомов. Таким же образом театр вызывает катарсис посредством уподобления зрителя с персонажем/сюжетом пьесы. Там, где гомеопатия свидетельствует утихание симптомов и исцеление после обострения – театр свидетельствует удовлетворение и умиротворение зрителя после катарсиса. В том и другом слу-

чае обострения/катарсис могут повторяться периодически на протяжении длительного времени. Это указывает на второй круг участников. Получился контакт. Получились настоящие отношения.

Этот универсальный закон работает везде и повсюду, при любых отношениях. Отношения бывают разной сложности: между близкими или неблизкими людьми, самим собой, между человеком миром, между человеком и Богом. Чудесное исцеление – рождение «третьего», которое больше чем сумма субъектов – возникает лишь тогда, когда и человек, и артист, и врач (кто бы то ни был) работает в состоянии полного присутствия. Если этого не хватает, как утверждает Пэтси, весь спектакль (т. е. отношения) проваливается. Зритель ощущает, в духе Станиславского – «не верю!» Пациент говорит «Меня не видят!» Жена жалуется: «Муж всегда в своем мире». Ребенок ноет: «Мама! Ты меня не СЛУШАЕШЬ!» Ни тот ни другой не вылечится. Вместо полного внимания и контакта, зритель надеется на гениальный текст пьесы – пациент надеется на сногсшибательную силу пилюли. Мама, Папа, муж, жена, – надеются на систему образования, на уровень жизни, на хорошие жизненные условия. Они не понимают, что преобразующая сила не в гениальном тексте, и не в хороших пилюлях, не в передовой системе образования или в красивой материальной жизни – а в исцеляющем итоге, которая воплощается в простом уравнении:  $1+1=3$ . Целое больше, чем сумма его частей.

Но как развивать навыки присутствия? Этот вопрос мучил меня долгое время. С одной стороны, у некоторых это естественное свойство. Как гомеопат я наблюдала, как некоторые пациенты легко входит в контакт, быстро доверяют, меньше претворяются и практически не скрывают правду о себе. Другие уходят от личных вопросов, лгут или не делятся полной правдой, стесняются, стыдятся, подозревают. Эти качества, на языке гомеопатии – симптомы. С новорожденными малышами я наблюдала такие же варианты поведения: подавляющее большинство из них рождаются здоровыми, и поэтому они жаждут присутствия. Они долго держат контакт глаз со взрослыми (гораздо дольше, чем держит средний взрослый человек!). Они реагируют на подачу стимула от других: звуки, мимики, прикосновение. Они тут же определяют даже эмоциональное состояние мамы или других людей в комнате и реагируют с соответствующими эмоциями. Все эти особенности – то, что гомеопаты называют конституциональные симптомы – можно классифицировать по отношению к степени присутствия. То есть степень, по которой человек способен пребывать в состоянии присутствия (*второй круг*) – определяет степень здоровья.

Пэтси подробно описывает почему присутствие необходимо для здоровья. Человек присутствующий более внимательный и быстрее реагирует на окружающую среду, поэтому он способен делать все, чтобы заботиться о выполнении своих нужд, определять границы безопасности, избегать вредных

ситуаций, и развивать здоровые отношения. Присутствующий артист ощущает действия и даже мысли других артистов на сцене, а между тем и реакции зрителей, поэтому может действовать правильно. Присутствующая мать по настоящему слышит своих детей, интересуется их вопросами, волнением, а также радостью, и так как она сама по большей части во втором круге с ними, они и ее слышат. Присутствующий врач быстрее поймет истинный диагноз своего пациента, и пациент во втором круге умеет выразить свою тревогу без страха о том, что его отвергнут. Присутствие – пребывание во втором круге – дает основание для любви во всех наших отношениях.

Пэтси показывает свой метод развития второго круга на основе ее многолетнего опыта в преподавании традиционного английского актерского мастерства. Это мастерство включает в себя работу с телом, дыханием и голосом: для Пэтси, именно в том порядке. Как при творении человека: *И создал Господь Бог человека из праха земного, и вдунул в лицо его дыхание жизни, и стал человек душою живою* (книга Бытия 2:7). Тело наше сформировано из самой земли. Ясный, приятный голос рождается на правильно поставленном дыхании. Правильное дыхание проходит через весь организм, и имеет основу в правильно сбалансированном теле. Телом мы связаны в состоянии полного присутствия с землей. Бог вдунул в нас дыхание жизни – и это дыхание стало и требованием и доказательством нашей жизни. *Мы нуждаемся во*

*вдохновении*: в божьей благодати, которое дано нам с самого начала. Дальше в состоянии полного присутствия мы вдыхаем эту благодать, а также отдаем ее обратно окружающему миру. Принимаем и отдаем, отдаем и принимаем. Такое гармоничное дыхание создает возможность нормального голоса. Голос – инструмент для передачи уникального слова человека – его индивидуального и неповторимого выражения, его личности в мире. Эти составляющие объединяются в одно целое в состоянии присутствия. Присутствие есть, в этом смысле, причастность в Боге.

Пэтси нас терпеливо и с любовью наставляет и поддерживает на каждом этапе: от тела через дыхание и до голоса и постановки слов. И за всем стоит второй круг – присутствие.

Я стала ученицей Пэтси и прошла ее курс для Регистрированного Преподавателя Метода Пэтси Роденбург потому, что она раскрывает нам универсальный закон. Он имеет применение во всех областях и профессиях. Он имеет потенциал действительно менять жизнь людей. Я свидетель исцеляющего действия ее метода среди моих пациентов, знакомых, близких. О пребывании во втором круге должен знать каждый. С благодарностью и любовью к ней я прилагаю это предисловие.

***Молли Калигер***

*Директор Школы классической гомеопатии и акушерства Tropos*

*Registered Rodenburg Teacher*  
*Санкт-Петербург, 2020 г.*

# Введение

Эта книга преобразует вашу жизнь, укрепит каждый ее аспект. Она разбудит ваш человеческий потенциал, изменит взаимодействие с окружающими, внешний вид, образ мыслей и действий. Она сделает вас более защищенным, поможет избавиться от страданий, скуки и негатива. Человек вступает в этот мир с надеждой и оптимизмом – вы рождены с положительным присутствием. Пора вспомнить эту позитивную энергию и научиться наполнять ею жизнь, чтобы стать более успешным, радостным и любящим. Иными словами, чтобы вернуть то положительное присутствие, с которым вы появились на свет.

В чем проблема со словом «присутствие»? Многие считают его чем-то таким, чем вы обладаете либо не обладаете. Оно дано Богом, поэтому харизма, которая мерцающим светом окружает известного актера, не является осязаемой и доступной. Но, даже не имея макияжа, сценической одежды и световых эффектов, которые совершенствуют звезд, вы сможете научиться находить вашу собственную полноценную харизму. Это всего лишь энергия. Энергия присутствия – ясная, полноценная, и внимающая.

Эта книга и мой поиск позитивной энергии начались тридцать лет тому назад. В те годы мне выпала честь поработать с одними из самых успешных и известных актеров

на планете. Кроме того, я работала с корпоративными лидерами, учителями, врачами и юристами, а также с теми, кто свернул с пути служения обществу, а именно, с заключенными. Позвольте я объясню.

Даже в молодости, я любила произведения Уильяма Шекспира и провела много лет, изучая его творчество. Чем больше я работала, тем сильнее понимала, насколько люблю его творчество, не только из-за великолепия языка или проникновенного понимания человека, но также потому, что мы, люди, ему нравились. Он действительно питал интерес к нам, зная, что мы в большей мере связаны сходством, чем разделены отличиями. Еще важнее, что он просил нас вести себя лучше, чем мы поступаем порой. Он раскрыл нам, что мы можем любить безусловно, найти близость, быть наравне с другими, грамотно пользоваться властью, если будем присутствовать с другими и с миром. Сквозь травмы и потери он приводит своих героев к позитивному присутствию.

Я много путешествую по всему миру, работаю в разных странах. Когда люди, которых я встречаю в поездках, узнают о том, что я работаю с Шекспиром, они часто цитируют одну из его самых известных строк: «Быть или не быть, вот в чем вопрос». В этой книге я раскрою смысл этой ставшей крылатой фразы и докажу, что у вас есть выбор, что вы можете жить и быть в позитивном присутствии во Втором Круге с самим собой и с другими. Конечно, если вы того хотите.

В 1977 году я начала преподавать актерам в различных вузах и театральных компаниях. Тогда я работала с некоторыми звездами, но чаще с неопытными молодыми студентами. Моя работа заключалась в том, чтобы научить их постановке голоса, речи и языковым навыкам. Технически это относительно просто, так как ученикам всего лишь нужно было выучить и повторять некоторые упражнения. Но помочь им понять, что и почему они говорили, было сложнее, хотя, если приложить усилия, это было возможно.

Слова становились понятными, последовательными и завораживающими для слушателя; но этого было недостаточно. Я прослушивала примерно двести актеров в неделю и не могла понять, почему некоторые все делали правильно, но не вовлекали меня и оставались невнятными. Другие были умны и демонстрировали замысловатые навыки; но, прослушав их, я сразу забывала об их выступлении. Третьи были очень красивы, но недостаточно вовлечены, чтобы быть сексуально привлекательными. Чего же им не хватало?

Я задавала этот вопрос своим наставникам, более опытным учителям, и они, улыбаясь, отвечали что-то вроде: «Это талант, или присутствие. У того-то этого просто нет». Мои коллеги, казалось, предполагали, что если у человека всего этого нет изначально, то он не в состоянии этим овладеть и не в моих силах обучить их. Те, кому это не было дано, видимо, должны были просто провалиться сквозь какую-нибудь трещину на тротуаре и раствориться навсегда. Такие «без-

домные бродяги» – неудачники, одним словом.

Но я очень упряма и обладаю обостренным чувством справедливости. Я не собиралась признавать невозможность раскрыть человеческое присутствие. Более того, время от времени один из студентов на моих уроках, который изначально, казалось, не обладал «этим», вдруг продемонстрировал его наличие. Если я признавала эту трансформацию, некоторые могли ее удержать и развить. Потом ее замечали и другие учителя – отстающий студент вдруг начинал делать успехи. Было ли это чудом? Я так не считала. Даже тогда я знала, что это не дар, который я передавала, а энергия, которая есть у каждого из нас; я каким-то образом способствовала тому, чтобы студент обнаруживал свою истинную энергию. Этой энергией становилось их присутствие. Я захотела попробовать разобраться, какое определение можно дать этому присутствию и как поспособствовать тому, чтобы мои ученики научились работать с ним.

Зная, что этот процесс имеет отношение к энергии, я начала распознавать разные ее типы, которыми владеет человек: энергия тела, дыхания, голоса, разума, сердца и духа. Мы все излучаем энергию и, вслушиваясь, мы все принимаем ее. Отдаем и принимаем. Я обнаружила, что студент, нашедший свое присутствие, не является исключением; трагедией было, что он вообще его когда-то утратил. Я начала осознавать, что присутствие – универсальное качество, которое есть у всех, но почему-то затаившееся в нас. Оно заперто в

наших телах и дыхании, но его возможно пробудить!

Выполняя различные упражнения, я стала осознавать, что энергию присутствия можно развить, понять и усилить. Мои инстинкты и собственные страхи говорили, что энергия присутствия может культивироваться и процветать только в безопасной среде. Даже в начале своих исследований я знала, что присутствие в человеке – это жизненная сила, которая угасает, когда отрицательная сила перевешивает положительную. Такими факторами, по моим наблюдениям, были небрежность, сутулость, поверхностное дыхание, слабый голос, неточное мышление, осмеяние других и цинизм – все, что лишает жизненной силы человека и его окружающих. Присутствие процветает в обстановке безусловной любви и радости.

Со временем я распознала три основных типа движения энергии. То, что я начала называть Первым Кругом, был ориентирован внутрь человека, поглощал энергию. С противоположной стороны – Третий Круг, в котором энергия форсируется наружу, к миру. Только во Втором Круге энергия фокусировалась на конкретном объекте или человеке и двигалась в обе стороны: получая внутрь и отдавая наружу. Актеры, которые обладали «этим», находились именно в рамках Второго Круга. С самого начала я знала, что энергия Первого Круга, направленная внутрь, и напористая энергия Третьего Круга полезны не всем. Но именно отсутствие энергии Второго Круга в некоторых моих учениках было причи-

ной потери их жизненной силы. Я также понимала, что некоторые люди могут владеть энергией Второго Круга физически, но не эмоционально или интеллектуально: задачей было дать возможность проявиться полностью функционирующему человеку Второго Круга.

И я начала выполнять такую работу вне театра и применять ее на людях, которые не были актерами. Мне было двадцать три года, когда позвонила незнакомая дама. Она хотела, чтобы я поработала с ее братом. Казалось, она взволнована, но я узнала лишь, что у него «вялый, скучный голос».

– Он в возрасте, – она была будто смущена и затем произнесла: Он не совсем... нормальный.

– Я постараюсь, – ответила я.

– Ты юная... ты не против?

– Я постараюсь.

Брата звали Джордж; ему было примерно пятьдесят пять. Аккуратно одетый сестрой: рубашка поглажена, кардиган, шерстяной галстук, отполированные ботинки, – он сидел с ровной осанкой, ноги прижаты вместе, руки вцепились в подлокотники кресла, белые кулаки. Джордж изображал улыбку, чтобы скрыть страх и стыд. Его голос был мертвым, но также были мертвы и глаза. Он словно был не с нами. Как сказала бы моя бабушка, «никого не было дома, и свет не горел». Пытаясь мне понравиться, он выполнял упражнения, вытягивал голос, но все без толку. Я чувствовала, что это неудача, хотя его сестра была в восторге. Судя по всему, он

любил наши занятия, начинал готовиться к ним за несколько часов до урока... но видимых улучшений не было. Я хотела приостановить эти встречи, но мне нужны были деньги.

Весной я случайно встретила его за два часа до урока, сидящего в сквере под окнами моей квартиры, в восторге глядящего на цветущую магнолию. И вдруг я увидела Джорджа – он был там, присутствующий и живой. Он был во Втором Круге с цветами!.. После того как он прошаркал в квартиру и мы начали урок, я спросила: «Что ты чувствуешь, глядя на цветы?» «Соборы», – прозвучал ответ голосом, который словно взлетел до тех готических сводов, которые он любил. Он рассказал мне о соборах, в которых побывал. Джордж был в ясном сознании, полностью вовлечен, его взгляд сосредоточен: «Вся эта красота обрушивается на тебя».

Он научил меня, что присутствие может быть раскрыто, если суметь найти ключ. В этом случае таким ключом стала цветущая магнолия. У меня не было навыков, чтобы спроецировать такое отношение на другие области его жизни, я думала, что он живет в основном в Первом Круге – один вне мира, – но в какой-то момент Джордж присутствовал, и тогда я поняла то, в чем Шекспир был уверен: каждый человек обладает присутствием. Именно оно является той универсальной человеческой энергией, которая объединяет всех нас.

Приобретенные привычки разрушают наше присутствие и связь с другими людьми и с миром. Но ваше присутствие – это естественное состояние. Джордж заставил меня по-но-

вому взглянуть на мир, чтобы искать Три Круга во всем.

Это оказалось проще, чем я думала, ведь такое присутствие свойственно каждому из нас, во всех социальных взаимодействиях. Я замечала, что человек находился в одном из Трех Кругов энергии. Вне зависимости от профессии и общественного положения, те, кто пребывали во Втором Круге, обладали качествами, схожими с теми, которые есть у актера на сцене. Так же, как Джордж с его цветущей магнолией, они устанавливали контакт с кем-то или чем-то и были «полностью там». После общения с таким человеком, я уходила, чувствуя себя воодушевленной.

Тридцать лет тому назад впервые столкнулась с этими энергиями, и с тех пор я рассказывала о них в любое время и где только могла. С каким бы испытанием ни сталкивался человек, будь то необходимость завоевать доверие пациента, справиться с классом полным буйных подростков, заключить сделку, управлять общественной палатой, иметь дело с враждебно настроенными репортерами или выжить в тюрьме строгого режима, явными победителями были те, кто обладал присутствием. Без него невозможно победить; даже если оно посетит вас всего на мгновение, это будет тем мгновением, которое изменит жизнь. Те, кого называют «неудачниками», всего лишь утратили свое присутствие.

Любой человек может приобрести это неуловимое качество. Теорию легко усвоить – обманчиво легко, – но ее применение требует большой практики. Выполнение упражне-

ний поспособствует оттачиванию всех аспектов вашего присутствия: осанки, дыхания, голоса, сенсорного осознания, слушания, ясного мышления, широты души и абсолютной храбрости. Эта книга объясняет, как умение «оставаться во Втором Круге» можно применить и к рутинным делам, и к невероятным жизненным испытаниям.

Я всегда говорю своим студентам: уже много лет назад я узнала, что не открыла ничего нового о мире. Все, что я преподаю и о чем пишу, давно известно. О присутствии вы знаете с рождения, и, возможно, оно просто дремлет глубоко внутри вас. Я уверена в том, что эта книга возродит ваше полное присутствие.

Не нужно торопиться. Не спешите. Некоторые из упражнений сложны – не нужно себя истязать, если это так. Некоторые, возможно, не будут полностью понятны сразу, но не волнуйтесь. Не стоит торопить глубокое познание. Вы заметите, что я использовала цитаты, чтобы выделить некоторые аспекты в каждой из тем. Какие-то из них, вероятно, будут для вас неожиданны. Наслаждайтесь ими, даже если вы не сразу поймете их: со временем понимание может прийти.

Все, что вам нужно делать, если вы хотите преобразовать вашу жизнь, – это работать. И мы действительно будем работать. Но перед этим нам нужно поразмышлять на тему присутствия и Второго Круга. Зачем нам это нужно? Чтобы разобраться, когда и почему мы потеряли это присутствие.

Наша задача – вернуть его обратно.

# Часть первая

## Глава 1. Присутствие

Вспомните, какими бы давними ни были эти воспоминания, ваш опыт присутствия во Втором Круге: моменты, когда энергия полностью соединяла вас с миром и возвращалась обратно в результате этого контакта. Возможно, это была секунда, когда вы поймали взгляд незнакомца, или более длительный невозмутимый взгляд, который вы разделили с младенцем. Вспомните собственный эквивалент цветущей магнолии Джорджа или шок и благоговение, которые вы испытали, посмотрев в глаза тигру в зоопарке.

Вспомните этот толчок энергии, подобный электрическому разряду, который включается во всем теле, когда вы за рулем без полного присутствия, а на дороге выбегает ребенок. В этот момент вы сможете ударить по тормозам, только обнаружив полное присутствие. Представьте энергию, которую вы ощутите, когда вас преследует сталкер. Вам потребуется все присутствие, чтобы перехитрить его. Почувствуйте поток энергии, когда вы встретились взглядом с незнакомцем и разделили с ним мгновение. Или момент, когда вы вдруг что-то для себя уяснили, туман в голове рассеялся, наступило просветление – это возможно только при полном присут-

ствии. Иными словами, испытать эмоцию полноценно можно, если присутствовать в этом чувстве. Тогда и вы навсегда запоминаете «текстуру» чувств настоящего момента, узнавая плохие, хорошие или шокирующие новости.

В процессе чтения этой книги погрузитесь в ваше присутствие, в то, что я называю Вторым Кругом, и начните вместе со мной путешествие длиной в жизнь, чтобы воссоединиться с самим собой. Присутствие открывает дверь переживаниям, и все послания и инструменты нужные, чтобы выжить физически, интеллектуально и эмоционально, передаются вам, когда вы присутствуете.

Это энергия выживания. Без нее вы можете попасть в опасность, где бы вы ни были, в джунглях или ближе к дому, на работе и с семьей.

Это объясняет, почему палачи избегают смотреть в глаза своих жертв. Исторически на головы заключенных надевают капюшоны либо в них стреляют со спины. Легенда гласит, что одной из причин, по которой Генрих Гиммлер распорядился создавать газовые камеры для проведения кампании этнической чистки, чтобы предотвратить неизбежный контакт немецких солдат с их жертвами. Рейхсфюрер знал, что взаимодействие между солдатом и его жертвой могло изменить окончательный приговор – обреченный мог бы остаться в живых. (Замечу, что солдаты в армии вообще кропотливо обрабатываются, в частности, чтобы подчиняться приказам, но также и для того, чтобы не испытывать сострадания к то-

му, кого они убивают. Если эти средства не срабатывают, алкоголь и наркотики справятся – сложно быть в присутствии, когда ты «сошел с ума»).

По одному из семейных преданий об ужасной битве на Сомме в Первую Мировую, мой дед поделился сигаретой с немецким солдатом на ничейной земле. Сидя в грязи в воронке от снаряда, они провели час вдвоем и молчали. Этому предшествовала их встреча: штыки зафиксированы, бойцы готовы нападать и убивать; но, несмотря на страх, принадлежность к воюющим лагерям и запачканные лица, они поймали взгляды друг друга и решили сесть и вместе выкурить сигарету. Я должна добавить, что это могло привести к расстрелу моего деда Джимми на восходе солнца за трусость – тогда конец ему, а меня бы просто не было!

Бойцы, обученные уничтожать с помощью машин и технологий, могут в наше время убивать без риска оказаться в присутствии со своим врагом. Но даже сегодня можно услышать подобные истории. Когда солдаты воюющих сторон оказываются в совместном присутствии, то часто начинают испытывать сомнения относительно справедливости и необходимости вражды. Такие люди чаще становятся убежденными пацифистами, чем те, кто не был на войне.

*В кошмарном сне, перед моим бессильным взглядом,  
Удушьем захлебнулся он, как при утоплении.  
И если мог и ты пойти за удушающим виденьем,  
За той повозкой, в которую отравленных бросали,*

*Белок в глазах его узрел, гримасу искажения  
Лица – как будто дьявола в нем за грехи пытали...  
И если б ты услышал звук, кровь в венах ледящий,  
Что вперемешку с хрипом из легких вырывался —  
Он горький, словно мат, он грязный, словно ящур,  
Он на невинном языке неизлечимой язвой оставался —  
Тогда, мой друг, не смаковал ты здесь  
Перед юнцами фразу о победном вздоре...  
Ложь старая: «Dulce et decorum est  
Pro patria mori».*

*Уилфред Оуэн, Dulce Et Decorum Est (пер. Александр Бульинко)*

Во многих фильмах мы видим, как человек не в силах убить другого, свою тяжело раненную жертву.

Двое, встретившись глазами в многолюдной комнате, могут влюбиться с первого взгляда. Эти люди уже не будут прежними. Так произошло, например, с Ромео и Джульеттой: их присутствие друг с другом было настолько сильным, что оказалось более настоящим для них, чем семья, сословные предрассудки и страх смерти. Истинная встреча – это не просто мимолетный взгляд, а событие опьяняющее и богатое, которое сопровождает нас, даже если мы никогда больше не встретимся вновь или не узнаем имен друг друга. Те несколько мгновений остаются с нами на многие годы.

В 1987 году, прогуливаясь по пляжу в южной Индии, я увидела незнакомца, идущего навстречу. Мы установили зрительный контакт и остановились, чтобы обменяться па-

рой фраз. Вместе прогуливаясь, мы сели и смотрели вдаль на Индийский океан. Это была встреча двух культур, встреча присутствия. Мы пробыли вместе всего час, а затем разошлись. Я даже не знаю его имени, но храню фотографию – слишком ценную, чтобы кому-то ее показать. Спустя годы я до сих пор испытываю желание вновь побывать на том пляже с тем человеком. Это можно назвать любовью, и я готова поспорить, что у многих из вас был похожий опыт, но о нем вы не можете рассказать; в конце концов, кто поймет? Вы были в полном присутствии, и это воспоминание подчеркивает нехватку ежедневного присутствия, которую вы испытываете. Нет звука, в котором больше присутствия, чем первом плаче младенца, который провозглашает: «Я здесь, помоги мне!»

В самом начале, давным-давно, вы были в безусловном присутствии, как оно и задумано природой. Король Лир должен пройти смиряющий путь от абсолютной власти до нагой нищеты. К тому моменту, он знает и чувствует свое собственное присутствие и его отношение к жизни в младенчестве:

*...мы пришли плакать сюда.*

*Ты знаешь, когда мы впервые чувствуем воздух*

*Мы плачем и плачем.*

Младенцы и дети почти всегда находятся в присутствии. Посмотрите, как ребенок познает мир, и вы почувствуете по-

зитивную энергию; внимательно взгляните в его глаза. В этот момент даже самый изнуренный взрослый воскресает.

Книги по воспитанию рекомендуют родителям общаться с ребенком лицом к лицу, чтобы взрослый смог быть в присутствии. Для ребенка же это естественное состояние, поэтому он будет слушать вас более внимательно и отзываться.

Материнское присутствие с ребенком обычно настолько сильно, что в какой-то момент супруг может почувствовать себя брошенным и одиноким. Когда же эта связь ослабевает, многие женщины решают родить еще одного ребенка, чтобы снова испытать это удивительное чувство. В ходе недавнего исследования подростковой беременности было выдвинуто предположение, что девушки неоднократно беременели, чтобы ощущать себя живыми и нужными своим малышам. Позже, в процессе отдаления ребенка, у них нередко появляется еще один сын или дочь, чтобы восстановить это живое чувство – присутствие.

Даже самые физически ослабленные люди могут вновь обрести свой могучий Второй Круг. Так, моя любимая сестра Сюзан, после того как пережила инсульт, повредивший ее разум, проявила свои настоящие инстинкты. Сюзан, ее маленькая дочка, наша мама и я прогуливались в местном парке. После инсульта сестра была как в тумане. Затерявшись в глубоком Первом Круге, она блуждала по дорожкам, усыпанным листвой, а ее дочурка воодушевленно скакала перед нами. Мы остановились у пруда с утками. Вдруг маленькая

Кейти оказалась в воде (такое всегда случается моментально и абсолютно неожиданно). Я, конечно, могу двигаться быстро, когда нужно, но моя нога еще была только по колено в воде пруда, когда Сюзан уже вытащила свое дитя из воды, прижимая дочь к груди. Удивительный материнский инстинкт перебросил сестру из рассеянного Первого Круга в мощный Второй. Любовь заставила ее перенестись в состояние, которое клинически было невозможным.

В литературе описано немало похожих примеров. В романе «Сайлес Марнер» Джорджа Элиота одинокий, изолированный и отчаянный скряга вновь оживает, когда осиротевший ребенок неуклюже заходит в его деревенский дом: *«В старые времена приходили ангелы, которые брали людей за руки и уводили их из города разрушения. Сейчас мы не видим белокрылых ангелов. Но все же людей уводят от угрожающего разрушения: в их руки помещают руки, которые мягко ведут их вперед к спокойной и светлой земле, чтобы они больше не смотрели назад; и рука может быть рукой маленького дитя».*

Также регулярно можно получить присутствие от животных. Собаки постоянно пребывают в присутствии. Кошки тоже, но притворяются, что они не очень заинтересованы в вашем присутствии. Исследования доказывают, что люди, живущие одни с питомцем, более жизнерадостны, чем те, у кого нет животных, того, о ком они могли бы позаботиться, или того, кто бы позаботился о них. Присутствие питом-

да переносит вас во Второй Круг. Питомец как бы говорит вам, что вы нужны. Это разделяемое принятие того, что ваша жизнь значима. Заклинатель лошадей научился быть в полном присутствии с лошадью, и животное чувствует эту энергию. Лошадь не «сломлена», но повинуется благодаря взаимному уважению и равноправию. Во многих британских городах можно увидеть бездомных со своими собаками – оба потерянные, но в то же время найденные друг в друге; они товарищи по несчастью, но, переносить невзгоды легче в присутствии друг с другом.

Великие артисты и музыканты всегда работают в таком состоянии. Если вы вспоминаете музыку или спектакль и через несколько дней, это означает, что и исполнитель, и вы были в присутствии и смогли проделать и воспринять эту работу.

Иногда понимание присутствия приходит с его отсутствием. Если звезда не находится в полном присутствии на сцене, глаз зрителя может переключиться на менее известного актера. Театральный мир полон ужасных историй об известных артистах. Чувствуя угрозу со стороны исполнителей второго плана, примы буквально выживали их из театров, поскольку те переключали на себя все внимание зрителей. А ведь малоизвестные исполнители не уступают популярным актерам, усиленно трудящимся, чтобы скрыть нехватку харизмы на сцене. Также все артисты опасаются выступать с ребенком или животным: они постоянно пребывают в присутствии, и, если вы сами не находитесь в этом состоянии, собака легко

затмит вас.

Когда мне было пять лет, мать повела меня в театр, чтобы посмотреть комедию Шекспира «Два веронца». В пьесе есть собака Краб. Она выступает в двух сценах с героем по имени Лонс. Выступление актера я совсем не запомнила и после спектакля спросила у мамы: «Почему собака была настоящей, а мужчина нет?»

Великие атлеты побеждают, если находятся в присутствии. Никто не выигрывает золотую медаль без фантастического таланта и физических навыков, но, кроме них, чемпионы также обладают способностью оставаться в фокусе. Понаблюдайте, как атлеты выстраиваются на старт перед забегом, и отметьте тех, кто не теряет самообладания из-за криков толпы или фальстарта. Вспомните, как первоклассный теннисный игрок проигрывает важную игру из-за того, что провел плохую подачу. Обратите внимание, как команда проигрывает, когда один из ее членов не смог быть настоящим в присутствии.

Великие ораторы способны менять мир за счет того, что владеют присутствием. Мартин Лютер Кинг и Адольф Гитлер могут быть взяты как абсолютные антиподы, примеры на противоположных концах шкалы. Во время любого кризиса присутствие является жизненно необходимой чертой лидера. Люди будут чувствовать себя защищенными и уверенными, только если они чувствуют связь со своим лидером. Британцы нуждались в Уинстоне Черчилле во Второй мировой

войне, а США – в Джоне Ф. Кеннеди во время кубинского ракетного кризиса. У обоих было мощное присутствие, благодаря которому они помогли своим странам преодолеть тяжелые времена.

То же можно сказать о враче, который полноценно лечит, только пребывая в полном присутствии с пациентом. Гуманитарная деятельность под силу только тому, кто видел боль другого и по-настоящему сопереживает ей. Примером здесь может послужить реформатор девятнадцатого века Элизабет Фрай. Эта отважная женщина принадлежала к высшему сословию. Современники критиковали ее за активную социальную позицию, пренебрежение обязанностями жены. Несмотря на непонимание со стороны окружающих, она помогла реформировать британские тюрьмы. В 1812 году она посетила тюрьму Ньюгейт и увидела те нечеловеческие условия, в которых содержались люди даже до судебного процесса. Это изменило саму Фрай, а со временем и всю систему исполнения наказаний. Женщина должна была находиться во Втором Круге, чтобы увидеть страдания тех, кого большинство представителей ее класса воспринимали как падших людей.

*Если вы хотите, чтобы другие были счастливы, практикуйте милосердие.*

*Если вы хотите быть счастливы, практикуйте милосердие.*

*Далай-лама*

Духовные учителя находятся в присутствии; если это не так, мы инстинктивно испытываем недоверие к их учениям. Но даже в обычной жизни нам необходимы партнеры, семья, коллеги, которые находятся в присутствии с нами.

Вы можете вспомнить учителя, который изменил вашу жизнь? Скорее всего, ему удалось это потому, что, находясь в присутствии, с помощью этой энергии он увлек вас своим предметом. Даже если вначале у вас не было особого интереса к изучаемой дисциплине, ему удалось заинтересовать вас при помощи своей страсти и позитивной энергетики. И наоборот, возможно, вы испытывали любовь к какому-либо предмету, но из-за того, что учитель был скучным или недостаточно находился в присутствии, ваша страсть ослабла, если даже не исчезла навсегда.

Быть в присутствии непросто, такое ощущение захватывает, вдохновляет, поглощает, удивляет и даже пугает – все одновременно. Это та энергия, которую вы испытываете, когда понимаете, что живы; энергия тех моментов, о которых пишут писатели, поют певцы; вспоминают люди в последние минуты жизни. Все мы стремимся находиться в присутствии и хотим встретить людей в таком же состоянии. Без этих встреч мы одиноки. Присутствие дает возможность уважать других, понимать их и сопереживать им. Присутствие лидера наполняет уверенностью его последователей. Присутствие родителя заставляет ребенка чувствовать себя нежно любимым и защищенным. Присутствие любимого захватывает

вает и окрыляет человека. Будучи полностью в присутствии в своей духовной жизни, вы сталкиваетесь с божественным.

Подумайте вот о чем: чувствуя, что другие не находятся в присутствии с вами, вы чувствуете себя ненужным, заброшенным, незначительным. Вы одиноки в отношениях, когда партнер не присутствует с вами. Занятие любовью в таком случае становится просто сексом. Ужин при свечах для двоих – пустое времяпрепровождение, когда один или оба не находятся в присутствии. Вечеринка, где никто не признает вашего присутствия, является унижительным опытом. Улицы района опасны, когда вы идете по ним, не присутствуя с окружающими. Рабочая встреча приводит в ярость, если вы высказываете какие-то соображения, но вас никто не слышит. Врач, толкующий о вашем теле и самочувствии без установления связи с вами, не вызывает доверия. Священник на похоронах близкого человека, высказывающий снисходительные общие фразы, только усиливает ваше горе. Ни одни отношения, будь то супруг, дети, друзья или коллеги не могут существовать без того, чтобы обе стороны не находились полностью в присутствии друг с другом. И если вы знаете, когда другие не в присутствии с вами, то люди тоже чувствуют такое отношение с вашей стороны!

Когда я впервые прочитала Библию, меня озадачило, что Бог спросил Адама в райском саду: «Где ты, Адам?» Будучи шестилетним ребенком, я не понимала, как всевидящий Бог не мог увидеть Адама, прячущегося за деревом. Намного

позже я поняла, что Бог задавал Адаму вопрос о присутствии, когда тот был погружен в себя. Бог попросил Адама присутствовать, быть в сознании, живым, осознавая свои поступки: «Где ты?» Адама там не было.

Присутствие – это та самая энергия, которая исходит от вас, связывает с окружающим миром. Это залог выживания, когда вам угрожает опасность. Это условие близости между людьми. Вы можете жить в своем внутреннем мире, но внешний мир при этом покажется тусклым, пресным и плоским.

Вы также осознаете, что быть в присутствии жизни критически важно не только для вашего самочувствия, но для самочувствия окружающих вас людей. Это своего рода акт общности, личной близости с другими, который способствует не только успеху личности, но также семьи, общества, команды. Это и есть суть Второго Круга.

*Мы зарабатываем на жизнь тем, что получаем.*

*Мы делаем жизнь тем, что мы даем.*

*Сэр Уинстон Черчилль*

## Глава 2. Как теряется присутствие

Некоторые люди, зачастую желая контролировать вас, не хотят, чтобы вы были в присутствии, поэтому мешают вам испытывать это состояние. А бывают периоды, когда жизнь так беззаботна, что быть в присутствии, кажется, просто ни к чему. В другие же моменты жизнь настолько тяжела, что нужно отключить присутствие жизненной силы, просто чтобы остановить боль.

Ничто из этого не является вашей виной, но можно вернуть присутствие обратно в жизнь, особенно если вы чувствуете, что она лишилась смысла, интенсивности и радости. В большом городе мы ежедневно встречаемся с сотнями незнакомцев, и быть в присутствии со всеми этими людьми невозможно, а порой просто опасно. Антропологи выдвигают предположение, что человек не запрограммирован на знакомство с тысячами себе подобных. Согласно этой теории, мы можем встретить и узнать несколько сотен человек за свою жизнь, а не за один день. Неудивительно, что, пробираясь сквозь толпы на улице, или проталкиваясь в переполненный автобус, или работая в организации, где мало кто знает вас по имени, или обучаясь в школе или институте, вы думаете, что никто не заметит вашего отсутствия. Поэтому, торопливо проходя сквозь толпу, вы испытываете желание отключиться. В деревенской обстановке присутствия всегда

будет больше. Идя по сельским дорогам, вы здороваетесь с несколькими прохожими, замечаете их и мир вокруг себя. Здесь вы можете воссоединиться с окружающей природой и с природой вашего присутствия.

# 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.