

ВВЕДЕНИЕ

В своей деятельности мне часто приходится общаться с разными людьми, не похожими друг на друга, имеющими разные уровни дохода, успеха, довольства жизнью. Одни превосходно умеют исполнять свои желания, другие так же превосходно терпят неудачи. Одни зарабатывают миллионы, другие теряют работу. Одни счастливы в браке, другие разводятся или даже не вступают в отношения. Почему так?

Не следует оправдывать такие различия только судьбой, роком или кармой, как не стоит объяснять это случайностями и стечениями обстоятельств.

В 1985 году шведский нейропсихолог Давид Ингвар получил научные подтверждения того, что в нашем мозге есть зоны, которые хранят в себе «память будущего» — событий, которые будут с нами происходить. Человек устраивает жизнь в самом детстве и проживает созданный собой сценарий, будучи убеждённым в своей свободе, но это не так. Однако это не

значит, что мы обречены быть теми, кем придумали быть в детстве.

Жизненный сценарий формируется по трём основным типам, внутри которых есть ещё множество вариантов проживания жизни. Он создаётся на основании травматичного опыта, который проходит ребёнок, его целей и способов их достижения. В основе выбора лежит родительское программирование, но окончательный результат выбирает сам человек.

Эрик Берн сформулировал три основных вида сценариев:

- 1) победителя,
- 2) непобедителя,
- 3) неудачника.

Победители находятся в ладу с жизнью, вовлекают в этот поток других людей. Непобедители живут банальную жизнь и обязаны упорно трудиться, но не ради победы: им достаточно просто удержаться на уже имеющемся уровне. Неудачники находятся на обочине жизни и остаются неудачниками всегда: даже добившись некоторого успеха, они всё теряют.

Мои клиенты — высокофункциональные люди, желающие поднять качество своей жизни и поменять подход к её проживанию. Если вы задумываетесь об

изменениях, то наверняка уже являетесь частью этого сообщества. И книга, которую вы держите в руках, предназначена для того, чтобы познакомить вас с Циклами Силы. Они призваны изменить направление развития вашей жизни, чтобы вы могли кайфовать от своей деятельности и нести эту ценность другим.

Для этого я в своей работе совместил методiku коучинга и психотерапии, потому что и то и другое имеет важность в нашей повседневной жизни, а также прекрасно работает в коллаборации друг с другом. Коучинг не смотрит в прошлое и работает с будущим, опираясь на ресурсы настоящего, а психотерапия оглядывается назад, позволяя прожить прошлое и развернуть внимание человека на то, что происходит здесь и сейчас. Совместив эти два направления, я получил железобетонную технологию, которая даёт нам возможность прийти к желаемому.

Большинство проблем связано с тем, что человек может повторять одни и те же действия и ошибки, даже имея высокий социальный статус. Циклы Силы помогают достичь того уровня, которого вы бы хотели. Мой метод открывает глаза на самосаботаж, автоматизмы и всё, что может стоять на пути к реализации и счастью. Он заключается не просто в наборе рекомендаций, но и в требовании подкреплять их действиями. Последовать простому совету бывает сложно, но, делая определённые шаги, можно прийти к равновесию и балансу, здоровью, красоте, деньгам, счастью и любви. Изменение мышления приводит к изменению качества жизни.

После небольшой предыстории предлагаю познакомиться и перейти на «ты».

Меня зовут Дмитрий Мелешко. Я психолог-психотерапевт, член Европейской ассоциации транзактного анализа (ЕАТА), помогающий людям раскрыть потенциал, обрести психологическую зрелость и близость с людьми. Случилось так, что не я нашёл профессию, а она нашла меня. Мой интерес к психологии подталкивал собственный драматичный опыт, который я получил в семье, и желание разобраться с ним.

В своей работе я опираюсь на несколько психотерапевтических модальностей, основной из которых является транзактный анализ. Объединяя разные направления, я создал психотерапевтический подход и описал его в этой книге. Прочитай её, ты поймёшь, что такое Циклы Силы и как их использовать во благо себе и окружающим. Узнаешь, где взять энергию на изменения. Разрешешь свои внутренние конфликты с родителями и даже немного повзрослеешь, выполняя практические задания после каждой из глав.

Эта книга поможет тебе вернуть силу и направить её на качественное проживание жизни. У тебя сложится полная картина мира, появятся энергия, желание и инструменты для изменений.

Благодарю за твой интерес и желаю приятного чтения.

ЦИКЛЫ СИЛЫ И ЛЕСТНИЦА ДУХОВНОГО РАЗВИТИЯ

Идея написать книгу пришла ко мне после просьб моих клиентов и подписчиков. Здесь я собираюсь рассказать, как работают Циклы Силы. Понимание этого поможет вам научиться фокусировать внимание, раскрывать свою проблематику и закрывать все Стадии.

Циклы Силы — это психотерапевтическая модель, позволяющая заглянуть в свои ранние годы, пережить их и изменить. Я всегда говорю, что никогда не поздно иметь счастливое детство. И всё, что ты дальше увидишь в книге, будет путешествием, которое позволит тебе сформировать психологическое здоровье и повысить эмоциональную зрелость.

Циклы Силы — одноимённая модель Памелы Левин из школы Шифов, одного из трёх направлений

транзактного анализа, за которую она получила премию Берна. Модель позволяет осознать незавершённые Стадии развития и терапевтировать те части нашей детской души, которые болят и не дают нам двигаться вперёд. Она уже показала свою эффективность и невероятную результативность в личной практике и на моей авторской программе самотерапии «Циклы Силы», что частично повлияло на моё намерение написать книгу.

В этом пособии я буду обращаться к её книге «Циклы Силы. Стадии развития ребёнка и человека» и цитировать особо важные части.

Для наилучшего понимания моментов застревания можно использовать лестницу духовного развития. Дэвид Хокинс называет её уровнями сознания. Ты можешь использовать любое определение, ведь главное — то, что кроется внутри.

У Дэвида Хокинса есть замечательные книги, и в этой главе часть информации будет опираться на его учения. Он был психотерапевтом, который с помощью кинезиологии, науки о движении и биомеханике, то есть отрасли знания о взаимоотношениях с телом, подтвердил работоспособность своей модели уровней сознания.

Эта модель использовалась разными людьми в разных интерпретациях и лежит в основе того, что я сейчас тебе расскажу.

Уровни сознания по Дэвиду Хокинсу: позор, вина, апатия, горе, страх, желание, гнев, гордость, храбрость, нейтралитет, готовность, принятие, интеллект, любовь, радость, мир и просветление.

В каждый момент жизни есть преобладающее «нормальное» состояние. Когда человек переходит с низкого уровня на более высокий, в его судьбе происходят значительные перемены.

Ты увидишь, благодаря чему могут происходить изменения, и сможешь измерить их. Моя задача заключается в том, чтобы ты научился замечать связь с собой, потому что тело никогда не врёт. Оно всегда говорит правду, и на это нужно обращать внимание.

Дэвид разложил уровни сознания по тысячебалльной шкале, где двести — нейтральное положение. Всё, что выше, — это увеличение энергии, ниже — уменьшение.

Для наилучшего понимания себя и своего нахождения на лестнице духовного развития, предлагаю использовать более расширенную картину уровней сознания. Здесь речь идёт о восприятии человеком Бога и его вмешательства в нашу жизнь. Но если тебе будет комфортней представлять в этом качестве Вселенную, Аллаха или что-то ещё, находящееся за пределами человеческого понимания, то ты вправе это сделать. Просто подставляй вместо слова «Бог» приемлемый для себя термин.

Здесь Высшая Сила выступает не как персона, а как то, чем ты её воспринимаешь. Возможно, такой подход поможет тебе более точно определить свои истинные чувства и то, на какой из ступеней ты сейчас находишься.

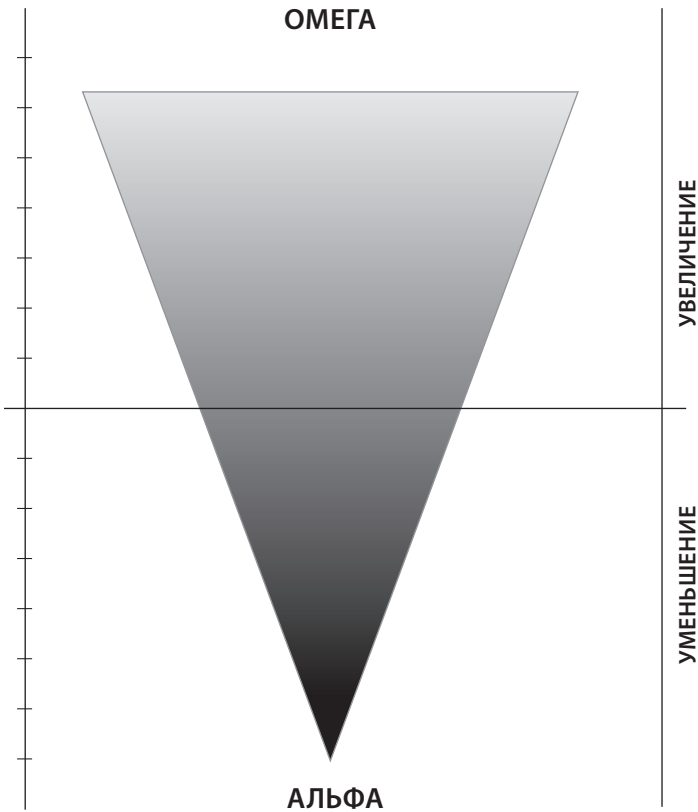


Рис. 1.
*Соотношение психической энергии и уровня сознания
«Путь от Альфы к Омеге»*

Уровень	Число	Эмоция	Я	Процесс	Бог
Просветление	700–1000	Невыразимо	Есть	Чистая осознанность	Высшее «я»
Гармония	600	Блаженство	Совершенный	Путь просветления	Вездесущ
Радость	540	Благодать	Живущий в полноте	Преображение	Един
Любовь	500	Почтение	Благорасположенный	Откровение	Любящий
Разум	400	Понимание	Осмысленный	Абстракция	Мудрый
Принятие	350	Прощение	Гармоничный	Преодоление	Милостивый
Готовность	310	Оптимизм	Поддающий надежды	Просветление	Вдохновляющий
Нейтралитет	250	Доверие	Удовлетворительный	Отпускание	Помогающий
Смелость	200	Подтверждение	Практичный	Усиление	Разрешающий
Граница истины					
Граница лжи					
Гордыня	175	Презрительность	Требовательный	Инфляция	Безразличный
Гнев	150	Ненависть	Сопротивляющийся	Агрессия	Мстительный
Желание	125	Желание	Разочаровывающийся	Порабощение	Отказывающий
Страх	100	Тревога	Пугающий	Отвержение	Карающий
Горе	75	Сожаление	Трагический	Тоска	Нелюбящий
Апатия	50	Отчаяние	Безнадежный	Отторжение	Проклинающий
Вина	30	Обвинение	Злой	Разрушение	Обвиняющий
Позор	20	Унижение	Ненавидящий	Небытие	Презирающий

Рис. 2.
Расширенная картина уровней сознания

Мы начинаем двигаться от более низкой энергии. На нейтральном уровне у нас открывается истинный потенциал, но с этой ступени легче всего упасть на более низкие. Чем выше уровень, тем легче набирать энергию.

Эта модель коррелирует со многими технологиями, в частности со спиральной динамикой, о чём говорят в своих работах К. Грейвз, К. Кован, Д. Бек. Чем выше твой уровень сознания, тем выше и качество твоего счастья.

Нижние уровни сознания — наиболее болезненные и тяжёлые для переживания. И лучше всего начать подъём с них. Пусть они самые мучительные, но это не значит, что их тяжелее всего оставить позади.

У мира есть такая фишка, которую я обнаружил со временем. Мы растём либо добровольно, либо принудительно. Когда мы находимся в мучительных, болезненных чувствах, нас сама жизнь подталкивает к изменениям. Боль направляет человека к поиску облегчения. Для некоторых это означает развитие, раскрытие потенциала, освобождение от тяжести.

В каждый момент времени мы демонстрируем тот или иной уровень. При повышении уровня сознания крайне важна человеческая воля. Она является самой необходимой функцией в духовной работе. Моя книга не про

духовность, но мне хочется именно через неё показать те скрытые тенденции, которые оттягивают нас назад.

Воля — это приглашение к качеству божественного. Приведу цитату самого Дэвида Хокинса: «Когда мы устремляем нашу волю на развитие, нам помогает весь мир».

Первый и второй уровни — **позор, стыд и вина**. Когда человек находится на уровне позора или стыда, это обычно сопровождается изоляцией, разрушением здоровья. Нередко возникает жестокость по отношению к себе и другим. Эмоции — унижение и обвинение.

Позор и стыд настолько снижают энергетический потенциал человека, что следующий шаг вниз может привести к смерти. Случается, что человек от собственной вины способен шагнуть в пропасть.

Возможно, сейчас тебе неуютно читать этот абзац, хочется перескочить его. Но давай признаем, что каждый из нас наверняка испытывал позор, стыд и выну. Это очень болезненное чувство, из которого, кажется, нет никакого выхода. Бог здесь воспринимается как презирающий нас.

Вина находится на уровне выше и ведёт к тому, что человек желает наказывать и быть наказанным. Это проявляется в самоотречении, мазохизме, самосаботаже, склонности к несчастным случаям. Проецирование ненависти к себе на других приводит к психосоматическим

заболеваниям. Человек может вести активный образ жизни, но погибать изнутри. Бог для него выглядит как обвиняющий.

Следующий уровень — **апатия**. Тебе может показаться странным, что апатия находится выше, ведь даже физически она сопровождается более неприятными ощущениями, чем позор, стыд и вина. Это энергия безнадёжной смерти. Я погибаю, всё бессмысленно, всё плохо. Деньгам взяться неоткуда, ничего не работает. Нет и сексуальности. На этом уровне Бог воспринимается проклинаящим. Эмоция — отчаяние.

Горе находится на семьдесят пятом уровне. Здесь присутствуют беспомощность, отчаяние, чувство утраты и мысли о том, что было бы, если... Человек чувствует себя неудачником и испытывает сожаление. Господствуют отдалённость, грусть, депрессия и жалобы. **Люди, которые находятся на этом уровне, не производят энергию, они её только поглощают.** Сложность заключается в том, чтобы признать, что я могу сейчас выйти из этого. Бог для него — не любящий.

Уровнем выше расположен **страх**. Эта энергия заставляет человека видеть во всём скрывающуюся опасность и заговоры, чувствовать перманентную тревогу. На этом уровне людям свойственно избегание, оборонительная позиция, чувство собственности по отношению к другим и бесконечное набиравание ресурсов. А также тревожность и настороженность. Бог выступает как карающий.