



ВВЕДЕНИЕ

Признаюсь, я не родился психологом и сексологом. В детстве мне и в голову не приходило, что в будущем я буду заниматься такими вопросами. Если бы мне кто-то тогда сказал, что я стану разбираться в людских чувствах и сексуальных фантазиях, я бы, пожалуй, посмеялся.

Первое десятилетие после окончания института я провел в лаборатории, изучая физику сверхвысоких напряжений. Эксперименты с электричеством и молниями казались мне тогда верхом увлекательности. Но потом случилась перестройка, в стране грянул экономический кризис, и мой НИИ остался без финансирования. Так я первый раз поменял профессию.

Пришло время бизнеса. Я пошел в бизнес-школу и к тридцати годам погрузился в мир предпринимательства и денег. Дела шли неплохо, но неожиданно меня настиг личный кризис. В голове крутились вопросы, на которые я не мог

найти ответа. Жизнь снова требовала перемен, и я отправился в большое путешествие на поиски себя.

Оказавшись в Портленде, я попал на магистерскую программу института процесс-ориентированной психологии Process Work Institute (PWI). Там я встретил выдающихся мастеров психологии, включая Арнольда Минделла¹, последователя Карла Юнга. Он стал моим психотерапевтом и наставником, а я погрузился в мир психологии.

Вы согласитесь, что это большая жизненная удача — оказаться в нужный момент в хорошей компании. Мои учителя окунули меня в бурлящий «бульон» тренингов, личной терапии и исследований и за несколько лет «сварили» из меня сильного профессионала. Минделл высоко оценил мою диссертационную работу про сексуальность и магнетизм, благословив на дальнейшие исследования.

В те же годы я участвовал в этнографических экспедициях, изучая шаманские практики в Африке, Азии и Америке. Шаманы-наставники щедро делились со мной знаниями о духовной реальности, что стало ценным дополнением к моей психологической подготовке.

¹ Арнольд Минделл (Arnold Mindell) — это американский психотерапевт и основатель процесс-ориентированной психологии (Process Work или Process-Oriented Psychology). Получил докторскую степень в области физики в Массачусетском технологическом институте (MIT). Позже получил психотерапевтическое образование в Институте Юнга в Цюрихе. Минделл разработал свою теорию и практику, основанную на интеграции юнгианского анализа, квантовой физики, шаманизма, дзен-буддизма и других восточных философий. Процессуальная работа фокусируется на исследовании и интерпретации сновидений, телесных симптомов, конфликтов и других личных и межличностных процессов.

Последние 15 лет я психотерапевт, сексолог, тренер и блогер, читаю лекции и веду авторский курс психологии сексуальности в институтах, университетах и школах по всему миру. Мой опыт последних лет кристаллизовался в метод терапии, который я назвал **методом магнетизма**.

Знающие люди говорят, что мастером можно стать только рядом с мастером. Мои невероятные учителя многое вложили в меня. Теперь настала моя очередь передавать познанное мной людям.

Что я открыл в сексуальности?

Исследуя сексуальность, я открыл для себя множество удивительных вещей, которые перевернули мое представление о сексе, энергии и человеческой природе. Эти открытия стали для меня откровением, и я хочу поделиться ими с тобой, дорогой читатель.

Первое открытие заключалось в том, что секс — это не просто физическое удовольствие или способ размножения. Я обнаружил, что наши эротические фантазии и пристрастия скрывают под собой мощные энергетические потоки (я называю их **изначальными энергиями**), которые могут трансформировать нашу жизнь, если мы научимся их распознавать и использовать.

В ярких опытах любви и секса люди получают опыт изначальных энергий. Люди любят секс, потому что хотят хотя бы ненадолго почувствовать свою энергетическую суть!

Второе открытие было про связь травмы, секса и изначальных энергий. Травма отсекает нас от изначальных энергий, и тогда эти отсеченные энергии показывают себя в характере возбуждающих фантазий. Я разработал терапевтический метод, который позволяет обходить болезненную травму стороной и восстанавливать энергетическую целостность, работая непосредственно с сексуальным опытом.

Третье открытие касалось **магнетизма**. Я заметил, как люди, которые работают со своими изначальными энергиями, начинают излучать внутренний свет. Их глаза сияют, лица разглаживаются, они становятся притягательными и вдохновляющими. Они начинают хихикать в ситуациях, в которых раньше испытывали трудные чувства, а это значит, что нечто в них пришло в гармонию.

Четвертое открытие изменило мою терапевтическую практику. Я заметил, что ранняя травма не только отыгрывает себя в сценариях эротических фантазиях, но и одновременно определяет характер долгосрочных проблем за пределами сексуального контекста. Я понял, как работая с материалом эротических фантазий, можно мягко и деликатно обходить раннюю травму стороной.

На первый взгляд это может выглядеть странно: например, у клиента проблема с близостью в отношениях, а психолог спрашивает его о самой возбуждающей фантазии или

ярком сексуальном опыте. Но именно этот путь позволяет быстро запускать процесс желаемых перемен.

И, наконец, я осознал ценность зрелой сексуальности. Ведь зрелая сексуальность — это не просто игра гормонов, это проявление зрелой личности. А основа зрелой личности — это сознание того, кто ты есть на самом деле в своей энергетической основе за узкими рамками социальных ролей.

В этой книге будет много реальных историй. Они правдивы, но написаны так, что в них невозможно узнать никого из участников, а все имена изменены с целью соблюдения конфиденциальности: каждая из них нужна для иллюстрации какой-то идеи и в каждую завернута «целебная пилюля». Знакомясь с историями других людей, мы можем узнать что-то новое и важное о себе.

Метод магнетизма — это не очередной рецепт счастья, которых в наше время предостаточно. Это необычный способ понять, как наши эротические фантазии могут рассказать нам о нас самих больше, чем любые учебники по психологии; как наши сексуальные пристрастия могут стать ключом к изначальным энергиям и источникам внутренней силы.

Я заметил, что, если хочешь к чему-то стоящему привлечь внимание людей, назови это *new sexu*. Зигмунд Фрейд сделал это первым, назвав энергию либидо «сексуальной», и этим создал моду на психоанализ. Так вот, метод магнетизма — это *new sexu*.

ГЛАВА 1

ГЛУБИННАЯ СЕКСУАЛЬНОСТЬ

«Под одеялом» изначальные энергии выходят на поверхность. То, что происходит под одеялом, не должно оставаться только под одеялом!

ЧТО ТАКОЕ СЕКС?

Наша Вселенная пронизана сексуальностью. Мы можем обнаружить ее повсюду: в нашем и чужом внутреннем опыте, в культуре, в истории, в мифах.

Секс — это всегда отношения: с собой, с партнером, с божественным началом. Такие отношения могут быть гармоничными и наполняющими, а могут быть уродливыми и делающими нас жалкими.

Для многих секс и эротизм до сих пор остаются чем-то сродни темной материи, источника хаоса и душевной смуты. Вы любите в сексе игру и флирт? Вы хотите получить телесное удовольствие и разрядку? Вы зачинаете ребенка? Вы ищете божественный опыт? Все это «про секс», и все это очень разные мотивации для занятия сексом.

Социум пытается регулировать нашу сексуальную жизнь и диктовать нам, что сексуально привлекательно, а что нет, что в ней правильно, а что неправильно, что здорово, а что нездорово. Я не стану говорить о том, что считать сексуальной нормой или патологией. Границы человеческих представлений о нормальном постоянно меняются. То, что пятьдесят лет назад осуждалось, сейчас становится обыденностью. Кто знает, что станет нормой через пятьдесят или сто лет и какие формы сексуальных отношений будут общепринятыми?

За тем, что сегодня многие психологи и сексологи считают отклонением от нормы и девиациями, я вижу проявление красоты и силы скрытых от осознания изначальных энергий и невероятные возможности для трансформации.

ИЗГОНЯТЬ ИЛИ ОБОЖАТЬ?

Казалось бы, где секс и где вечные энергии? Какая между ними может быть связь? Мой ответ — очевидная, нужно лишь особым образом настроить оптику.

В традициях целительства издревле существует два подхода: *экзорцизм* и *адорцизм*. При слове «экзорцизм» многие вспомнят о христианских священниках, крестом и молитвой изгоняющих бесов из одержимых прихожан. В Ватикане до сих пор существуют официальные курсы экзорцистов. Но я говорю про сам принцип целительства: экзорцизм пытается избавиться от проблемы, изгнать из тела болезнь.

Термин «адорцизм» (от англ. *adore* — обожать, преклоняться) был придуман культурными антропологами, исследующими коренные народы, для обозначения «одержимости духом». В противоположность экзорцизму, адорцизм стремится не изгнать, а наладить связь между человеком и терзающей его незримой силой. И тогда эта сила сможет выразить себя и донести до человека свое послание. Ритуалы, связанные с одержимостью, распространены среди жителей Африки, Индонезии, а также индейских и северных арктических народов. В основе «призвания духов» лежит одинаковый принцип — сущность из невидимого мира входит в тело адепта, используя его как посредника. Необычное душевное состояние человека при этом можно обозначить такими понятиями, как «транс», «экстаз», «одержимость». Человек отдается беспокоящему его духу и становится шаманом, творческим гением или целителем. Так «злбный дух» превращается в союзника и помощника.

Многие духовные традиции передают нам знания о возможности человека воссоединиться с чем-то, превышающим его будничное «я». Они говорят об особой исцеляющей

и трансформирующей силе экстаза. Принцип адорцизма учит тому, что экстатический опыт стремится познакомить и соединить нас с изначальными энергиями, важными для нашей жизни и здоровья.

Адорцизм и экзорцизм открывают перед нами две возможности целительства: через опыт экстаза или через изгнание причины болезни. И тот, и другой путь имеют своих приверженцев. Люди западной культуры склонны больше фокусироваться на проблемах и страданиях, заметно недооценивая экстаз. Обращаясь к опыту коренных народов, мы видим иную картину: участники ритуалов напоминают охотников за экстазом — они готовы стать проводниками для Духа, стремятся к экстатическим переживаниям, на фоне которых любые страдания выцветают и теряют свою силу.

ПОЧЕМУ Я ГОВОРЮ ПРО ЭКЗОРЦИЗМ И АДОРЦИЗМ?

Многие направления современной психотерапии продолжают традицию экзорцизма, они «изгоняют» болезнь. Например, идея психоанализа, которая стоит за работой с психологической травмой, выражается в следующем: с человеком в прошлом случилась травма, мы (психотерапевт и клиент) идем в прошлое и это что-то (чаще плохое)

там убираем или чиним. У такого подхода есть свои достоинства, но есть и свои ограничения. Во-первых, это довольно долгая история — психотерапия длится годами. Во-вторых, зачастую нам не хочется возвращаться к болезненным переживаниям о вещах, которые случились с нами в прошлом, никому не хочется вспоминать опыт боли и насилия.

Я разработал альтернативный метод психотерапии, потому что не хочу, чтобы люди страдали слишком сильно! Подход, который я назвал **методом магнетизма**, продолжает традицию адорцизма. Я опираюсь на факт, что тело — не только про боль, не только про страдания, но также про экстаз, про удовольствие, про тепло, про потоки энергий. Для многих из нас секс связан с приятными ощущениями и позитивными чувствами. Я искал и нашел практики, позволяющие исцелять человека, исследуя его сексуальный опыт.

ШАМАНИЗМ И ИЗНАЧАЛЬНЫЕ ЭНЕРГИИ

Представители самых разных духовных традиций указывают на энергетическую основу человека. Они утверждают, что до рождения человек был энергией. Эта энергия составляет его глубинную суть. Люди рождаются, живут и умирают, но танец энергий продолжается бесконечно. Мы приходим в этот мир с уникальным набором изначальных

энергий, у каждого из нас есть неповторимое «энергетическое тату».

Шаманы говорят, что, когда мы теряем контакт с изначальными энергиями, наши проблемы усиливаются. Мы страдаем от этого. Когда же мы восстанавливаем контакт с ними, проблемы становятся легче или даже могут исчезнуть полностью.

Моя первая история знакомства с изначальными энергиями случилась в Африке, куда я приехал с этнографической экспедицией. Я некоторое время жил в Марокко и принимал участие в ритуалах *народа Гнава*. Гнава — это этническая африканская группа, которая со временем стала частью суфийского ордена в Магрибе¹. Музыкальные целители Гнава продолжают проводить свои ритуалы, в ходе которых через трансовую музыку и экстатические танцы люди оказываются захваченными изначальными энергиями, и это их исцеляет.

В космогонии Гнава существует семь изначальных энергий, я расскажу подробнее об одной, с которой мне довелось встретиться. Эта энергия носит имя богини *Айшы*. Айша — одна из самых мощных африканских женских энергий. У нее два лица: одно выглядит карающим и злым,

¹ Гнава — это этническая группа и суфийское братство, которое сочетает исламские и африканские духовные практики. Традиция Гнава возникла среди потомков чернокожих рабов, привезенных в Северную Африку из Западной Африки. Музыка Гнава считается способной вводить участников ритуала в состояние транса, что помогает исцелять физические и психологические недуги.

другое — любящим и способным исцелять. Люди Гнава верят, что богиня Айша — лучший целитель психических расстройств. Она никогда не показывается людям буквально и проявляет себя через жизненные события и знаки.

Основная цель встречи с Айшей — это исцеление. Она сама выбирает себе адепта, через которого проявит себя в мире. В определенный момент ритуала, когда музыканты Гнава начинают играть песню Айши, будущий целитель чувствует, что Айша призывает его. Он следует за песней Айши и пускается в экстатический танец, она овладевает им. Целитель становится одержим Айшей, он служит ей, пропускает через себя ее энергию, он меняется, становится светящимся. Таким образом, происходит исцеляющий опыт для него и его общины.

Мой шаманский учитель, Ахмед из Марокко, как-то сказал, что Айша хочет сотрудничать со мной. И во время ритуала я встретился с Айшей. Я сидел в кругу с другими участниками ритуала, несколько музыкантов Гнава играли трансую музыку. Я чувствовал запах ладана. В какой-то момент выключили свет в комнате, и в темноте музыканты начали играть песню Айши. Я вдруг почувствовал огромное волнение, как если бы неизвестная сила начала тянуть меня в центр круга. Я поддался этой силе и вошел в круг. Мои глаза были закрыты, тело начало двигаться спонтанно, как бы без моего участия.

Музыка ввела меня в транс. Я чувствовал, что музыка и энергия пронизывают мое тело. Я прыгал и кричал. Трудно описать словами мой опыт энергии Айши. Я могу ска-

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|---|----|
| Предисловие | 4 |
| Введение. | 6 |
| Что я открыл в сексуальности? | 8 |
| Глава 1. Глубинная сексуальность | 11 |
| Что такое секс? | 11 |
| Изгонять или обожать? | 12 |
| Почему я говорю про экзорцизм и адорцизм? | 14 |
| Изначальные энергии и сексуальность | 20 |
| Глава 2. Метод магнетизма. | 23 |
| Путешествие Алисы в Страну Чудес | 26 |
| Смотреть на секс невинными глазами | 29 |
| Право на тайну | 34 |
| Магнетизм и сексуальная привлекательность | 35 |
| Открытие нашего истинного «Я» | 36 |
| Глава 3. Эротические паттерны. | 39 |
| Как формируется эротический паттерн? | 42 |
| Сексуальный паттерн обладает властью над нами | 45 |
| Как обнаружить эротический паттерн? | 48 |
| Глава 4. Архетипы сексуального возбуждения | 52 |
| Осознанность убивает магию секса? | 66 |

| | |
|---|-----|
| Сила и проклятие архетипов | 69 |
| Про сексуальную свободу | 74 |
| Глава 5. Эротический код: открывая двери в мир изначальных энергий | 80 |
| Изначальные энергии в духовных традициях | 81 |
| Изначальные энергии в психологии | 83 |
| Почему люди теряют связь с изначальными энергиями?. | 86 |
| Эротический код и изначальные энергии | 89 |
| Открывая эротический код сексуальной фантазии | 90 |
| Глава 6. Сексуальные фантазии: темное зеркало жизненных проблем | 100 |
| Глава 7. Сноподобные грезы и эротические сны | 117 |
| Что делать, если у меня нет фантазий? | 119 |
| Фантазии не только про картинки | 120 |
| Подсказки, спрятанные в снах | 125 |
| Глава 8. Ловцы энергий Самости в постели | 130 |
| Истории о нахождении силы в «волшебных» моментах секса. | 132 |
| Что значит любить другого? | 137 |
| Как это работает в отношениях? | 142 |
| Глава 9. Сексуальные зависимости | 149 |
| Почему возникает зависимость? | 151 |
| «Кроличьи норы» в зависимости. Куда смотреть и где искать? | 153 |
| Стресс, психическая сила и зависимость | 159 |
| Глава 10. Скрытые послания опасных фантазий | 163 |
| Глубинный процесс за фантазиями об инцесте | 166 |

| | |
|---|-----|
| Пристрастие к куколдингу | 170 |
| Фантазии о групповом сексе | 175 |
| Глава 11. Несчастливая влюбленность: искусство разочарования. | 181 |
| Это проекции или настоящая любовь? | 198 |
| Глава 12. На крючке секса: зависимость от сексуального партнера | 204 |
| Глава 13. Это пугающее слово «расставание» | 218 |
| Глава 14. Быть собой нельзя адаптироваться: где поставить запятую? | 226 |
| Два вида тревожности | 226 |
| Почему жены перестают хотеть мужей? | 228 |
| Вызов новизны | 230 |
| «Давай поговорим про наш секс открыто» | 231 |
| Эротические фантазии в паре | 235 |
| Эротические паттерны в паре. | 237 |
| «Я боюсь рассказать ей о своих фантазиях» | 245 |
| Как делиться фантазиями с партнером и не быть «убитым» | 248 |
| Парадоксы отношений | 252 |
| Про одиночество | 258 |
| Глава 15. Зрелая сексуальность | 262 |
| Заключение | 268 |