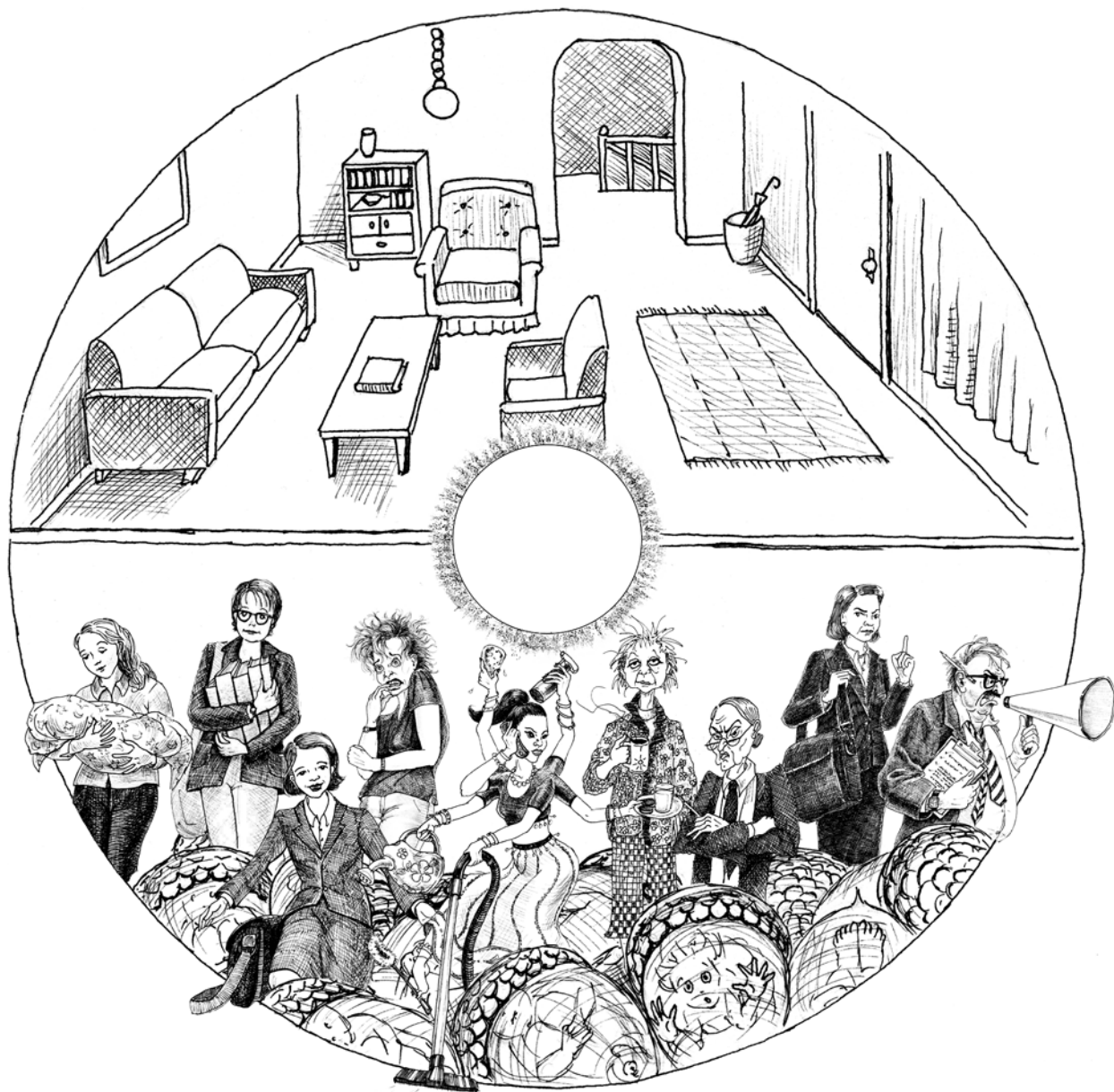


Когда определенные части не активны, они находятся в хранилище.



Ваша заинтересованная
часть активна, пока вы
читаете эту книгу?



Чтобы понять, как все это работает, попробуйте примерить систему на себя. Разные ваши части могут по-разному реагировать на эту книгу. Вероятно, сейчас активна любознательная часть, которой нравится узнавать что-то новое.

Если это так, то гостиная вашего сознания может выглядеть как на этой иллюстрации.

Возможно,
у вас активировалась
критикующая
часть?



С другой стороны, если то, что вы сейчас читаете, вызывает у вас сомнения, возможно, активировалась ваша критикующая или скептически настроенная часть.

Вполне возможно, что обе части сосуществуют в вашем сознании, и, с одной стороны, вам интересно, а с другой — вы настроены.

Как было сказано выше, согласно простой, но глубокой концепции буддийской модели сознания, при благоприятных для той или иной части внутренних и внешних условиях она будет подниматься в гостиную и входить в наше повседневное сознание. Когда же условия поменяются, часть вернется обратно в хранилище. Вот почему мы временами словно становимся другими людьми. Гостиная сознания — довольно оживленное место, разные части приходят и уходят, взаимодействуя друг с другом и внешним миром, чтобы помочь нам справиться с каждодневной реальностью. Некоторые из них остаются дольше, чем другие, иные не желают уходить, даже когда их время вышло. Это навязчивые мысли или чувства, от которых вы никак не можете избавиться, даже если отчаянно хотите. Одна из целей этой книги — познакомить вас с различными частями себя и привести гармонию и баланс в вашу внутреннюю систему.

КАК ЧАСТИ СМЕНЯЮТ ДРУГ ДРУГА

Я преподаю в университете и во время занятий всегда надеюсь, что у студентов активируется любознательная часть. Я часто провожу вечерние занятия с аспирантами, многие из которых родители и работают полный день. Порой этим студентам нелегко активировать любознательную часть. Я вижу, что на занятие пришла их уставшая часть, которая захватила гостиную сознания. У каждой части свои задачи. Та часть, которую я называю уставшей, сигнализирует о перегрузках и выгорании, она буквально кричит, что человеку пора отдохнуть.

Уставшая часть дает нам
знать, что пора отдохнуть
и расслабиться.



Однако голоса некоторых частей мы часто не слышим, потому что другие части их заглушают. Допустим, что кто-то из семьи одной из моих студенток заболел, — активируются заботливые части: беспокоящаяся часть и часть-сиделка оставались в гостиной всю ночь и вытеснили уставшую часть, не дав ей убедить студентку отдохнуть.

Уставшая часть появляется, когда работающая или волнующаяся части слишком долго не сдают позиции.



А утром ее мультизадачная часть была занята домашними делами, которые нужно завершить до начала рабочего дня. К вечеру она уже настолько утомились, что в ее гостиной может находиться только одна часть — уставшая, которая говорит: «Все, хватит, пора отдыхать!» Но часть, отвечающая за выполнение задач, приказывает, несмотря на усталость, идти на занятия. Закономерный итог: студентка так измотана, что места для любознательной части просто не осталось.

Помните принцип? При подходящих условиях в гостиную придет соответствующая часть. А когда условия больше не подходят для нее, она вернется обратно в хранилище. К примеру, часть-менеджер может попытаться изменить самочувствие моей студентки с помощью двойного эспрессо. Если кофе достаточно крепкий, а моя лекция интересная, создадутся благоприятные условия, и любознательная часть вернется в гостиную, подталкиваемая речами части-менеджера.

Кофе — один из способов, с помощью которого мы можем осознанно повлиять на состояние нашего тела и создать условия, при которых нужные нам части смогут подняться в гостиную. Тело — это одно из основных составляющих «условий». Согласитесь, когда мы устали или больны, угрюмость или грусть гораздо легче овладевают нашим сознанием, и тогда пробудить любознательность очень трудно. Психологические, социальные и другие внешние факторы также влияют на условия, необходимые для пробуждения нужных частей.