**Тело – не такси для мозга**

**Спикер Mark Walsh**

**Перевод Александра Вильвовская и Ольга Зотова**

Идея этого вечера – объяснить, что тело это не только такси для мозга. Наши движения, наши позы – то, как мы внутри проживаем жизнь своего тела это огромная часть нашей жизни. Это влияет на то, как мы ее проживаем. То, как мы движемся в пространстве это то, как мы движемся по жизни. Это цитата из Стюарта Хеллера. Он приезжает временами в Москву и с ним можно познакомиться. И ключевая идея состоит в том, что тело не просто выражает, кто мы, но и определяет, какими мы являемся. Вы слышали про язык тела, и это более упрощенный уровень понимания тела.

Сейчас будет что-то страшное. Как вы сейчас сидите? Это определяет то, как вы сейчас думаете, что вы сейчас чувствуете, ваша способность вступить в отношения с людьми, которые сейчас вокруг вас. Вы можете это выбрать или это просто происходит с вами. Итак, а как вы хотите сидеть? Сядьте так, какими бы вы хотели быть в течение следующих двух часов. Может быть это что-то более расслабленное, не обязательно быть такими сосредоточенными.

И сегодня мы все время будет говорить об осознанности, об осознании и о выборе. Эмбодимент, ну и что? Тело, ну и что? Это просто мясо. Очевидно, что это нечто большее. Тело очень сильно включено в том как мы думаем, в то как мы вступаем в отношения, практически во всю нашу жизнь. Предопределяет ее. И сегодня в течение вечера мы будем говорить и смотреть, как тело включено в большинство вызовов и задач, с которыми мы сталкиваемся в течение жизни.

Человеческое сердце на льду (слайды), современное место работы, политика, кризис окружающей среды. Некоторые люди вообще думают, что бизнес-люди это такие дьяволы. Иногда я думаю, что они дьяволы.

Изменения! Мы можем все изменить в этом мире. И в течение этой встречи Марк что-то будет объяснять, но также мы будем пробовать. Он сделает обзор эмбодимент-подхода. И мы также будем пробовать, получим собственный опыт. Опыт гораздо интереснее, чем просто разговоры об этом. Стыдно придти в ресторан только для того, чтобы прочитать меню. И может быть сегодня мы успеем познакомить вас с парой важных навыков. Обычно Марк выступает перед аудиторией до 25 человек, и это для него тоже такой хороший вызов. Мы действительно ожидали ну 100, ну 200 человек. И такое количество людей это для нас довольно неожиданно, мы приносим извинения за всякие организационные затруднения.

Это слайды Марка, посвященные счастью. Ненужно ничего специального делать, чтобы говорить об эмбодименте. Он просто любит.. Марку сказали, что русские люди особо не улыбаются, но давайте проверим. Котята, все любят котят. Когда он работал в Афганистане, вот этот кадр вызвал большие проблемы. Если вы видите шоколад сейчас.. Если у вас есть телефоны, пожалуйста, переведите их в беззвучный режим, иначе будьте уверены, он заберет их и будет отвечать. Если у вас возникнут вопросы, вы можете задать их в Твиттере, он ответит на них течение получаса после лекции. У кого есть Твиттер? Надеюсь, у кого-нибудь он есть, и он использует его. Или в конце можно без слов(?) поговорить. Это не школьные занятия, и поэтому совершенно точно вы не обязаны делать то, чего вы не хотите делать. Марк будет предлагать некоторые активности, но если вы не хотите, вы не должны будете делать. Если вам захочется покурить или чашечку кофе, пожалуйста, выйдете, сделайте это в любое время, пожалуйста, позаботьтесь о себе. Скорее всего мы к девяти закончим.

Вы не потребители. Вы не пассивные потребители. И хочется видеть, что вы живые, что вы не спите, это не Макдональдс. Покажите, что вы живы. Он предлагает дать пять, вы не американцы, просто помашите, покажите, что.. А кто вы? Да, один из ключевых вопросов, который вам задавал мне, я задавал организаторам здесь. Кто из России? А кто не из России? Откуда вы, скажите? (из зала: Украина; Сибирь). Марка позвали преподавать куда-то в сибирь и он сказал, что в августе да, но декабрь - не ко мне, пожалуйста. Кто учится здесь? Есть студенты? Вот когда он учился, он постоянно выпивал на лекциях. Кто психологи или что-то типа того? Психологи в одном месте, пугает.. А кто коучи? Терапевты? Он обязательно расхваливает свою маму. Он любит свою маму. Учителя, преподаватели чего бы то ни было? Мама – преподаватель в третьем поколении. В семье Марка были учителя, террористы, сумасшедшие, менялась семья.. Какие ещё есть профессии? Кто врачи? Примерно половину своего времени Марк работает в бизнесе. А есть кто-нибудь йоги? Люди с опытом боевых искусств? Танцоры? Красивая девушка. Кто медитирует?

Все эти профессии, все эти течения, они влияют на эмбодимент-работу. То есть эмбодимент, как практика работает, объединяет в себе много из йоги, из боевых искусств, из работы с бизнесом, очень широкий.. И поэтому будет здорово, если вы будете связывать то, о чем идет речь здесь со своей работой. А кто родители? Родители часто говорят, что это полезная тема для родительства. Он сам всё ещё готовится. Кто без пары сейчас? Посмотрите вокруг, даже если и ничего полезного здесь не произойдет для вас, получите удовольствие после. Пошевелите задницами.

По завершении этой лекции вы будете на полтора часа ближе к смерти. Не хочется, чтобы вы умерли прям во время. Но вот то, что это случится через 90 минут, это единственное, что можно с уверенностью утверждать. Потому что это и правда. Поэтому используйте это время с пользой для себя. И с каждым движением стрелки часов мы становимся все ближе к смерти и это правда. Зачем он это сейчас сказал? Просто потому, что он не хочет, чтобы вы теряли свое время. Он много шутит, это часть его культуры. но он очень серьезен по отношению к намерениям, к тому, что выбирает. И в этом смысле он не хочет терять ваше время и тратить свое. Периодически люди приходят на его воркшопы и говорят «Мы уже все знаем». Он это не любит. Если это вы – двери открыты. И есть два вида юмора. Иногда мы сбегаем в юмор. Поэтому, когда вам хочется смеяться и пошутить, обращайте внимание: это такая попытка сбежать в смех? Или это действительно вас радует?

Сядьте так, какими вы бы хотели быть. Более расслаблены, более сфокусированы, более открыты, то, как вам сейчас хочется. И это базовый метод, это очень просто. Если бы мы ходили, он бы предложил нам ходить так, как вы хотите быть. Очень простой метод: осознанность и выбор.

И немножко истории про Марка, не потому, что Марк такой важный человек, а потому, что эти истории иллюстрируют подход и принцип этой важной содержательной. Он вырос с смешанной англо-германской семье, и в детстве он был очень умным, он все время очень хорошо сдавал экзамены и он попадал в группу людей с таким уровнем iq, которых всего процент. И в этом смысле, школа была очень простым местом. Он, как минимум, успевал книгу прочитать за день. И его редко видели на уроках, но при этом он все равно хорошо сдавал тесты. И что же случилось? Когда ему было 16, он влюбился в очень красивую девушку. И в то же самое время он пытался сдать на права. И также он исследовал тему алкоголя и наркотиков. И отношения совершенно не удались. Ему не удалось сдать на права. А так как он жил в сельской местности, это действительно важный момент. Он находился в тяжелой депрессии, на грани суицида. Алкоголик. И он участвовал в различных активностях, которые он не хотел бы озвучивать. И тогда он спросил себя: если я такой умный, какого черта моя жизнь такая хреновая? Я очень умный. Этому не было объяснений и никакого названия, но он обнаружил. И стало понятно, что есть разные способы быть умным. Если угодно, можете назвать это разными типами интеллекта. И он думал, что возможно появились ответы на вопросы о жизни. И тогда он отправился в университет, чтобы изучать психологию. Но на самом деле его гораздо более интересовали боевые искусства. Но при этом у него было ещё одно соображение заняться боевыми искусствами, он жил в таком очень жестком месте и важно было защищаться. Но было что-то ещё, что-то, что притягивало его в это искусство. Там была какая-то мудрость, которая, отсутствовала в книжках по психологии, и стали происходить странные вещи. Он стал больше узнавать о людях через занятия айкидо, чем на лекциях по психологии. Он вспоминает, он сдавал экзамен, это был сильный стресс, и он был в стрессе, потому что, если бы он не сдал этот экзамен, его бы выкинули из университета, потому что на самом деле он ничего не делал. И в этом смысле теория стресса помогла ему. Он к этому времени уже знал несколько простых дыхательных техник из боевых искусств, которые помогли ему. И он обнаружил, как это работает. И после университета он занялся очень практичными вещами. Он работал в организации всяких outdoor активитис для подростков: скалолазание, альпинизм, такие вещи. И когда вы находитесь на вершине горы, теория стресса – это не то, что поможет вам справиться с ситуацией. Также немалое количество времени Марк провел, работая в военных зонах. На верхней картинке, он показывает, это в Бразилии, как раз это в школе для подростков, нижняя, там он с оружием, это Эфиопия, это такой проект миротворчества. Также он провел огромное количество времени, наблюдая, за людьми, чей язык он не понимает. Это достаточно важная штука, когда вы в Африке и на вас направлено оружие. И, так вот наездившись по разным странам, он наконец решил вернуться домой и наладить более нормальную жизнь. И последние годы он работал много с бизнесом, благотворительными организациями, продвигая, предлагая работу через тело, с тем, что было актуально, объединяя в этом смысле тело и психологию. И если вы знакомы, например, с телесной психотерапией, то вы найдете много общего. Но при этом Марк стремится все время быть максимально прагматичным, потому что люди, с которыми он работает, очень ценят время и прагматику, ценят результат. Марк работает с большими компаниями, он работает также по прежнему в зоне конфликтов военных, и сейчас, наверно, уже 7 раз в России и достаточно много работал по всему миру. В этом году примерно 25 стран. В Москву он возвращается чаще всего, потому что здесь с Марком ведем большую обучающую программу.

Несколько цитат: «Марк Грем. Танцовщица. «Тело не врет», «Альберт Эйнштейн «Учение – это опыт, всё остальное – просто информация». Эмбодимент. Мы можем осознавать себя, как тело. То есть не в том смысле тело, как объект, но как субъект. Здесь вот два совершенно разных человека. С очень разным телесным воплощением. Оба фантастичны(?) и оба были прекрасны для решения своих задач в свое время. То есть это не о том, чтобы быть таким мускулистым, худым, это вопрос, как мы проживаем свою жизнь телесно.

Упражнения: С соседом; сначала спросите разрешения дотронуться до руки. Нет, сначала сделайте своей рукой. Не волнуйтесь. Возьмите свою вторую руку, как объект. Да, просто кусок мяса. Потрогайте свою руку просто, как вещь. И просто обратите внимание, как это. В следующий раз заметьте, что эта рука – часть всей вашей жизни. Эта рука делает много разных вещей (примечание: дотрагивается до лица, когда вы смеетесь, выражает эмоции и т.д.). Это часть вас. Просто почувствуйте. Есть ли разница, когда вы прикасаетесь к своей руке, вот с таким пониманием, с таким осознанием её. Ваша рука двигается, ваша рука чувствует. А теперь попробуйте с соседом, с кем-нибудь ещё. Спросите разрешения, и попробуйте поймать этот контраст, когда вы берете руку соседа просто как объект и когда вы берете ее как часть, воплощение другого человека. Попробуйте. {Закончили? Это просто сигнал. Смотрите, даже стены покрасили под цвет бумажек(?)}. То есть у нас есть два разных опыта: тело, как объект, и тело, как субъект. Была ли разница или это было одинаково? Кто почувствовал эти два опыта разными? Не все, но многие. Существует тенденция, что вы с вами жизнь в современном мире проживаем мозгом. И то же самое происходит в системе обучения. Существует огромное смешение между обучением, когда мы учимся о чем-то, когда мы узнаем о чем-то. И изучать что-нибудь о Франции, это не то же самое, что изучать французский язык, и это не то же самое, что быть французом. Изучать «о чем-то» - это очень быстро, это интеллектуальная работа. Учиться «делать что-то» - это дольше, потому что это требует практики и уже включает в себя тело. И вот эта попытка научиться «быть кем-то» построена таким образом, что совершенно точно требует тело. И в этом смысле самые разные навыки, лидерские качества, умение быть родителем – это не то, чему можно научиться из книг. Википедия до сих пор не решила всех мировых проблем. И ещё один пример. Ваш друг говорит «Я хочу поехать в Санкт-Петербург на машине». Я прочел огромное количество книг о том, как водить машину. Или у вас новый бойфренд: «Я очень начитанный любовник, я много сайтов изучил на эту тему». Вы понимаете, что это чушь? Потому что вы понимаете, что это ошибка. То есть это все не только в голове. Логика – отличная штука. Интеллект – это здорово, и это очень хорошо быть интеллектуальным, но это ещё не все. Вот Марк это обнаружил, когда был подростком. Чтобы быть ясным, он говорит о теле не с эстетической точки зрения, вы можете на коляске находиться и при этом быть очень заземленным человеком. То есть это не о форме и не о размерах, это о том, как вы проживаете жизнь в теле, телом. И это не о языке тела. Иногда политики или бизнесмены проходят специальные курсы по обучению техники языка тела и делают всякую фигню потом. Марк реально ненавидит это. Потому что это не аутентично. Иногда человек спрашивает: «Что мне нужно сделать, как мне нужно показать, что я хороший человек?». Ммм, быть хорошим человеком? И если смотреть на эмбодимент-подход как на что-то, что приходит извне внутрь тела, то это получается очень глубокая работа.

Когда вы смотрите на тело, вы видите историю. Вот вы смотрите на меня, и вы видите историю моей последней игры..

И вы видите историю моей последней любви. Вы видите мои взаимоотношения с моими родителями. Вы видите, каким образом я нахожу способ быть в безопасности.

Для России очень важен факт безопасности. Думаю, вы можете видеть, как приключилось со мной это в течение всей своей жизни. В этом смысле видеть другого человека, как живое человеческое существо – это огромное преимущество.

Некоторым образом мы все друг перед другом обнажены. Вы так же видите культуру (английская часть парка, ирландская часть Марка). Конечно, мы всегда можем попасть в ловушку стереотипов, но даже стереотипы, в которые мы попадаем, всегда основаны на некотором нашем телесном восприятии. Марк 6 месяцев проработал в Бразилии. Когда он вернулся домой, его мама сказала: «Где ты взял такие бёдра?», потому что Марк реально изменился, потому что он отрастил британские бёдра. Это требует времени и, конечно, когда мы смотрим на то, касающееся типов ситуаций. Вы видите историю Марка, также вы видите тот факт, что он работает сейчас. Если вы увидите, как он играется со своей племянницей, это будет другая сторона. Но это не такая большая разница. Иногда люди переживают, что как же так я по-разному веду себя в ситуациях. Это абсолютно естественно.

В этом смысле тело – самая интригующая часть. Она определяет то, как мы думаем и видим мир вокруг себя, на какие действия мы способны, отношения. Сейчас в аудитории видно людей, которые чаще склонны говорить «да» и которые чаще склонны говорить «нет». Это очень полезно, если вам утром понадобится чашечка кофе/чая. Вы можете застрять в этом «да» или «нет» на всю жизнь. Оба варианта задают проблемы. Например, делая воркшоп по работе с трендлерами для топ-уровня в бизнесе, он может встретить персонажа, который говорит: «Что происходит? Почему мои сотрудники всё время уходят? Я говорю всем правильные вещи, о чём говорится в книгах», «В чём проблема? Я всё время в стрессе. Вынужден делать работу за других, а я просто хочу помочь людям быть приятными?». Все эти вещи в теле. Точно также, как в теле люди воспринимают нас. Например, бизнес-люди обычно хорошо относятся к Марку, потому что они ценят харизму в нём: «Привет! Я ваш новый менеджер. Я пришёл, чтобы вдохновить вас».

В этом смысле «быть живым в теле» очень важно. Мы все в той или иной степени живые. У детей это естественным образом происходит. У них нет проблем. Они эмоциональны, легко выражают свои эмоции, общаются. Важно то, что тело является важной, ключевой частью, аспектом нашей жизни.

Сейчас у меня к вам небольшой эксперимент. У меня ко всем вам огромная просьба. Дотроньтесь, пожалуйста, сейчас правой рукой до своего левого колена. Чаще всего люди верят телесному больше, чем словам. Это вы уже знаете. Собаки знают это. Собаки знают, кого надо бояться. Собаки знают, если вы босс. Племяннице Марка 5 лет. Она точно знает, есть ли у него плохое настроение. Она приходит в комнату, смотрит на него и сразу понимает, будет ли Марк играть с ней и её маленьким пони или она пойдёт и поиграет сама. Мы просто напоминаем то, что вы уже знаете.

Сейчас мы сделаем упражнение с партнёром, с кем-нибудь, кто рядом с вами, и посмотрим, как это работает. Напрягите свои мышцы и представьтесь, пожалуйста. Хотите узнать, что происходит? Теперь немножко расслабьтесь. Не коллапсируйте, расслабьте немного челюсть, живот, русскую улыбку. Снова сделайте то же самое и представьтесь друг другу, но более расслабленно. Заметьте, насколько это по-другому выглядит.

Когда у нас плохое настроение, все кругом гады. Когда у нас хорошее настроение люди кажутся очень хорошими, приятными. Если в теле что-то сильно напряжено и скрещено, мне трудно вступить во взаимоотношения с другими, но если я расслабленный, открыт, то встречаю новых людей, знакомлюсь с ними, нет никаких проблем.

Иногда к Марку приходят люди на коучинг с проблемой неспособности найти себе мужчину. Внешне женщина может быть очень привлекательной, но телесное состояние делает её непривлекательной. Это не совсем то, чему Марк учит. Он хочет, чтобы развитие вашей телесности сделало вас более привлекательным. Хотите что-нибудь про науку, но не по науке? Иногда Марк просто показывает файл, где картинка мозга или его частей изображена и где они более ярко выражены. Он даже не объясняет, что это такое, и все видят.

Только одно исследование. Есть большое количество исследований, посвящённых мозгу. Кто знает исследование Эми Кадди? Она профессор Гарвардской бизнес-школы, настоящий учёный. Её исследования были спровоцированы интересом, почему девушки на учебном курсе, имея больший IQ, показывают худшие результаты. Она обнаружила, что девушки реже проявляют активность во время занятий. Она стала обращать внимание, что девушки по-другому сидят, чем молодые люди. Учёная подумала, что будет, если она попросит их сидеть немного иначе хотя бы на 2 минуты. Она просила их стоять в более маленькой, небольшой позиции и более широкой, открытой позиции. Она обнаружила, что многое изменилось только всего через 2 минуты, и придумала, как измерить эти изменения. Она взяла слюну, исследовала количество гормонов и обнаружила, что такие широкие позиции, сильные позы увеличивают количество тестостерона и снижают количество кортизола. Давайте попробуем это прямо сейчас. Сядьте так, чтобы занять как можно больше места. Станьте большими. Оставайтесь в таком состоянии на 2 минуты. Пробуйте!

Соберите вместе колени, руки и попробуйте стать настолько маленькими, насколько сможете. Немного наклоните голову. В России для достижения этого стоит сложная задача. Лучше понять и поверить, чем просто прочитать книгу. Как вы себя чувствуете?

- Прекрасно!

- Неудобно! Тесно!

Теперь сядьте так, как хотите. Можете быть более широкими в плане физических движений. Иногда мы становимся чуть меньше для того, чтобы освободить место. Когда мы ведём свои воркшопы, мы учим людей практическим инструментам, как это всё делать самим. В том, как вы сейчас сидите, в корне меняет состояние вашего организма, процессы, которые в нём происходят. Это не то, что Марк придумал. Это реальное исследование. Исследований много сейчас. Марк, скорее, практик, чем теоретик.

Если вы хотите больше узнать про скучную науку, то это ко мне. Есть ещё один специалист. Его называют танцевальный доктор Питер Лоув. Он обнаружил, что люди начинают думать лучше, если они танцуют некоторые элементы, танцы. Если вам нужно сотворить что-то креативное, то вам нужно сделать то, что сейчас сделал Марк.

Если вам нужно что-то логическое или получить результаты в математике, вам нужно делать элементы. На самом деле мы тоже знаем эти вещи интуитивно. Мы узнаём своих друзей по походке. Из походки мы понимаем, кто они, чувствуем их на самом деле, есть ли какие-то совпадения. Некоторые друзья или клиенты двигаются так: линейно направленное движение. Вы на самом деле всё уже понимаете про этого человека. Также это может быть по-разному проявлено в культуре. Не все англичане простые. Удивительная штука: если даже имеются у Марка все эти вещи, то почему у него всё-таки есть работа. Его мечта заключается в том, чтобы его племянница или, может быть, его внуки сказали ему однажды: «Мы не понимаем, почему у тебя всё ещё есть работа?».

Что происходит, когда мы теряем нашу телесность, наше тело? Обратимся к истории. Иногда говорят, что такое отделение тела началось в тот момент, когда возникло сельское хозяйство. Совершенно точно, что дисэмбодимент (отделение от тела) связано с развитием индустрии, потому что технологическая революция подталкивает людей видеть себя машинами, их частями, механизмами. Большинство рабочих мест, которые у нас есть, выстроены в той же самой логике, ощущении.

Человеческие ресурсы – это то, что мы используем. На среднестатистическом рабочем месте человек на это не идёт. Это не очень демократично. Никто не спрашивает, что вы думаете, чувствуете. От вас просто ожидают результата. В современном мире и в современном бизнесе мы все стремимся подавать всё больше и больше результатов. В этом суть ускорения такого подхода, когда нужно чувствовать себя живым человеком.

Ещё одно влияние – религия. Почти все основные религии сужаются к тому, что тело греховно. Не все, но многие. То, что важно, священно, не про тело. На самом деле в любой религии есть такое оппозиционное течение, но все основные религии в большей части озабочены социальным контролем. Они говорят: «Не смотрите на тело, как на источник авторитета, знания. Смотрите в книгу! Мы её для вас перевели, мы её для вас интерпретируем». Если я живу внутри своего тела, то мне в меньшей степени нужен внешний авторитет. Это также относится в большей степени к сообществам с репрессированной семейностью, потому что традиционно считается, что у мужчины есть логика, а женщины нелогичны. Так как большинство сообществ и культур патриархальны, то всё то, что относится к женскому типу (эмоции и телесность), оно подавляется. Им не важно. Кто думает про себя, что он феминист? Самое популярное слово в России. Кто думает, что женщина тоже человек и имеет равные права? На самом деле это одно и то же. Гендер – это часть той дисэмбодидент.

Ещё один аспект сексуальности. Во все времена контроль за сексуальным поведением – ключевой фактор контроля за человеком. Например, вы можете заниматься сексом с кем-нибудь только, если вы подпишите соответствующую бумагу, что вы согласны. Вы должны считать, если вы женщина, что мужчины более привлекательные, чем женщины. В этом смысле, если вы не празднуете каждый аспект своей сексуальности, то вы подавляете свою телесность. Речь идёт не о том, чтобы заниматься сексом с огромным количеством людей каждый день. Это очень утомительно. Речь идёт о том, чтобы замечать телесно в своём теле отклик, когда вы видите кого-то и считаете его привлекательным. Например, если бы Марк был где-то на московской улице, это происходит примерно каждые 10 секунд. Он должен всё время себя успокаивать. Это не обязательно контакт глазами. Я это чувствую, когда смотрю на свою тень. Такая репрессия сексуальности совершенно точно ведёт к подавлению всей телесности. Он видел это в некоторых деликатных ситуациях.

Сейчас он предлагает повернуться к человеку рядом с вами и можете обняться. Как правило, установление сексуальности напрямую тянет за собой подавление открытости, тёплых отношений. Если вы в большей степени англичане, вы можете пожать руку. 3 варианта: 1) поцеловать, 2) обнять, 3) пожать руку.

Подавление мужской сексуальности ведёт к тому, что мужчинам по отношению друг к другу сложнее выражать свои чувства. Все боятся, что вдруг все что-то подумают не то. Есть много других тем, о которых можно долго говорить. На самом деле это не то, о чём мы хотим говорить.

Психологическая травма – это то, что отделяет человека от его тела. Марк работал в большом количестве самых разных форм конфликтов, видел, какие страдания из-за этого возникают. Так как он много работает в России, Марк изучал русскую историю для того, чтобы понять, как это у нас. Согласитесь ли вы, что можно сказать, что в истории России много травм. Это обычно очень деликатный момент, когда человек из другой страны начинает говорить о том, что происходит с жителями.

Мне кажется, что это очевидно, что здесь у нас большой травматический опыт. Травма делает человека застрявшим, цепенеющим. Это способ защиты. Если я чувствую что-то ужасное и не хочу чувствовать это, то первое, что я делаю, я мертвею телом, что перекрывает доступ к эмоциям. Даже если вас персонально травма обошла стороной, то у каждого из нас в семье. Например, в истории Ирландии тоже был такой момент. Реально Ирландия и Англия очень много лет воевали. Англичане всё время покоряли Ирландию, помимо геноцида был ещё и голод. Это то, почему ирландцы, если вы пришли к ним в дом, всё время пытаются вас накормить. Бабушка Марка всё время заставляла его есть. Это экстенция событий, которые происходили в Ирландии. Что ещё вы можете заметить, что в странах, в которых была тяжёлая, травматичная история – это жёсткое тело. В некоторых местах вы можете заметить, что люди быстро начинают злиться.

Ещё один аспект, который проявляется в травматизме, это его сложность в близких отношениях. Это украинская девушка, постер которой Марк увидел несколько месяцев назад. Он хотел бы узнать, что на нём. Это постер, который призывает бороться с домашним насилием. Это постер с Украины. Это то, что для России тоже актуально. В этом смысле травма – очень общий момент в истории людей. Это обрезает, лишает человека возможности находиться в контакте со своим телом.

Наш спикер очень много знает о теле. Если заинтересует, обращайтесь к нему. В современном мире насколько мы телесны, когда мы смотрим на свои телефоны? Не знаю, как насчёт вас, но, когда я глазею на свой телефон, я не чувствую своего тела. Так? Так же это бывает неожиданно. Он настолько быстрый, что сложно что-то чувствовать.

Ещё один аспект современного мира – консьюмеризм. Мы смотрим на тело, как на объект, который можно продать. Мне как-то сказали, что я слишком толстый, чтобы быть преподавателем в колледже. Я должен этого стыдиться, думаете? Что я нездоров? На самом деле я здоров. Я занимаюсь йогой. У меня есть чуть-чуть этого, но таким образом я уже неидеален. Это то давление, которое чувствуют молодые люди. Какое-то время назад это давление было в основном на женщинах, но по крайней мере в Великобритании это давление теперь оказывается и на мальчиков.

Современный спортзал – не место для имбодимента. Люди смотрят телевизор в то время, пока они бегают по беговой дорожке или крутят велотренажёр. Современный спортзал – это часть проблемы. То, что я хочу сказать, не имеет никакого отношения к этому слайду. Это просто чей-то слайд.

Ситуация, в которой мы сейчас находимся, опасна. Дело в том, что сейчас многие наши лидеры в бизнесе и политике не имеют связи с телом, возможно, потому что они прошли через английскую школу, были в какой-то военной организации.

В чём здесь проблема? Проблема в том, что у людей нет контакта с телом. Если я не могу чувствовать себя, я не могу чувствовать вас. Эмпатия основана на телесности. Сейчас, когда вы смотрите на меня, в вашем теле возникает какая-то эмпатия. У вас есть то, что называется «зеркальные нейроны», которые помогают в этом процессе. Это совершенно естественно, когда я вижу другого человека, я начинаю вступать с ним в контакт и в отношения. Это уменьшает количество насилия и увеличивает количество сострадания. Давайте я покажу вам это через эксперимент?

Представьте, что я держу в руках очень милого, хорошенького котёнка. Покажите мне, что у вас котёнок в руке. У каждого есть такой милый котёнок. Теперь сожмите котёнка. Что сейчас случилось в вашем теле? Для большинства из нас, несмотря на то, что это была просто игра с воображением, можно почувствовать сжатие внутри. Этика встроена в тело. Вам не нужны книги, чтобы почувствовать это. Вы чувствуете, что издеваться над котёнком – это плохо.

Таким образом, если мы никаким образом не соединены в контакте с нашим телом, то мы не в контакте со состраданием к другим живым существам и, я бы сказал, к окружающей среде тоже.

Итак, хорошая новость. До этого всё время были какие-то плохие новости. Давайте я вас научу одному простому трюку? Встаньте и встряхните ещё руками. Садитесь! Хорошая новость, что уже сейчас происходит революция. Как я понимаю, здесь Ленин выступал, так что уже хорошо. Эта революция начала происходить задолго до меня – революция тела. Движение, чувства. Я думаю, что широкое движение началось в 60-ых. До этого была введена романтика в поэзии, но сейчас оно набрало скорость. Когда начиналось, это был альтернативный путь – путь хиппи. Сейчас это довольно распространённое дело среди бизнесменов в Англии говорить про эмоциональный индифект.

В Лондоне, Нью-Йорке, Москве и повсюду вы найдёте занятие йогой, боевыми искусствами, танцами, то есть, тело возвращается. Я не американского типа учитель, но я хочу, чтобы вы, действительно, сказали за тело. Сейчас это движение происходит по всему миру – возвращение нашего гуманизма. Рекламная индустрия не сможет этому противостоять. Политики не смогут это остановить. Это уже случается сейчас. У меня бизнес построен на теме эмбодимента, но это на самом деле намного более широкое движение по всему миру. Интересно то, что те вещи, которые оказались решением, теперь становятся частью проблемы.

Теперь мы имеем американских военных, которые медитируют. Йога становится ещё одним коммерческим товаром на рынке, метрикой. Те вещи, которые раньше позволяли вернуться в тело, теперь забирают тело. Такой средний класс эмбодимента – это не для того, чтобы почувствовать своё тело, а про то, что тебе сказали. Нужно быть немного более аккуратным с этим.

Практические вещи. Когда мы обучаем этому, мы учим практическим навыкам, а не философии. Сегодня у нас лекция. Я высказываю какие-то мнения, может быть, что вы с чем-то из этого не согласны. Это абсолютно нормально.

Навыки, которым я учу, касаются каждого. Первый навык – это самосознание, знать, как вы. Если я говорю: «Как дела?», что люди отвечают на это? «Отлично!», «Хорошо!». Но это ничего не говорит. Сейчас я предлагаю сделать вам: повернуться к человеку рядом с вами и рассказать ему в течение 30 секунд о том, как вы действительно себя чувствуете. Почувствуйте своё тело и скажите правду.

Это основной долг – замечать, как я сейчас. Это запускать операционную систему, которой собираетесь управлять, потому что именно это влияет на всё, что человек думает, говорит, чувствовать. Часто это является единственным, что мы знаем. Я не злюсь. Мне не грустно, нет. Это, действительно, передаёт важную информацию.

Осознанность и выбор. Вы практикуетесь прямо сейчас. Каждый из вас прямо сейчас практикует что-то: некоторый способ жизни, некоторый способ сидеть, некоторый способ двигаться. Все прямо сейчас что-то практикуют, не только Марк. Мы, наверно, не слишком отличаемся от собак. Я уверен, что все в этой аудитории - очень умные люди. В целом в России люди очень умные. Тем не менее, разница между вашим хорошим днём и плохим днём, разница между Марком, когда он хочет есть и он не хочет есть – это отклик борьбы или бегства, который определяет, способны ли вы на сочувствие или на какое-то другое действие. Это очень серьёзным образом влияет на нас. По всему миру люди имеют одну и ту же реакцию борьбы, бегства и замирания. Представим себе этот исторический сюжет.

Идёт Марк по Кении один миллион лет назад. Это его копьё. Это шкура из зебры. Внезапно выпрыгивает лев. Я могу бороться. Я могу убежать. Я могу замереть и надеяться, что всё равно лев убежит и съест кого-нибудь ещё. Когда лев исчезает, опасность пропадает, и я возвращаюсь к обычной жизни и могу заниматься своими делами.

В чём проблема сейчас? Опасность от льва закончилась, но сейчас это моя подружка. Сыграйте роль моей подружки. С ней нужно поговорить. Просто скажи: «Нам нужно поговорить». Вот такая реакция на то, о чём надо поговорить. Может, потом?

Этот отклик как будто больше не помогает. Нам нужен какой-то способ, чтобы мы опознавали этот древний отклик и уменьшали его.

Итак, первая практика. Закройте глаза и подумайте о ком-нибудь, кто вас раздражает, беспокоит, не то, чтобы травмирует всерьёз, а просто раздражает. Может быть, это кто-то известный, на работе или Марк, если он вам не нравится. Просто представьте человека, его голос, какие-то вещи, которые он произносит, как он двигается, ходит. Настолько подробно, насколько это возможно, представьте и заметьте, что происходит в вашем теле: что происходит с дыханием, лицом. Теперь откройте глаза и немножко встряхнитесь. Кто-нибудь почувствовал, пока вспоминал нехорошего человека, что-то? Кто из вас перестал дышать или почувствовал остановку дыхания? Кто почувствовал, что живот напрягается? А у кого челюсти сжались? Может быть, морщины на лбу появились? Хорошая новость состоит в том, что это нормально для людей. Вы все люди. Всё в порядке. Это абсолютно нормальный человеческий отклик. К сожалению, он делает нас идиотами. Наш мозг просто в этот момент перестаёт работать. Каждый раз, когда вы в таком состоянии, вы теряете примерно 20 пунктов IQ, поэтому нам, действительно, важно научиться уменьшать интенсивность этого.

В оригинале эта техника уходит корнями в боевые искусства, но Марк учит этой технике людей во всём мире, и это хорошо работает. Что-то он хочет сделать сегодня бесплатно для вас. Давайте сделаем это вместе.

Пожалуйста, сядьте с открытыми глазами и попробуйте почувствовать свое тело. Если вы услышали слово «мать», в основе подхода лежит внимательное осознавание. Разместите своё тело в более равномерном, более устойчивом положении. Можно немножко покачаться, поменять положение корпуса, какое для вас сейчас более устойчивое, более сбалансированное. Попробуйте сбалансировать своё восприятие вокруг вас. Немного расслабьте, отпустите здесь и здесь глаза, рот и живот и скажите: «А!». Теперь снова подумайте об этом раздражающем факторе. Если вы чувствуете, что что-то начинает напрягаться, просто вернитесь в ваше телесное состояние. Как вы там? Как это было?

Возможно, таким образом удаётся уменьшить конфликт, который есть в этой ситуации или вы будете действовать, реагировать в конфликте более спокойно, более осмысленно. Давайте ещё минуту попробуем.

Марку нужен большой, сильный русский. Напрягите свой живот. Сейчас Марк создаст у него реакцию страха. Подними брови. Принято считать, что в такой ситуации нельзя подойти. Есть ли места, где принято считать, что силу придаёт любовь? В этом смысле Иисус – один из любимых учителей Марка, потому что он много про это говорит. Давайте проверим.

Не верьте ничему, что мы тут рассказываем. Скажи что-нибудь хорошее обо мне на русском. Скажи что-нибудь грубое про Марка.

Итак, мы сделали некоторое количество практик, экспериментов. Мы можем научиться смотреть на тело с разных сторон разные вещи. Например, друг и подруга Марка. В её теле вы можете видеть определённые вещи. Наша задача – не научить вас сейчас подробностям всего, а дать попробовать их на вкус. Вы видите, как подвёрнуто немного её плечо. Плечевой сустав немного внутрь. У Петра, наоборот, развёрнуто. Это очень типично для личностных типов. Также вы можете посмотреть, как у них ноги стоят. Экстраверты чаще ставят ноги вот так, чаще. Здесь важно быть аккуратным, потому что человек много лет занимался балетом. Интроверты чаще стопы ставят так. Можно посмотреть на положение позвоночника. Есть огромное количество разных вещей, которые можно увидеть. Сейчас мы хотим вам дать попробовать какие-то детали.

Ещё одна идея заключается в том, что такое глобальное настроение носит глобальный характер телесно. Прикол в том, что мы обычно к своей собственной телесности обычно относимся небрежно. Это как вкус вашего рта. Это может ощущаться очень комфортабельно. Вы просто не замечаете его. Он привычен для вас.

Есть разные способы поисследовать разные телесные состояния и посмотреть, какое из них более привычно. Мы уже говорили про эмбодимент-технологии, это ещё один слайд, который это показывает. На самом деле возникает вопрос, в чём проблема с эмайлами. В нём нет тела. Вы не можете видеть человека. В этом смысле разговаривать с человеком по телефону – это более персональное общение: вы можете чувствовать его речь. Большинство проблем, которые возникают в связи с Интернетом, заключаются в том, как люди себя ведут в Интернете. Мы там не присутствуем телом.

Сейчас Марк хочет рассказать, где ещё про эту тему, тему эмбодиментов, можно узнать побольше. Это общая тема, что если человек перед вами выступает, рассказывает, то он вам что-то продаёт. Здесь есть 2 вещи. В этом смысле эмбодимент состоит из 2 вещей: одно из них движение, как социальное движение. Для Марка оказывается важным соблюсти баланс и предлагать вам что-то, что для него важно. Ребят, я могу вас попросить задержаться ещё на 5 минут? Я не буду ничего продавать, потому что всё это, действительно, то, откуда можно взять материалы по работе с эмбодиментом бесплатно. Первое, что Марк делает уже много лет, делает информацию об эмбодименте бесплатно через Ютуб, потому что ему, действительно, не всё равно. Если вы хотите это попробовать, то вам, действительно, нужны эти материалы. Если вам что-то интересно, вы можете пойти на Ютуб, чтобы посмотреть. Некоторое количество этих роликов я успел перевести на русский язык, и они присутствуют на Ютубе с русским переводом. «Марк Волш». Лучше латиницей. Некоторые из этих роликов переведены на русский, и я отвечаю за произношение. Часть вас, приглашённых на это событие «Тело в дело. Строительство проекта». В моём проекте участвует Марк и другие тренеры, которые делают самые разные вещи. Там можно находить всю информацию. Есть ещё одна группа про эмбодимент. Я её завела, когда начала рассказывать в России об этом. Она называется «Интегральная телесность». У Марка сейчас нет задачи продать вам какие-то свои труды. Единственная причина, по которой он рассказывает про это, потому что он уверен, что это, действительно, важно углубляться в эту тему.

Например, есть специалист, известный в России Сёрт Хеввер. Они конкурируют, но при этом Сёрт Хеввер прекрасен. Если вы найдёте его обучающие программы, мысли будут другими. Есть книги другого специалиста Пола Линкода. Они есть бесплатно в Интернете. Некоторые из них мы сейчас переводим.