

Общение несколько похоже на вышивание рисунка по ткани. Наше внимание привлекается к самому изображению, ... вибрация звука – это сама ткань, предшествующая всему паутина или основа, вплетённая во всё время и во всё пространство, сеть, которую мы пытаемся нащупать, чтобы пройти сквозь неё, когда говорим и слушаем.

Однако мы, благодаря общению, одновременно и сплетаем эту сеть. Переходя от пятого голоса к четвёртому, мы можем подумать о вдохновении творить с любовью, о руках, готовых к работе после произнесения молитвы, которая будет услышана. ... Руки, танцующие песню, извлекающие мелодию интуиции для тех мгновений, в которых совершается поступок, а игла касается паутины звука....

... Наши личные потребности представлены пустотой в игольном ушке, тогда как сама игла – это воля, побуждение к жизни, переданное первым голосом. Эффективность нашего общения зависит от того, насколько точно мы станем вышивать иглой нашего намерения, сквозь которую пропущена нить энергии нашей страсти. С помощью своего острого зрения мы расцвечиваем и придаём формы, очень осторожно, но в то же время решительно обращаемся с иглой и помещаем её на порог взаимоотношений, в котором заключены и ткань, и слово.

Шив Чаран Сингх

ПЯТЬ ГОЛОСОВ КОММУНИКАЦИИ

или искусство
целительной беседы

Шив Чаран Сингх



2006

ПЯТЬ ГОЛОСОВ КОММУНИКАЦИИ:
или Искусство целительной беседы
Шив Чаран Сингх
2006

Try Thinking of It Like This!
Becoming whole through language
The holistic healing conversation
by Shiv Charan Singh
1999

© Shiv Charan Singh, 1999.
Англоязычное издание книги "Try Thinking of It Like This!"
© Перевод с англ.: Йога Экс-Пресс, 2006
Перевод с английского: Сергей Лунин, Надежда Буре,
Жанна Прокошина. Под редакцией Жанны Прокошиной.
© Художественное оформление: Йога Экс-Пресс
Русскоязычный вариант публикуется и распространяется
в России издательством Йога Экс-Пресс в соответствии
с соглашением от 2005 г. с Шив Чараном Сингхом.
Все права защищены.

ББК 88.53, 88.6
УДК 316.77
ISBN 5-903084-06-0

БЛАГОДАРНОСТИ

Я хотел бы поблагодарить своих родителей за то, что они мои родители; своих братьев и сестёр, каждого из них за его личную роль в моей жизни; своих многочисленных коллег, которые поддерживали, принимали и оспаривали мои взгляды на жизнь; своих детей, Сэмми, Кирит и Апкар, за то, что пробудили меня; Сатью Каур, свою спутницу жизни, за то, что соответствует своему имени (на языке Хинди “satya” означает верная, преданная); Йоги Бхаджана за то, что напомнил мне о том, кто я на самом деле; многих студентов, за то, что учат меня и разделяют мой энтузиазм относительно предмета этой книги; множество других учителей, которые, возможно, даже не осознают, какие подарки они преподнесли мне; и, наконец, Сикхское писание, известное как Гуру Грант Сахиб, воплощающее то чудо, которое поддерживало и поддерживает во мне жизнь и служило и служит неизменной точкой соотнесения и местом покоя.

Я благодарен организации КОР Траст за её участие в том, что у меня появилась возможность начать писать; я приношу благодарность всем её сотрудникам, студентам и доверенным лицам (особенно тем, кто работал в этой организации в период с 1993 по 1996 годы), а так же Королевскому фонду, оказавшему мне поддержку. Также я хочу поблагодарить Кейт Слейтер и Гуру Рам Каур за помощь в редактировании моей работы.

Я хотел бы принести благодарность читателю, у которого оказалось достаточно смелости, чтобы по-настоящему прочесть эту книгу, проникнуться её идеями и, следовательно, измениться в результате полученных знаний. Авторское право на эту книгу не распространяется на информацию, которая в ней содержится. Многие из этой информации можно было бы почерпнуть из большого количества разнообразных источников. Меня больше интересует способ представления и использования этой информации. Отчасти это касается моей цели, отчасти – точки зрения. Помимо всего прочего, эта книга является приглашением оценить полезность того знания, к которому мы стремимся, которое накапливаем и на обладание которым претендуем. Более того, она призывает вас меньше очаровываться информацией и быть более бдительными по отношению к сознанию, которое выбирает и использует информацию.

Неудивительно, если вы найдёте довольно мало развлекательного в содержании этой книги и подумаете, что информация достаточно сложна для изложения. Тем не менее, я надеюсь, что по мере чтения слов, содержащихся в этой книге (если вы будете слушать, а не только смотреть на них) сознание, которое прокладывает свой извилистый путь сквозь информацию, найдёт свой способ встретиться с тем же самым пробуждающимся сознанием того, кем вы являетесь на самом деле.

Шив Чаран Сингх,
1999



ПРЕДИСЛОВИЕ

к русскому изданию

Я благодарен Йога Экс-Пресс за выбор этого труда. Как и усилия по переводу такого рода материалов помогают строить мосты общения, так и тема моей книги преследует ту же самую цель.

Коммуникация между людьми разного возраста, пола, рас и стран делает жизнь достойной того, чтобы жить. Когда мы общаемся, мы осознанны. Когда мы осознанны, у нас есть возможность выбора. Когда мы действительно можем выбирать, тогда мы выбираем истину.

Мой опыт общения с русскими людьми говорит о том, что у них есть многое, чем они могут поделиться с человечеством в эти времена перемен.

Я желаю, чтобы эта книга помогла читателям получить более универсальный доступ к законам, лежащим за всем человеческим общением.

Мост коммуникации имеет двустороннее движение, и я благодарю всех русских студентов за возможность делиться с ними и учиться у них.

Шив Чаран Сингх,
Москва, ноябрь 2005

Шив Чаран Сингх и “Пять Голосов Коммуникации”

Шив Чаран Сингх – основатель и директор Лондонской школы нумерологии, консультант в той сфере, которую можно назвать “духовной психологией”. Он работает на стыке достижений современной науки и древних знаний, почерпнутых из своего опыта занятий йогой и медитацией. Он мастер искусства нумерологии, которое включает в себя способность извлекать базовые свойства чисел и, освобождая их от частного конкретного контекста, распознавать во всех других проявлениях, в частности – в области человеческой коммуникации.

В своей книге Шив Чаран приглашает нас прийти к пониманию магии Вселенной и понять суть гармонии и слияния интуитивного и материального миров, слияния времени и пространства, он приглашает нас постичь природу взаимоотношений и взаимодействия всех вещей. Рассматривая отношения людей, способы их коммуникации и стили общения через призму различных чисел, мы осознаём, что человек – это мост между познанным и непознанным, и соприкасаемся с настоящей магией. Не той, которая связана со спецэффектами, ловкостью рук и затуманиванием умов, а той, которая превращает конфликты в плодотворное взаимодействие, проблемы – в источник силы, страхи – в любовь, ограничения – в творческий подъём, и непонимание – в понимание. Это та магия, которая позволяет человеку увидеть суть всех вещей, найти своё отношение ко всему, включая Бога, и ощутить гармонию взаимодействия с миром и с самим собой.

В книге “Пять Голосов Коммуникации” раскрывается природа языка коммуникации и те универсальные законы, которые лежат в основе любой системы человеческих взаимоотношений, любой религии и философии.

В книге даётся глубокое рассмотрение специфичных особенностей каждого из голосов, которые играют свою роль в жизни любого человека. Изучив их, вы сможете быть достаточно гибкими в общении, выбирая тот или иной голос, и понимая, каким голосом говорит ваш собеседник. Вы узнаете, что такое волшебный голос магии, сострадательный голос медицины, рациональный голос науки, интуитивный голос искусства и интегративный голос учения. Вы сможете использовать знания прикладной нумерологии и основных голосов коммуникации на практике в групповой, индивидуальной и личной работе.

Книга "Пять Голосов Коммуникации" предназначена для тех, кто использует психологию и коучинг в работе с людьми. Бизнес-тренеры, психологи, целители, преподаватели, руководители разных уровней и сфер деятельности увидят, что знания, изложенные в этой книге, значительно повысят эффективность их работы и помогут в понимании себя, других людей и ситуаций в целом.

Жанна Прокошина

СОДЕРЖАНИЕ

013

Предисловие

Краткое описание предпосылок для этой книги и для обозначения её контекста;

017

Введение

Причины появления этой книги; язык и его использование; связь между языком и сознанием; как читать эту книгу. Пять предпосылок для этой книги. Пять голосов; что нужно помнить о голосах. Влияние на человеческий разговор. Личностные и надличностные аспекты (оси коммуникации).

047

Раздел 1

Раасказ. Обратный отсчёт к тому, что является личностью. Коллективные жизненные циклы; фазы эволюции. личностные жизненные циклы и пять стадий; четыре оси коммуникации, развитие языка с рождения; четыре части мозга.

079

Раздел 2

Обсуждение проблемы; язык проблемы; проблемы для каждой личности. Проблема пагубного пристрастия в качестве примера. Выражение энергии пяти элементов с помощью пяти голосов. Голоса и энергия.

Раздел 3

111

Видеть сквозь... Теория: психо-логика. Ритуал, как смоделированное действие и закодированное сообщение; такси, как пример образа, построенного ритуала. Ритуал исцеляющей беседы. Процесс рассказа; рассказ как средство терапии; механизм исцеляющей беседы; порядок переговоров

Раздел 4

163

Язык выхода за пределы; свобода и вера; душа; благодарность, красота и любовь; экзистенциализм; память и самостановление; открытие себя в общности. Медитативный подход и поэтика в общении. Кризис и управление кризисом; осуществление выбора, факторы, влияющие на принятие решения; стадии выбора; выбор и сферы приоритетности; чувства, приоритетные круги. Интуиция; непознаваемая реальность; язык чувств.

Раздел 5

219

Совещательное собрание, основа для холистической исцеляющей беседы. Навыки жизни. Пять вопросов идентификации. Идентификация как отношения. Обучение посредством идентификации; пять состояний сознания. Язык и общение; целительное общение; искусство вышивания. Подытоживая холистический подход; холизм.

Приложение 1

281

Сводная таблица

Библиография

283

Не счесть Твоих Имён, не счесть Твоих обителей,
Недостижимы и необъяснимы Твои бесчисленные миры,
Даже слова “не счесть”, “бесчисленный”
Не могут описать Твоё творение.
Словами мы произносим святое Имя.
Словами мы воздаём Тебе хвалу.
В словах воспеваем мы знание о божественных свойствах.
Словами провозглашаем мы духовные гимны.
Словами написана судьба человека на его лбу.
Но на лбу того, кто написал их, нет слов.
Каждая душа получает то, что предписано.
Всё творение – это Его святое Имя.
И нет такого места, где его нет.
Как осмыслить, что сказать,
Чтобы описать божественный замысел?
Даже однажды я не могу предложить себя Тебе в жертву.
Что в радость Тебе – это и есть добро,
Ты вечный, вне страха, вне всяких форм.

– Сири Гуру Грантх Сахиб, Джапджи, паури 19.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Краткое описание предпосылок для этой книги для обозначения её контекста.

Прежде чем ознакомиться с современными теориями консультирования и психотерапии, я занялся изучением человеческой природы (сначала своей собственной) с помощью магических, мистических, религиозных и йогических наук. Осознание потребности найти более тесную связь между конкретными физическими и абстрактными духовными аспектами жизни побудило меня пройти несколько курсов консультирования и получить степень в гуманитарных науках, а также самостоятельно изучить несколько различных подходов к психическому и физическому здоровью. Со временем я начал обобщать и сводить воедино всё, что я узнал, и использовать это при работе с другими людьми посредством исцеляющих бесед. Эти беседы всё больше и больше концентрировались на практическом и философском обучении, которое происходило в виде взаимного обмена, и на том, что вся беседа выступала в качестве средства для обсуждения нашего способа прихода в этот мир и ухода из него. Интересным было не только содержание обучения, но также энергетический процесс и впечатление от того, что получалось в итоге, так же как и матрица путей, по которым шло обучение. Всё это и многое другое оказалось значимым. Я начал ощущать, что при таком подходе развивается холистический метод работы, чего я не мог найти ни в одной существующей разговорной терапии – хотя область терапии постепенно изменяется.

Сначала предположения о том, что другие люди разделяют моё понимание, казались мне необоснованными; однако основные жизненные вопросы и дилеммы, к которым я обращаюсь, касаются “человеческого бытия”. Следовательно, нет ничего удивительного в том, что другие люди также занимаются своим личным и уникальным исследованием тех же самых основных аспектов существования, что и я, при этом разница заключается лишь в том, как это проявляется. Каждая школа консультирования, психологии, медицины, религии и других институтов обучения переняла или по-другому сформулировала определённые общие элементы, которые сделали возможной передачу их учения. Во время написания этой книги я взял на себя смелость разработать свой собственный способ обобщения и выражения некоторых из этих общих факторов и исследовать различные виды соприкосновения с ними, их переживания и проявления; особенно по отношению к нашим способам разговаривать друг с другом. В качестве критерия, от которого можно отталкиваться при описании различных общих черт в человеческом общении, я часто использовал свойства, присущие числам.

Я не предполагаю, что эти общие факторы являются в конечном итоге истинными и составляют основу вселенной; хотя я также не говорю, что они всего лишь моя фантазия или моё истолкование. Но, по меньшей мере, они являются возможной моделью динамики жизни и смерти, которая встречается слишком часто, чтобы не обращать на неё внимания. По мере того, как я продолжал исследования, как из личного интереса, так и с целью написания этой книги, я обнаружил, что отнюдь не одинок в своей попытке идентифицировать похожий набор из четырёх или пяти элементов, которые можно рассматривать как основную систему координат нашего общего существования.

Эти пять общих жизненных нитей отчётливо видны во всём человеческом общении, и, принимая их в расчёт, можно расширить восприятие и, следовательно, прийти к истинному знанию о том, кем мы являемся на самом деле и достичь совершенства в пяти видах мастерства: магии, медицине, технике, искусстве и обучении.

То, о чем здесь говорится – не ново, частично об этом по-разному говорили разные люди в разное время. Тем не менее, можно многое почерпнуть, исследуя новые пути рассказа о вещах, которые могут так же привести к более глубокому вкладу в процесс становления человека. Было бы необоснованно претендовать на то, что эта книга является изображением фактов жизни. Однако она представляет собой образное, хотя и не полностью фантастическое описание, которое могло бы способствовать новому представлению о не полностью иллюзорном мире “там, снаружи” и “здесь, внутри”.

Эта книга не о том “как”, в том смысле, что она могла бы рассказать вам, как достичь всего, чего угодно. Но, приглашая вас думать по-другому, она может стать тем, что изменит “как” в вашей жизни, и это касается как вопросов, так и возможных ответов.

Мы становимся теми, кто мы есть, посредством отношений, а центральная сторона отношений – это разговор. Следовательно, мы, возможно, не захотим читать книгу, которая говорит нам “как” быть человеком, предпочитая учиться на собственном опыте отношений с людьми. Однако оказывается, что проблема начала, принятия на себя некоторого риска, реализации более широкого, глубокого взгляда, испытания друго-

го способа, осознания некоторых архитектурных элементов в своих жизненных ситуациях и т.д. приводит к потребности в некоторых размышлениях. Вопрос “как” относительно жизни лучше всего изучать на примере плавания, т.е. прыгнув в воду. Тем не менее, слова этой книги могут служить посредниками между текущим ментальным и эмоциональным состоянием, которое тормозит или вредит, и изменениями, которые необходимы для того, чтобы сделать первый шаг в воду или последние шаги в глубину.

ВВЕДЕНИЕ

Между языком и сознанием существует тесная связь. Осознание языка приравнивается к сознанию как таковому.

Мы все говорим пятью различными голосами. Каждый голос имеет свой собственный стиль и тон, а также стремится говорить о своём. По нашему выбору голоса можно понять, кто мы; и то, кем мы являемся отчетливо видно из того, как мы используем язык. Чтобы понять это, требуется некоторая проницательность и умение чутко прислушиваться.

Наше ежедневное общение является комбинацией пяти исходных стилей языка. Иногда мы чувствуем тщетность собственных усилий адекватно выразить свои мысли словами или на бумаге. Наше затруднение может выражаться в том, что мы говорим слишком много, слишком мало или даже говорим прямо противоположное тому, что хотим сказать. Мы можем ставить под сомнение своё право говорить или писать, полагая, что не умеем делать это достаточно хорошо. Но какими критериями определяется наша способность хорошо писать или говорить? При наличии жёстких ограничений, накладываемых языком и сознанием, ограничений доминирующей культуры, которые заполняют наше общество с его структурой общественных институтов и образовательной системой, первоначальный импульс, стоящий за нашим голосом, приближается к контркультуре и находит новые лингвистические выражения. Обнаруживаются новые пути для того, чтобы отчетливо выразить свою основную сущность, не теряя при

этом даже едва различимых оттенков того, что хочется передать. Появляются новые и увлекательные способы говорить, которые побуждают читателя или слушателя проделать достаточно большую работу и разрушить общепринятые структуры.

Иногда нам необходимо учиться использовать язык каким-то непривычным для себя образом для того, чтобы открывать новые возможности для человеческого общения. Тогда мы выходим за рамки старых способов говорить, которые больше не приносят пользы или теряют смысл и могут даже накладывать чрезмерные ограничения.

Организационную структуру сознания можно сравнить с организационной структурой языка и его использования, многое в них не совсем понятно.

Ричард Рорти (Richard Rorty) рассматривает “интересную философию” как “неявное или явное соперничество между укоренившимся словарём, который стал помехой и наполовину сформировавшимся новым словарём, который туманно намекает на заманчивые перспективы”. Его революционный подход описывает то, как мы могли бы вступить в спор с самим языком.

Вот его описание:

“Этот метод состоит в том, чтобы по-новому описывать многие и многие вещи до тех пор, пока вы не создадите модель лингвистического поведения, которая привлечёт подрастающее поколение, побуждая их, таким образом, искать соответствующие формы неязыкового поведения. ... Подобная философия не работает постепенно, анализируя идею за идеей или проверяя тезис за тезисом. Скорее она действует целостно и прагматически. Она как бы говорит “попробуй подумать об этом вот так” – или более конкретно: “попытайся игнорировать очевидно несуществен-

ные вопросы, заменяя их новыми и, возможно, более интересными”. Это не значит, что есть лучшая замена для выполнения тех же самых старых действий, которые мы делали, когда говорили тем же самым старым способом. Скорее предполагается, что мы захотели бы перестать делать эти вещи и попытаться делать что-то ещё. Но доводы в пользу этого предложения не основываются на предыдущих критериях, общих для старой и новой языковой игры. Потому что до тех пор, пока новый язык будет оставаться по-настоящему новым, таких критериев не будет”.

(Ротри, 1989, стр.9)

Цель этой книги описать множеством различных способов, пять стилей языка, которые охватывают все области человеческого общения. Представленный в ней материал требует “отработки” и предлагает вложить в процесс чтения нечто большее, чем только лишь своё пассивное внимание. Эта тяжёлая работа будет, возможно, не очень привлекательна для некоторых читателей, но для того чтобы данный материал принёс пользу, усилия читателя так же важны, как и усилия писателя. Об этом же говорит Витгенштейн (Wittgenstein's 1980 стр.77): “Оставьте на долю читателя всё, что он может сделать сам”. Даже в том случае, если академики и профессионалы сочли бы выбранный подход слишком простым, а непрофессионалы – слишком сложным. Не нужно обращать внимание на расхождение во взглядах между этими мирами. Хилман (Hillman, 1992), например, задаёт вопрос: “Почему терапевт и пациент не могут говорить на одном и том же языке не только в комнате для консультирования, но даже о самой комнате?” Холистический подход связан непосредственно с этим вопросом. С его помощью достигается более глубокое осознание языка и многих его аспектов в рамках всех видов разговора.

Как читать эту книгу

Предполагается, что в первый раз этот материал будет прочитан в поэтическом смысле, что означает читать и не пытаться слишком много задумываться над прочитанным. Во время первого чтения рядом с вами может находиться блокнот, чтобы кратко отмечать в нём возникающие вопросы, непонятные места или мгновения озарения, которые особенно привлекли ваше внимание. Когда вы будете читать книгу во второй раз, вы захотите тщательно разобраться в материале шаг за шагом и будете использовать блокнот для разработки своего собственного отношения к описанным языковым стилям; думая, главным образом, о том, как вам использовать эти стили в своей жизни. Оставшаяся часть этого введения содержит несколько важных положений, о которых нужно помнить во время чтения каждой главы. Возможно, после прочтения каждого раздела вам захочется освежить в памяти содержание тех разделов, в которых описываются пять предпосылок для этой книги и происходит знакомство с пятью голосами, а также предлагается несколько полезных способов, с помощью которых вы можете представить себе связь между этими пятью голосами.

Некоторые из описанных тем, наряду с методами их представления, могут заставить вас задуматься и даже, возможно, вызовут у вас раздражение, поскольку они ставят под сомнение ваши обычные способы мышления. Вас побуждают размышлять так, как вы, возможно, не привыкли, и использовать термины, с которыми вы, возможно, не знакомы. Такое предложение может показаться тяжёлой работой, но обещает также и вознаграждение ваших трудов. Вы можете пропустить какой-то раздел, если сочтёте его сложным для себя и вернуться к нему на более поздней стадии.