

Для партии III **Базис**.

Настольная книга по **честной коммуникации.**

Контактное лицо: Франк Лустиг, АО „Честная коммуникация“
frank.lustig@diebasis.nrw

Автор: Гопал Норберт Клайн

Копирайт: 2021

Версия: 1.3

Перевод: Анна Шанаева

www.traumaheilung.net

Содержание:

1. Предисловие
2. Честная коммуникация это модель общения.
3. Почему нам необходима честная коммуникация
 - 3.1 Прекращает бесконечные дискуссии, конфликты и пассивность
 - 3.2 Предотвращает иерархию власти
 - 3.3 Предотвращает манипуляции
 - 3.4 Создает фундамент для осознанности
4. Честная коммуникация не является терапией
- 5. Практика**
 - 5.1 Три уровня восприятия
 - 5.2 Делиться не идентифицируясь
 - 5.3 Честная коммуникация это не диалог
 - 5.4 Уметь действительно слушать
 - 5.5 Важно соблюдать границы
 - 5.6 Что не относится к честной коммуникации
 - 5.7 Где имеет смысл практиковать честную коммуникацию
 - 5.8 Прогресс через совершенствование
6. Внедрение практики честной коммуникации в районном управлении
 - 6.1 Конкретные рекомендации шаг за шагом
 - 6.2 Что делать, когда возникает страх честной коммуникации?
 - 6.3 Что делать, когда возникает злость на честную коммуникацию?
7. Рекомендации по взаимодействию при конфликтах
8. Выборы управляющего персонала
9. Новый мир
 - 9.1 Исходным пунктом всегда является уровень отношений
 - 9.2 Речь не о результатах выборов
10. Ключ к успеху

11. Частые вопросы

12. Информация для дальнейшего изучения.

1 Предисловие

Эта книга служит настольным пособием для практики честной коммуникации для участников партии IIIБазис. Несмотря на то, что книга оформлена под внутреннюю структуру партии, она может быть использована в качестве общего пособия для внедрения и использования практики честной коммуникации в больших организациях.

Я не хочу оказывать влияние на непосредственную работу партии, а только помочь, чтобы они достигли своих целей как можно быстрее. Мой собственный интерес заключается в том, чтобы ситуация в Германии улучшилась. Я не хочу жить в кошмаре, состоящем из больных политиков, конкурентной борьбы, пассивности и взаимного уничтожения, вместо этого мне хочется жить в осознанном и любящем мире, фундамент которого составляет взаимоподдержка. Практика честной коммуникации („ЧК“) может быть ценным связующим звеном.

Я сердечно поддерживаю партию IIIБазис. Я вижу огромный шанс для нашего общества в этих собравшихся вместе людях. Впервые они объединяют в себе важные три составляющие:

° **Творческая сила (политика)**

° **Компетенция (наука)**

° **Человечность (осознанность, честная коммуникация)**

Эта книга может быть небольшим вкладом в развитие человечности, в то, как мы выстраиваем совместную работу и отношения, чтобы в них были одновременно гармония и продуктивность. Честная коммуникация это модель общения, которая образовалась в процессе моей работы травматерапевтом. На данный момент существует сообщество людей по всему миру, практикующих ее. Эта практика должна стать фундаментом нового общества. Поэтому ее структура *не требует* участия терапевтов или каких-либо других специалистов, а может использоваться каждым человеком. Так же нет необходимости в каких-либо знаниях или специальном опыте. Она помогает нам быть в контакте друг с другом, благодаря которому наша нервная система успокаивается. Когда внутреннее волнение в группе успокаивается, участники могут работать над своими непосредственными задачами. Но так же и в личной жизни, в наших семьях и отношениях практика честной коммуникации может быть ключом к счастью и гармонии.

Причиной дисгармонии в отношениях часто являются неосознанные конфликты, связанные с опытом привязанности. Они проявляются в форме бесконечных дискуссий и выяснений отношений, которые являются лишь иллюзией и не приводят нас к сути конфликтов. В реальности они служат только для того, чтобы доказать свою правоту (или сдаться), тогда непроработанные чувства не поднимаются на поверхность. С помощью честной коммуникации мы обращаемся именно к этому слою внутри нас. В течении нескольких минут нервная система успокаивается и открывается пространство в котором мы можем продуктивно и бесконфликтно работать.

Без реального контакта в каждой группе возникают иерархии власти, которые оказывают деструктивное влияние на взаимодействие в группе, так как люди неосознанно борются за внимание. Группа, в которой практикуется честная коммуникация не может начать борьбу за власть или манипуляции. Честная коммуникация не имеет религиозного, духовного, медицинского или терапевтического контекста. Поэтому она может практиковаться везде, где люди собираются вместе без того, чтобы возник конфликт интересов. Фундамент нового

общества-это групповое сознание, которое возникает благодаря честной коммуникации друг с другом. Вопрос в том работает ли это не стоит. Нет сомнений в том, что эта методика работает с математической точностью, если она применяется правильно, то она приведет нас к абсолютно новому сознанию.

Для того, чтобы более эффективно поддерживать партию IIIIBазис, я не являюсь ее членом. Это мое преимущество, потому что я не могу быть из нее исключен и из-за этого информация, приходящая от меня (как человека из вне), воспринимается проще.

Теперь я желаю вам радости в прочтении материала и его практическом применении!

Гопал

2 Честная коммуникация это модель общения

То, как в нашем обществе принято общаться между собой, не приводит нас к глубокому контакту, который необходим нашему телу и нервной системе. Причина этого в том, что мы почти ничего не рассказываем о себе, вместо этого боремся или рассказываем пустые истории и концепции. Эта форма взаимодействия является для других людей изнуряющей или даже опасной, поэтому мы вынуждены все больше и больше закрываться друг от друга. Это на руку тем, кто стоит у власти („разделяй и властвуй“). К сожалению, многие люди не замечают насколько они отделены от себя и своих внутренних переживаний. Им это не бросается в глаза, только лишь в те моменты, когда они конфликтуют, страдают или находятся в стрессе. Это и есть то разделение, которое в ответе за катастрофическое состояние нашего общества.

Вопрос заключается в том, как мы можем быть снова в настоящем контакте, в котором мы чувствуем себя защищенными и счастливыми? Ответ очень прост: *мы должны честно поделиться тем, что происходит у нас внутри и выслушать что происходит внутри у другого*. К сожалению, наше общество настолько травмировано, что мы не можем делать это без инструкции. Честная коммуникация, возможно, не то, что ты представляешь себе в первый момент. Необходим особый способ коммуникации, к которому мы не привыкли. Если мы будем четко придерживаться инструкции к ЧК, которая описывается позже в книге, мы снова можем вступить во взаимодействие друг с другом. Это автоматически приводит нас к физиологическим изменениям в нервной системе и, таким образом, мы становимся более осознанными, чувствуем себя лучше и счастливее.

ЧК это только описание того *как*, а не *что*, мы можем коммуницировать друг с другом. Речь совершенно не о содержании, а только о форме. Не играет абсолютно никакой роли что происходит внутри нас: любовь, радость, ненависть, равнодушие, стресс, покой, ревность и тд. Ничего из мыслей, ощущений, эмоций не является препятствием для контакта. С ЧК все тени теряют свою власть. Решающим здесь является *как* мы коммуницируем все эти вещи и то, что мы их вообще коммуницируем. Об этом эта книга.

3 Почему нам необходима честная коммуникация.

3.1 Прекращает бесконечные дискуссии, конфликты и пассивность

Так как мы не понимаем механизм возникновения в группах конфликтов, ссор и, с другой стороны, пассивности и безразличия, нам так же не известны механизмы, которые могут это целенаправленно разрешить. Ссоры и борьба за власть это неизбежные последствия неразрешенных конфликтов привязанности из детства. Под влиянием близости, возникающей в группе, и совместной работе, они вылезают на поверхность. Взрослые люди никогда не ссорятся и не борются за власть. За власть, внимание, правоту борются всегда потерянные, неосознанные детские части. В таких случаях мы *всегда* имеем дело с потерянными, не исцеленными „детьми“ или детским опытом во взрослом теле.

Когда начинается борьба за иерархии власти, эти части неосознанно активируются и взрослое сознание уходит на второй план. Это так же касается участников, которые отстраняются, сдаются и не борются за власть вовсе. Такое общество, как наше, страдающее от травмы развития, всегда взаимодействует так между собой, потому что не может по-другому. Это неосознанная борьба за выживание каждого в отдельности. И если мы посмотрим на наш мир под этим углом, то увидим, что внешнее является лишь отражением человеческой борьбы за выживание. Взгляд на внешний мир-это одновременно и взгляд в нашу нервную систему. Поэтому каждая попытка улучшить что-то вовне с помощью внешних структур, процессов, концепций, законов, политических систем, обречена на неудачу. Причина этого в том, что все, что мы можем создать вовне напрямую зависит от уровня нашего сознания. Создание здорового мира возможно только тогда, когда мы исцелим взаимодействие друг с другом. Пока это сфера работы специалистов и терапевтов, но это должно стать мейнстримом, если мы не хотим полностью уничтожить себя и нашу планету.

Честная коммуникация предлагает простой способ успокоения внутренних слоев, оказавшихся встревоженными, не допуская возникновения ссор, дискуссий, пассивности и тд. Вместо этого, группа может концентрироваться на своих задачах и планах. Единственно, что для этого необходимо-это довериться непривычному процессу честной коммуникации.

Политическая партия, которая сможет поспособствовать развитию нового сознания у себя, получит власть от общества через выборы или другими способами. Потому что люди почувствуют, что здесь происходит что-то новое и целительное, что они до сих пор еще не встречали.

3.2 Предотвращает иерархию власти

Иерархии власти могут возникать только в группах, где люди находятся не в контакте друг с другом на человеческом уровне. Одно исключает другое. Либо между людьми происходит взаимодействие на уровне внутреннего мира (особенно коммуникация чувств и потребностей), либо возникают иерархии власти и борьба за них. Невозможность быть в контакте заменяется стремлением к власти.

Когда в группе происходит честная коммуникация, тогда внутренние миры не являются больше табу! Тогда если кто-то пытается перетянуть на себя власть, это становится видимым для всей группы. Разница заключается только в том, что с практикой честной коммуникации, участники группы могут делиться друг с другом о том, как это ощущается, когда кто-то пытается перетянуть власть на себя, вместо того, чтобы быть в контакте. Таким образом механизм этого человека оказывается раскрыт и он или она не получают больше энергию группы.

С другой стороны, в группе, в которой нет возможности делиться, внутренние переживания каждого, вызванные действиями такого человека, остаются табу. Участники чувствуют себя отделенными друг от друга и в то же время ищут контакта. Тут вступает в игру тот, кто борется за власть. Участники могут сфокусировать свое внимание на этом человеке, оставаться пассивными и отделяются друг от друга еще больше. Формируется энергетическая пирамида, которая подкрепляет сама себя и позже превращается в иерархию власти.

ЧК предотвращает такое развитие событий с самого начала. Единственное условие заключается в том, чтобы все делились друг с другом происходящим у них внутри, и особенно люди, которые обычно отдаляются и ведут себя пассивно, должны активно участвовать в процессе такого обмена. В этом нет никаких проблем, потому что все приветствуются с тем, что происходит внутри! В противовес участия в борьбе за власть, такой процесс является для них трансформирующим. Происходит переход на другой уровень сознания. Вместо отдельных людей, сражающихся за власть и внимание, появляется групповое сознание. Это групповое сознание обладает властью, при которой злоупотребление властью отдельных личностей и беспомощность остальных становится невозможным.

3.3 Предотвращает манипуляции

Под манипуляциями я имею в виду, когда люди с осознанными разрушительными намерениями проникают в партию с явной или не совсем явной целью спровоцировать хаос, непонимание, ссоры, противостояние для того, чтобы разрушить партию изнутри или хотя бы сделать так, чтобы у партии не было успеха или, чтобы она вызывала ненависть в людях или имела угрожающий имидж вовне.

Принцип всегда один и тот же: нападения на личность с целью активизировать в нервной системе людей защитные механизмы и, таким образом, настроить их друг против друга. Для того, чтобы разрушить и потушить свет, необходимо спровоцировать разделение. Это работает только с неосознанными людьми и группами. Все это *невозможно* в организации, которая практикует честную коммуникацию!

Этому есть простое объяснение: человек, имеющий скрытые намерения, не может выдержать подъем энергии, происходящий благодаря ЧК, или может, но только частично. Подъем энергии происходит, потому что мы наконец-то начинаем говорить друг другу правду, а не расходуем энергию на то, чтобы что-то блокировать или играть в игры. Человек, внедрившийся в партию с целью манипуляций, не может честно делиться всем, что происходит у него внутри, иначе он себя раскроет. Скрывание своих мотивов очень энергозатратно, что отражается на том впечатлении, которое он производит вовне. Когда энергия в группе поднимется до определенного уровня, разница с этим человеком станет очень очевидной. Группа начнет замечать, что что-то с ним не так, и автоматически направлять свое внимание на него. Как только фокус внимания направлен на этого человека, ему становится еще сложнее играть роль. В конце концов энергетическая разница станет настолько неприятной, что ему придется сказать правду (на что он не решится) или покинуть группу.

Маскировать свои тайные мотивы можно только в группах, где нет осознанности. Честная коммуникация-это быстрый путь поднятия осознанности и, таким образом, разоблачению людей с плохими намерениями.

3.4 Создает фундамент для осознанности

Честная коммуникация поддерживает 4 опорных пункта партии IIIIБазис: один из них осознанность. Чтобы понять этот пункт нам необходимо заглянуть в нейрофизиологию. Мы обладаем нервной системой млекопитающего. В процессе эволюции млекопитающие переросли рептилий в развитии, приобретя способность *работать сообща*. Это в корне изменило наше тело и нервную систему. Ведь для того, чтобы работать сообща, нам необходимо вступить в контакт и взаимоотношения со своими сородичами, иначе это невозможно. Это означает, что нам необходима способность распознавать опасность, которая может возникнуть при нашем сближении с другим человеком и уметь уловить разницу, если никакого риска нет. Поэтому наши тела развили способность показывать наше внутреннее состояние внешнему миру (выражение лица, голос и тд), а с другой стороны, благодаря тому, что мы видим и слышим, способность определять внутреннее состояние другого человека и оценивать потенциал опасности, исходящий от него. Если мы считываем по выражению лица, голосу, положению тела, что другой человек расслаблен, значит приблизиться и работать сообща для нас безопасно. Если мы считываем беду, злость и агрессию, то лучше этого не делать. Если у вас есть интерес углубиться в это более подробно, то я советую книгу „Поливагальная теория“ доктора Стивена Порджеса.

Важно отметить то, что во время опасности мы пользуемся другими частями мозга, чем, когда ощущаем себя в безопасном пространстве. В этой главе мы рассмотрим те части мозга, которые необходимы для осознанности или, можно сказать, которые представляют в мозгу способность к осознанности и саморефлексии. Речь идет о регионах мозга, находящихся посередине. Доктор ван дер Колк говорит о „прическе осознанности ирокеза“. В ситуации опасности включаются другие, эволюционно более древние регионы мозга, отвечающие за выживание. Например, в битве с диким животным не будут задействованы регионы мозга, отвечающие за планирование времени и социальное взаимодействие, так как речь идет о необходимой, быстрой и максимально мобилизации телесной активности (борьба, побег).

И наоборот, если мы спокойно и защищенно чувствуем себя в своей стае, включаются новые, эволюционно более сложные регионы мозга и , так называемая, система социального взаимодействия (ССВ), которая необходима для взаимоотношений.

Из этого всего следует, что тело не заинтересовано в высоко-сложных функциях саморефлексии или осознанности, если оно находится в состоянии стресса, страха, конкурентной борьбы! Биологически в этом просто нет смысла. В ситуации безопасности и защищенности, эти регионы мозга, а так же части тела, связанные с пищеварением и регенерацией, автоматически становятся более активными.

Вывод заключается в том, что для того, чтобы быть осознанным, нам необходимо чувствовать себя в безопасности. В отсутствии безопасности осознанность невозможна.

Честная коммуникация напрямую способствует нашему глубокому контакту друг с другом. Это сигнализирует нашему телу о безопасности, и осознанность появляется автоматически, как побочный эффект. Этот способ полностью ориентирован на потребности нашей нервной системы и является простым и естественным путем к осознанности и духовности.

4 Честная коммуникация не является терапией

Для того, чтобы практиковать честную коммуникацию не нужен терапевт, поэтому логично, что она не является терапией. Терапия не должна происходить в общественном пространстве или в партии. Терапия осуществляется только профессионалами в защищенном пространстве. В чем же тогда разница? Терапия означает, что специалист работает с неосознанным материалом человека, который хочет помощи.

Честная коммуникация это абсолютно другое: в этой практике минимум два человека делятся тем, что происходит в их внутреннем пространстве в данный момент (мысли, чувства, ощущения в теле). То, что я осознаю и чем хочу поделиться, этим я и делюсь. Речь о том, чтобы поделиться тем, что я осознаю, а не о том, чтобы работать с бессознательным и влиять на нейрофизиологию за пределами контекста обратившегося. Поэтому честная коммуникация не имеет *ничего* общего с терапией! Скорее можно отнести ее в категорию групп самопомощи.

Как я уже упоминал, ЧК не имеет никакого религиозного или духовного подтекста. В ней нет вождя и учеников. Все участники находятся на одном уровне и делятся тем, что происходит внутри, включая ведущего. Люди ориентируются на процесс, а не на вождя. Поэтому все практикующие ЧК являются независимыми от Гопаля.

Это необходимо понимать, потому что многие люди испытывают страх глубокого контакта и пытаются обесценить этот процесс через идею, что он является терапией. Некоторым даже приходит в голову идея, что это что-то сектантское. Все эти бредовые идеи исчезнут, если вы будете понимать разницу.

5 Практика

5.1 Три уровня восприятия

Контакт, отношения и последующее за этим расслабление нервной системы может произойти только, если мы делимся тем, что происходит у нас внутри и готовы выслушать что происходит внутри у другого. Действительно делиться тем, что происходит внутри означает коммуницировать три уровня восприятия: мысли, чувства и телесные ощущения. Только эти три уровня, никакие энергетические или трансперсональные состояния в это не входят. Эти три уровня представляют собой основу нашего восприятия здесь на земле через наше человеческое тело. Вокруг этого все вращается. Самый важный уровень-это уровень чувств.

Чтобы действительно и четко делиться происходящим, мне необходимо опознать на каком уровне что происходит. Чаще всего мы неосознанно коммуницируем смесь всех уровней одновременно. Например, мы говорим „мне нравится то, что ты делаешь“. На практике честной коммуникации, мы разделяем эти уровни: „Сейчас внутри чувство радости. В моей голове мысль о том: что то, что ты делаешь хорошо.“ Мы называем каждый уровень, содержанием которого мы делимся. В этом примере-это чувства и мысли.

Еще конкретные примеры ЧК:

„Я чувствую злость. Моя голова думает, что надо было быть осторожнее.“

„Я чувствую грусть. В голове мысль, что ты меня не понимаешь.“

„Я ощущаю напряжение в животе“

„В моем правом колене я чувствую легкую боль.“

„В голове мысль, что мы находимся на правильном пути.“

„Сейчас я чувствую большую радость.“

В игровой форме можно попрактиковать честную коммуникацию с помощью викторины на моем сайте [на данный момент только на немецком языке].

5.2 Делиться не идентифицируясь

Мы приблизились к самому решительному моменту в практике честной коммуникации.

В начале книги я написал, что ЧК является моделью коммуникации. Это означает, что смысл не в том, *что* мы коммуницируем, а в том *как* мы это делаем. Четкое разделение трех уровней восприятия не достаточно для трансформационного эффекта. *Чтобы испытать глубокий эффект и мгновенный результат ЧК, мы должны научиться делиться так, чтобы самим не идентифицироваться с тем, что происходит у нас внутри.* Мы используем способ коммуникации, который отделяет нас от проживания того, что мы коммуницируем. Таким образом, мы можем дистанцироваться от своих чувств, мыслей и телесных ощущений. Эта дистанция помогает нам не быть вовлеченными, главным образом, в проживание негативных и сложных состояний, а именно не страдать от них. Благодаря такому способу коммуникации, тот, кто слушает не чувствует себя в опасности или использованным. Говорить не идентифицируясь это полония противоположность реагированию. Вот радикальный пример, чтобы сделать это более ясным: вместо того, чтобы сказать „ты меня раздражаешь!“ мы говорим „Я чувствую злость. Моя голова думает, что ты не видишь мои потребности.“ Или еще более жестко: вместо „Ты урод!“ мы говорим „Я чувствую ненависть.“ Ощути тонкую, но основополагающую разницу в том, какое впечатление производят на тебя эти предложения.

Чтобы прервать идентификацию с наполнением уровней восприятия, мы начинаем каждое предложение с определенной фразы:

Тело: „**В моем теле** [колене, животе и т.д.] **я ощущаю...**“

Чувства: „**Я чувствую...**“

Мысли: „**Моя голова думает, что....**“

Возможно, тебе покажется это поначалу странным, но если ты попробуешь это практически с кем-то, кто заинтересован в таком обмене, то ты сразу почувствуешь глубокий эффект на твое тело и психику. Со временем впитаешь в себя этот способ коммуникации. Ты можешь так же использовать свои формулировки, важно только, чтобы ты не идентифицировался с наполнением, например: „сейчас внутри меня есть чувство....“ Или „Сейчас появилась мысль о....“

Таким образом шаг за шагом мы создаем осознанность для 4 уровня: уровня на котором есть только чистое свидетельство, ведь на самом деле мы не являемся ни нашими мыслями, ни чувствами, ни телом, а только чистым сознанием! Если бы это было не так, то не было бы того, что может проживать 3 уровня и делиться происходящим на них;-)

5.3 Честная коммуникация это не диалог

ЧК это не хаотичный способ делиться различными посланиями, это высокоструктурированный процесс, который помогает нам обойти защитные механизмы, и целенаправленно установить контакт друг с другом. Что это означает? Для этого нам необходимо взглянуть на форму общения, принятую в нашем обществе: двое или несколько человек, неосознанно испытывающих огромную внутреннюю нужду, начинают бороться за внимание и власть (или с самого начала сдаются и остаются пассивными). Это то, что мы обычно называем беседой. Это служит тому, чтобы избежать глубинные непроработанные чувства (злость, горе) в контакте. Это энергетическая война с проигрыванием сценария неразрешенной борьбы за выживание из раннего детства. Как я уже сказал, это происходит абсолютно неосознанно. Один чувствует себя после такого поверхностно-бодро, другой наоборот, как выжатый лимон. Иногда, чтобы не чувствовать боли оттого, что глубокого контакта опять не произошло, мы принимаем еще какие-нибудь препараты, чтобы заглушить внутреннее восприятие. Мы называем это жизнь, свободно времяпровождения, дружбой или даже браком. Я конечно сейчас выразил это очень радикально, но ты можешь *сам для себя* проверить так ли это.

Что по-другому в честной коммуникации? В ЧК мы исключаем хаотичную конкурентную борьбу и борьбу за выживание тем, что каждый получает одинаковое, заранее обговоренное, время для разговора. Это дает уверенность в двух вещах:

1. До каждого дойдет черед и каждый получит одинаковое время полное внимание всей группы.
2. У каждого будет гарантированный партнер, который его будет слушать.

Так как во время практики всегда говорит только один, а другой слушает, то на это время канал коммуникации открыт. Мне не нужно бороться за то, чтобы наконец-то быть услышанным. Благодаря четкому временному разделению, нет смысла в конкурентной борьбе: первый участник говорит 5 минут, остальные участники группы слушают. После этого, один участник уже находится в отрегулированном состоянии, что означает, что его внутренний стресс гораздо уменьшился и его способность слушать возросла! Затем говорит следующий участник, остальные слушают. Затем третий и т.д. Это можно сравнить со спасательной шлюпкой. Если 10 тонущих одновременно борются за то, чтобы попасть в шлюпку, утонут все. Если же группа для начала позволит одному забраться в шлюпку, а он поможет забраться в нее следующему и т.д., то спасены будут все *один за другим*.

Многие люди осознают в каком сильном стрессе и внутренней нужде они жили до этого, только когда могут первый раз глубоко расслабиться в группе и испытать внутреннюю тишину.

5.4 Уметь действительно слушать

Один человек или несколько людей, готовых и желающих открыто слушать, очень важная составляющая честной коммуникации. Один человек делится и дает что-то, другой слушает и принимает. Только так может течь энергия и, через связь, происходить трансформация. Поток энергии нуждается в двух полюсах и канале, который их соединяет. Слушать в ЧК очень просто, потому что мы не должны слушать пустые истории, нападения, или реакции, а мы действительно узнаем что-то о другом человеке, который делится не идентифицируясь с содержанием. Благодаря такому способу коммуникации в ЧК слушать другого никогда не бывает скучным или тяжелым, совсем наоборот, слушатели так же чувствуют себя соединенными. При это не играет никакой роли *что* происходит внутри другого, *чем* он делится. Идет ли речь о позитивных или негативных состояниях, для ЧК это не играет абсолютно никакой роли. Негативные состояния в этом случае не являются давящими, а позитивные не вызывают эйфории. Благодаря специальному способу коммуникации, все участники пребывают в нейтральном, наполненном пространстве. Слушать-это искусство, это святое, магическое действие. *Чем осознаннее ты слушаешь, тем сильнее воздействие этого на говорящего!* Ты можешь это попробовать и не в рамках ЧК, что происходит, когда ты тотально кого-то слушаешь...Ты увидишь, что другой человек как будто прибудет в себя, и станет более осознанным, спокойным и мирным.

5.5 Важно соблюдать границы

В честной коммуникации речь никогда не идет о том, чтобы говорить что-то, что человек не хочет говорить или делать что-то, что ощущается неправильным. ЧК никогда не направлена против нас и наших потребностей. Она помогает нам преодолеть старые шаблоны отношений, которые нас разделяют, но все это происходит только с нашего согласия и никогда не направлено против нас. Это не означает, что нам нужно *преодолевать* свои границы. Вместо этого, мы можем коммуницировать свои границы. В рамках ЧК *не* предусмотрено заставлять себя делиться чувством, которым ты не хочешь делиться, если это ощущается небезопасно. Вместо этого, ты можешь поделиться своими границами, например: „Моя голова думает сейчас о том, что во мне есть чувство, которым я не хочу сейчас делиться.“

Это была бы абсолютно правильная ЧК. Коммуникация наших границ ведет к близости! Не нужно преодолевать границы, чтобы быть в контакте! Тогда это бы означало, что мы снова не можем быть такими, как мы есть. Близость и контакт-означает делиться тем, что есть. Это не о том, чтобы что-то преодолеть, достичь, изменить или куда-то прибыть. Все гораздо проще, чем ум себе это представляет. ЧК это одновременно и путь и цель.

Осознавать собственные границы и их коммуницировать означает развивать более тонкое восприятие того, что происходит у меня внутри и чем я хочу делиться в том или ином окружении. Чем безопаснее для меня ощущается окружение, тем большим мне захочется делиться. Экстремальная форма защиты своих границ может быть такой: „Моя голова думает сейчас, что я ничего не хочу говорить“ или „Моя голова думает сейчас, что я никого не хочу слушать.“ Это абсолютно корректная честная коммуникация! Если речь идет о сопротивлении, это может звучать так: „Я чувствую злость и моя голова думает, что ЧК полный бред.“ Это тоже было бы абсолютно правильно и ведет к соединению, а не к разделению. Ведь тот, кто этим делиться, находится в контакте с тем, что говорит, у него нет необходимости реагировать через нападение или уход в себя.

В защищенном пространстве, как например в партнерских отношениях, где мы чувствуем себя в безопасности, мы, возможно, захотим делиться всеми внутренними движениями: мыслями, чувствами и ощущениями в теле. Пространство пары, как правило, самое безопасное место для того, чтобы практиковать ЧК, но в то же время в этом есть и вызов, так как на уровне чувств есть большая зависимость от партнера.

5.6 Что не относится к честной коммуникации

Желания, потребности и неприязни: все это смесь из мыслей и вытесненных чувств. Например: „Я чувствую потребность в объятиях“ это не ЧК. Лучше было бы сказать: „Я чувствую себя одиноко и грустно. Моя голова думает, что мне могло бы помочь объятие.“ Так же, например „Мне не нравится как на меня смотрит Х“ это не ЧК. Правильно было бы сказать, например: „Я чувствую злость и агрессию.“

Чувственные переживания: они не имеют отношения к внутренним движениям, скорее являются связным пунктом с внешним миром. Например: „я вижу красные цветы, они красивые.“ Это абсолютно не ЧК. Конечно, можно делиться тем, что происходит на трех уровнях, в соответствии с тем или иным чувственным переживанием. Например: „я чувствую радость. Моя голова думает, что красные цветы красивые.“

Нетерпение, скука, сопротивление: речь о переходных состояниях, за которыми находятся чувства. Вместо того, чтобы сказать: „Я чувствую нетерпение“ или „Я чувствую скуку“, лучше сказать „я ощущаю стресс и напряжение в теле“ или „моя голова думает сейчас должно наконец-то что-то произойти“ или „моя голова думает это все бессмысленно, что здесь происходит.“

Описание внешних обстоятельств: это все не имеет НИКАКОГО отношения к честной коммуникации: „Я чувствую себя брошенным.“ „Я чувствую себя не понятым.“ „Я чувствую себя не увиденным.“ „Я чувствую себя поглощенным.“ Правильно было бы: „Я чувствую себя грустным.“ „Я чувствую себя злым.“ или любое другое чувство, вызванное ситуацией. Так же можно поделиться и ментальным: „В моей голове мысль о том, что меня бросили“ или „Или в моей голове мысль о том, что меня не поняли.“

Активность, деятельность: все, что относится к собственным активным действиям или связано с действиями другого человека не является ЧК. По идее, это относится к предыдущему пункту *Описание внешних обстоятельств*. Например, „Для начала я удобно сяду“ не является ЧК. Правильно было бы сказать: „В моей голове сейчас идея о том, чтобы удобно сесть.“

Стресс в теле и проекция идеи о том, что нужно что-то делать на честную коммуникацию: напряженно пытаться честно коммуницировать, вместо того, чтобы действительно это делать. ЧК было бы: „В моем теле я ощущаю стресс, страх и напряжение“ „Моя голова думает, что я должен сделать все правильно, иначе я не смогу принимать участие.“

Когда мы путаем действительную тишину в голове с мыслью о том, что наш ум пуст: когда в нашей голове действительно тишина, мы не можем ничего сказать, мы молчим. Высказывание: „Я сейчас ничего не думаю.“ или „В моей голове тишина.“ противоречат этому и не являются ЧК. Правильно было бы: „Моя голова думает сейчас, что у меня нет никаких мыслей.“:-)

Побег в пространства энергий: вместо того, чтобы делиться мыслями, чувствами и ощущениями в теле, может произойти следующее: „Я вижу злость в твоей ауре.“ „Я вижу, что ты находишься на высоких вибрациях.“ „Я ощущаю свою прану.“ Это все не ЧК! Я не говорю, что всего этого не существует. Но это нам не помогает и не способствует трансформации. Вместо того, чтобы говорить, например: „Я ощущаю свою прану.“ можно

сказать „Я ощущаю вибрации в своей спине.“ Это означает делиться физическими ощущениями.

Говорить о других или задавать вопросы: что-то говорить о других людях или задавать вопросы абсолютно недопустимо! Во время ЧК мы делимся только тем, что происходит с нами. Мы никогда не говори напрямую о других или внешнем мире и не задаем вопросы!

Проекция на ЧК чувства опасности и реагирование: Например: „Я хочу для начала знать насколько тут для меня безопасно прежде, чем я буду честно коммуницировать.“ Это не ЧК! Правильно было бы: „в моей голове мысль, что здесь небезопасно для того, чтобы я мог честно коммуницировать.“

5.7 Где имеет смысл практиковать честную коммуникацию

Место, выбранное для честной коммуникации, должно быть безопасным. Мы не практикуем ЧК в ситуациях или с людьми, которые являются для нас потенциально опасными, а так же с людьми, обладающих реальной властью над определёнными сферами нашей жизни такими, как например работодатели, арендодатели или органы власти. Самое безопасное пространство для этого, как правило, отношения в паре, так как оба заинтересованы в углублении отношений через коммуникацию и, соответственно, менее всего заинтересованы в деструктивном реагировании. Другое возможное безопасное пространство-это близкие друзья, терапия и соответствующие семинары, проводимые профессионалами.

Единственная „проблема“ заключается в том, что если мы будем практиковать честную коммуникацию только в этих места, изменений в обществе не произойдет. Это должно стать нормальной составляющей нашей жизни. Поэтому я предлагаю немного рискнуть...Интегрировать практику честной коммуникации в партию IIIIБазис является расширением и представляет собой огромный потенциал для трансформации нашего общества. Партия конечно не является небезопасным пространством, но в то же время и не таким безопасным, как близкие друзья или партнер.

Часто мне задают вопрос: „Можно ли практиковать ЧК с детьми?“ или „ЧК не работает с моими родителями, почему?“ Честная коммуникация служит тому, чтобы преодолеть наши конфликты, связанные со структурой привязанности. Для этого нам необходим другой человек, с которым у нас нету сцепок, связанных с властью, ролевыми играми, возрастом...У того, кто практикует со своим партнером и позволяет, таким образом, своей энергии свободно течь, будут счастливые дети. Детям необходим прямой контакт, а не воспитательные методики и концепции. ЧК это метод помощи потерявшимся *взрослым*. У детей нет Никит проблем, они являются каналом для нерешенных проблем окружения.

Так же не имеет смысла возвращаться к родителям и пытаться исцелять что-то там. Для нас открыт весь мир и мы можем искать людей, которые действительно заинтересован в настоящих взаимоотношениях. Родители были причиной того, что в нас появилось искажение, поэтому не имеет смысла возвращаться туда и цементировать это еще больше. Нам необходим новый опыт, который мы можем получить, благодаря новым людям.

5.8 Прогресс через совершенствование

Тот, кто корректно исполняет практику, четко придерживаясь структуры, получит опыт глубокой трансформации. Это *может* быть связано с сильными эмоциями и невероятными осознаниями. После этого может казаться, что во время практики ЧК ничего особенного не происходит и может возникнуть желание прекратить практиковать. Это абсолютно в порядке. Тот, кто преодолел основное страдание своей жизни, хочет, возможно, для начала тотально насладиться жизнью без внутренних конфликтов. Следующий шаг был бы допустить более глубинное сознание. В ЧК, вместо того, чтобы ждать каких-то невероятных переживаний, речь идет о том, чтобы привыкать к тишине и тонкости собственного восприятия. Если я готов открыться тому, что есть, независимо от моих представлений, то мое восприятие будет углубляться все больше и больше, этому нет конца. Мир и тишина не очень привлекательны для нашего старого Я, но это именно то наполнение, которого мы ищем.

6 Внедрение практики честной коммуникации в районном управлении

6.1 Конкретные рекомендации шаг за шагом

Для того, чтобы внедрить честную коммуникацию в твой коллектив, районное управление или управление на уровне страны или на любом другом уровне, полезно обратить внимание на некоторые нюансы. Не все люди сразу понимают огромный потенциал этого метода и возможно их реакция будет связана со страхом или даже злостью. Многим людям очень тяжело делиться чем-то про себя. С самого детства нас обуславливают игнорировать нашу внутреннюю жизнь и функционировать, как машины.

Поэтому мой совет действовать очень мягко и осторожно. Прими так же во внимание то, что все, кто практикует ЧК излучают *невероятную силу*: они непобедимы, неуязвимы, не поддаются контролю, абсолютно свободны и находятся в контакте со своей силой. Но эта сила не присваивается самому себе (Эго), а является последствием нахождения вместе с другими людьми.

Конкретные рекомендации шаг за шагом для внедрения практики честной коммуникации в твоей группе/коллективе. Та позиция, которую ты занимаешь не играет никакой роли:

1. Найди *одного* человека в группе с которым у тебя есть ощущение, что он мог бы быть правильным для такого разговора. Как правило, это довольно тихие, не выделяющиеся люди.
2. Начни разговор, например: „Ты уже слышал что-нибудь про практику честной коммуникации?“

Если ответ „да“: „Хочешь попробовать это как-нибудь со мной вдвоем?“

Если „нет“: „Эта практика о том, чтобы наладить человеческий контакт во избежание возможных конфликтов и выглядит это так, что мы, например, делимся чувством, которое сейчас внутри.“ Наблюдай за реакцией. Если ты не чувствуешь интереса, не продолжай дальше! Попробуй с кем-нибудь другим. Смысл в том, чтобы найти кого-то, кто отреагирует с моментальной готовностью, как только услышит „делиться чувствами“, „внутренний мир“, „уровень взаимоотношений“.

Если возникнет интерес: „Хочешь, мы попробуем сделать эту практику как-нибудь вдвоем?“

3. Ищи до тех пор, пока не найдешь кого-нибудь в группе, кто бы был заинтересован. Затем объясни ему вкратце как это работает и попробуйте вместе. *После* практики ты можешь дать ему этот документ.
4. Практикуйте вдвоем, пока не наберетесь позитивного опыта и не почувствуете себя достаточно уверенными. До этого момента никому об этом не рассказывайте. Затем, ищите третьего человека, который мог бы быть заинтересован и пригласите его присоединиться. Практикуйте втроем. Продолжайте в том же духе и пытайтесь приглашать больше и больше участников присоединиться к группе. Это возможно так же проводить онлайн в зуме, если вы живете далеко друг от друга.

5. Как только достаточное количество человек в группе будут чувствовать себя уверенными в практике, представьте группу как одно целое, но не раньше! Важно сделать это в очень простой форме, например: перед каждой встречей каждый, кто хочет говорит только одно предложение, которое начинается так: „Я чувствую себя...“. Если человек ничего не чувствует или не знает, что он чувствует, он может сказать: „Я ничего не чувствую“ или „Я чувствую что-то, что не могу назвать.“ Скажите группе, что каждый, кто хочет присоединиться, может сказать одно из этих трех предложений. Если кто-то скажет 2 или 3 предложения, не исправляйте его. Исправляйте только в том случае, если кто-то начнет много говорить, тогда прервите его, например, таким образом: „Мы договорились сказать только одно предложение, чтобы не терять время.“
6. Обратите внимание на разницу в вашей работе, когда вы сделали ЧК до того, как начали работать и когда вы не сделали практику.
7. Практикуйте короткую версию ЧК в течении какого-то времени, минимум несколько недель. Затем вы можете перейти к тому, чтобы делать это, например в конце рабочего дня или на паузе.
8. Найдите в группе кого-то, кто готов взять на себя роль ответственного за ЧК. Этот человек будет вести процесс, например, поправлять в случаях, когда рассказываются длинные истории и не соблюдается структура. Тот, кто ведет ЧК делится точно так же, как и остальные!
9. Следующий шаг, это проводить ЧК в критических ситуациях. Если возникают ссоры и конфликты, или отстранение и пассивность. Тогда ведущий ЧК должен договориться с участниками о каком-то знаке, чтобы группа могла постепенно учиться сразу *выходить из тяжёлых групповых динамик и переходить к честной коммуникации*. Когда начинаются разборки или группа теряется, все садятся в круг и каждый говорит одно предложение: „Я чувствую себя...“
10. Если вы дойдете до этого момента, то вас будет больше не удержать. Неосознанные конфликты привязанности больше не могут помешать вашей работе. Чувства и рабочие процессы соединились между собой. В определенном смысле, вы смогли создать новый мир в вашем коллективе. Вы будете чувствовать себя более свободными и счастливыми. Высвободятся невообразимые ресурсы энергии. Если вы захотите продолжать, то вы можете делиться всем тремя уровнями восприятия: мыслями, чувствами, ощущениями в теле.

Честная коммуникация обладает несколькими интересными качествами:

- * децентрализованность: ЧК развивается не централизованно и не по принципу пирамиды.
- * автономность: ЧК не зависит ни от какого человека или организации
- * самоумножаемость: ЧК „размножается“ сама по себе, так как каждый участник группы может стать ведущим
- * самозащищенность: ЧК защищает саму себя, так как все, кто не способен на контакт или не хочет его и все, у кого есть какие-то скрытые намерения становятся очень быстро очевидными.

6.2 Что делать, когда возникает страх честной коммуникации?

Как я уже описал в разделе про границы, нет необходимости бояться ЧК. Никто не обязан говорить или делать что-то, что он не хочет.

Если участники говорят о том, что испытывают страх, ты можешь сказать им следующее:

- * Участие добровольно.
- * Твой страх здесь приветствуется.
- * Тебе не нужно говорить то, что ты не хочешь.
- * Ты можешь участвовать без того, чтобы участвовать, например, сказав: „Моя голова думает, что я не хочу ничем про себя делиться.“
- * Ты можешь поделиться своим страхом: „Я чувствую страх. Моя голова думает, что ЧК может быть для меня опасна“
- * Ты взрослый и делиться своими чувствами сегодня во взрослом состоянии больше не является для тебя *реальной* опасностью, даже если это так ощущается.

Не только при страхе, ключом является пригласить человека в защитах делиться своими границами. Это послание может помочь растворить страхи.

6.3 Что делать, когда возникает злость на честную коммуникацию?

Злость представляет собой еще большее сопротивление, чем страх. Это означает, что когда кто-то испытывает злость на ЧК или на тебя, это означает огромный страх настоящего контакта и, связанных с этим остальных чувств. Но и здесь есть возможность пригласить этого человека к практике:

- * Участие добровольно.
- * Твоя злость здесь приветствуется.
- * Тебе не нужно ничего говорить, если ты этого не хочешь.
- * Ты можешь участвовать без того, чтобы участвовать, например, сказав: „Моя голова думает, что я не хочу ничем про себя делиться и что честная коммуникация это ерунда.“
- * Ты можешь поделиться своей злостью: „Я чувствую злость и ненависть. Моя голова думает, что ЧК это полный бред и абсолютно бесполезна в партии.“
- * Ты взрослый и делиться своими чувствами сегодня во взрослом состоянии больше не является для тебя *реальной* опасностью, даже если это так ощущается.

Понаблюдай, успокоится ли этот человек и будет ли он в состоянии принимать участие в процессе. Если такой человек начнет нападать на тебя лично, оскорблять, выставлять в плохом свете перед группой, нарушать правила, устраивать заговоры против тебя и т.д., значит, это человек тут не на своем месте и не стоит его больше приглашать на ЧК, а лучше оставить в покое. Таким людям, возможно, необходима профессиональная помощь в форме психотерапии.

7 Рекомендации по взаимодействию при конфликтах

При возникновении конфликтов, ответственный за честную коммуникацию должен для начала позаботиться о том, чтобы быть услышанным. Для этого необходимо, чтобы группа прекратила любое взаимодействие и организовала перемирие. Чтобы это произошло необходимы две вещи:

С одной стороны ответственный за ЧК должен обладать достаточной властью и авторитетом в группе, чтобы быть услышанным в таких ситуациях. Это происходит автоматически, если группа уже практикует какое-то время и ведущий ЧК признан в своей роли.

С другой стороны, у группы должна быть развита способность посмотреть на ситуацию со стороны, чтобы суметь автоматически опознать, что участники или вся группа находится в подобных деструктивных динамиках. *Важно не позволять себя втягивать в них!* Основная часть группы должна быть заинтересована в мире, иначе шансов выйти из этих динамик нет.

Если ведущий ЧК сделал так, чтобы его услышали, необходимо организовать так, чтобы любые взаимодействия в группе прекратились и сделать *паузу*: 15 мин перерыв все могут выйти на улицу, попить и т.д. Смысл в том, чтобы *немедленно* создать *дистанцию*, чтобы нервные системы могли успокоиться и система социального взаимодействия снова могла бы включиться. Это создаст условия для нормального взрослого общения.

После паузы все собираются снова вместе в комнате и сразу же делают практику честной коммуникации.

Если этого недостаточно для того, чтобы разрешить конфликт, необходимо привлечь посредника ЧК, обладающего огромным опытом в практике. Задача посредника провести честную коммуникацию между оппонентами в закрытом пространстве до тех пор, пока все их проекции и состояния нервной системы не будут разрешены.

В глубине речь идет всегда о двух вещах: автономия и близость. Человек чувствует себя задетым, либо когда он чувствует, что его граница грубо нарушены, либо если он переживает грубый обрыв контакта. С этим связана проекция (мысль), что другой *намеренно* хочет причинять мне страдания. Как только мы коммуницируем эти вещи и начинаем осознавать, что другой тоже всего лишь был в сложной ситуации, любой конфликт на этом закончен.

8 Выборы управляющего персонала

В том случае, если партия IIIБазис хочет действительно повлиять на изменения в обществе, то выбирать внутрипартийный управляющий персонал необходимо очень осторожно. Тут вступает в игру особенная усиленная динамика, которая, если она остается неосознанной и незамеченной, может привести к разрушению всей партии.

Речь о том, чтобы не выбирать людей, которые внешне выглядят сильными, неуязвимыми и прекрасно выступают, чтоб я мог оставаться в удобной пассивной позиции! Нам необходимы люди, которые могут создавать (живот), быть компетентными в своей сфере (голова) и, помимо всего этого, быть компетентными в отношениях и вопросах привязанности (сердце). Для потенциальных претендентов, готовых занять управляющие позиции, *недостаточно* красноречивости, способности продвигать себя (способности бороться) и, в лучшем случае еще компетентности в своей сфере. Так как даже самый лучший деятель, являющийся одновременно звездой науки, будет наносить вред, если в нем не присутствует компетентность в построении отношений и способность коммуницировать. Ответственная позиция это *невероятное* испытание, чтобы не скатиться в деструктивные шаблоны отношений. Такие позиции приводят к тому, что неразрешенные внутренние конфликты проявляются особым способом.

Конкретный пример: когда человек, находящийся в сложной позиции власти, не в состоянии осознанно почувствовать и открыто коммуницировать свой страх и свою беспомощность. Какие могут быть логические последствия этого? Ему необходимо *подавлять* эти чувства в себе! Так как, с его точки зрения эти чувства в нем вызывают люди из вне, например те, кто на него нападает (проекция), то он, подобно зеркальному отражению, будет подавлять эти движение и *вовне*! И мы все знаем что это, как правило, означает: злоупотребление властью. Что лежит в основе злоупотребления властью? Отказ коммуницировать! Поэтому честная коммуникация растворяет подобные негативные проявления.

И наоборот, люди, которые больше не боятся своих эмоций, не могут стать коррупционерами и не заинтересованы в злоупотреблении властью, они слишком сильны для этого.

Необходимо внедрить структуры и процессы в партию, при которых все кандидаты будут иметь возможность демонстрировать свою компетенцию в сфере отношений и коммуникации. Один из простых способов сделать это, это позволить всем кандидатам практиковать честную коммуникацию на виду у всех. В долгосрочной перспективе группа людей, которая внедрила честную коммуникацию, будет так или иначе привлекать только управляющий персонал, обладающий этими компетенциями. В любой группе, вплоть до ее фундамента, для всех станет видимым, как участники ведут себя во время ЧК, сколько они в состоянии коммуницировать, как быстро они возвращаются из конфликтов обратно к ЧК.

9 Новый мир

9.1 Исходным пунктом всегда является уровень отношений

Новый мир создается не где-то там, а в отношениях двух и более людей. Только там может быть создано что-то действительно новое, потому что все остальное это все лишь манифестация глубины нашего взаимодействия между собой, в любовных отношениях, в дружбе, в городе, где мы живем и во всей стране. Поэтому фундамент нового мира-это уровень отношений, вместо погони за деньгами и властью, стресса, борьбы, потребительство или страха.

Честная коммуникация это инструмент этого уровня, который целенаправленно трансформирует контакт и связь. Это не шаблон для всех отношений и взаимодействий, ЧК помогает нам разрешить неосознанные конфликты в наших отношениях. Когда это произойдет, в ЧК больше не будет нужды. Это будет означать, что мы прибыли в новую осознанность сообщества, вместо того, чтобы постоянно вращаться только вокруг себя или других.

9.2 Речь не о результатах выборов

Когда мы сфокусированы только на внешних результатах, мы теряем слишком много энергии, которая необходима для трансформации отношений друг с другом. Результаты выборов это всего лишь внешняя манифестация течения энергии. Вместо того, чтобы фокусироваться на результатах выборов, гораздо более продуктивно привести в движение внутренний поток энергии и стабилизировать осознанность, которая находится за пределами конфликтов отношений, внутри группы. Это групповое поле настолько сильно, что в нем есть пространство для всех проблем, страданий и потребностей. *В нем рады каждому в его индивидуальности.* В противовес толпе разделенных между собой людей. Как только такое поле будет создано, оно невидимо влияет на людей. Это поле будет заметно и без трехмерных средств массовой информации. Я не хочу сейчас углубляться в эзотерические взаимосвязи, но вкратце необходимость в том чтобы понимать базовые законы в этой сфере.

Что было бы, если бы партия IIIБазис не распространяла бы предвыборные рекламные листовки...Как это ощущается?

10 Ключ к успеху

Честная коммуникация с математической точностью ведет к новому опыту человеческого взаимодействия. В конце концов, она приводит к абсолютно новому сознанию. Но в нас есть так же часть, которая этого не хочет! Эта наша защитная система, которую развила во время фазы нашего становления, чтобы хоть как-то подстроиться под наше, неспособное к привязанности, окружение. Эта система защищает нас от затопления слишком сильными неинтегрированными эмоциями и телесными ощущениями и, в то же время, от контакта и близости вовне. К сожалению во взрослом состоянии мы уже не замечаем, что ситуации, в которых эта защитная система была необходима для нашего выживания, больше не существуют. Сегодня мы больше не беспомощные зависимые от родителей существа. Сегодня мы можем из миллиона людей выбирать тех, кто точно так же находится в поиске реального контакта, как и мы. Помимо этого, наше тело выросло и, в случае чего, мы можем активно сопротивляться.

Честная коммуникация это инструмент, который помогает нам обойти защитную систему и быть в прямом контакте. *Но это работает только в том случае, если мы четко и стопроцентно придерживаемся структуры!* Каждый импульс не делать этого принадлежит защитной системе. Она хочет что-то изменить, упустить или подчеркнуть. Таким образом, она снова вступает в игру и разрушает прямой опыт контакта, который может быть возможен, если мы будем придерживаться описанию процесса. Поэтому ключ к успеху заключается в том, чтобы *четко придерживаться структуры* и делиться все более тонкими внутренними слоями.

Следующий момент, это действовать медленно и осторожно с собой и с группой, как и описано в пошаговой инструкции. Когда вы начинаете с ЧК и делитесь своими мыслями, для начала пропускайте *мысли связанные с другими* людьми или человеком. Это означает, что вы просто не коммуницируете мысли, относящиеся к кому-либо из присутствующих в комнате или делитесь ими в общей формулировке так, чтобы никто не почувствовал, что это про него. Только когда группа достаточно окрепнет в практике и почувствует, что ничего не может случиться, можно коммуницировать и эти мысли.

Вышеописанную защитную систему можно разделить на две категории: слияние и автономия. Человек постоянно пользуется одной из этих стратегий, в редких случаях он прибегает к помощи обеих. Необходимо знать это, чтобы лучше понимать других людей. Автономный тип старается защитить себя, отстраняясь, отсоединяясь, занимаясь своими делами, культивирующий свою независимость и т.д. Он делает вид, как будто *другого* не существует. Человек, прибегающий к стратегии, основанной на слиянии, делает полностью противоположное, чтобы защититься: он хватается за другого, ищет безопасность, проверяет его, собирает информацию, но при этом ничем не делаясь сам. Он делает вид, что не существует *его самого*. В практике честной коммуникации для автономного типа суть коммуникации в том, чтобы поделиться своей подавленной грустью, а для типа со стратегией слияния поделиться своей подавленной злостью. Автономный тип должен научиться интересоваться другими людьми, а тип со стратегией слияния интересоваться собой. Если вы хотите почитать об этом больше, то рекомендую свои две первые книги „Исцеление отношений 1 и 2“.

Помимо защит на уровне отношений, которые можно сократить до вышеупомянутых двух типов, есть еще нейрофизиологический уровень. Чтобы понять происходящее с нами в группах, нам необходимо вернуться к телу. В целом, наша здоровая *физиология* и хорошее

самочувствие тела зависят от состояния нашей автономной нервной системы. Мы можем различать четыре основных состояния:

- * Регуляция (приятное состояние)
- * Навязчивое угождение/дружелюбие (реакция фавна)
- * Активирование реакции борьбы или побега
- * Замирание, онемение

Это означает, что автономная система каждого человека, попадающего нам на пути и наша система всегда находятся в одном из этих состояний. От этих *телесных состояний* зависит наша психика:

- * *Регуляция* → счастье, чувства соединенности, любопытство, интерес к людям, расслабление
- * *Навязчивое угождение/дружелюбие* → манипуляции, низкая самооценка, неясность по поводу своих интересов и потребностей, отсутствия аутентичного выражения себя, подстраивание под других, подчинение, желание постоянно все сгладить
- * *Активирование реакции борьбы/побега* → напряжение, обостренное внимание, готовность к борьбе или побегу, злость, агрессия, способность пробиваться, не заботят о других
- * *Замирание, онемение* → пассивность, затуманенность восприятия, диссоциация, стресс, страх, депрессия, желание себя оглушить.

Когда тело оценивает окружающую среду, как безопасную, единственное состояние, которое устанавливается, это первое, то есть состояние регуляции. Все остальные *состояния тела*, это реакция на сигналы об опасности, поступившие от органов чувств. Эти 4 состояния могут меняться, зависимости от того, где мы находимся. Правда две вышеназванные структуры (слияние и автономия) остаются постоянными. Они сформировались, как решение в безвыходной ситуации во время фазы нашего развития, и являются, как будто запрограммированными и полностью автоматизированными.

Мы можем **помочь друг другу** в том, чтобы с одной стороны опознать к какому *типу отношений* мы и другие люди можем себя отнести и, с другой стороны, посмотреть со стороны и определить в каком из 4-х состояний находится наша *нервная система* и вся группа. Это ведет к тому, что как только кто-то один или целая группа выпадает из состояния регуляции, необходимо тут же принять срочные меры, например, сделать практику честной коммуникации. Если мы не осознаем эти вещи, то скорее всего группа скатиться в бесконечные дискуссии, ссоры и затем в пассивность. Поэтому эта информация все упрощает: у нас есть всего два основных типа отношений и четыре состояния тела, о которых мы должны знать.

Травма развития означает, что мы все еще (в большинстве случаев неосознанно) воспринимаем близость, контакт и отношения, как опасность, хотя сегодня во взрослом состоянии это не обязательно должно быть так. Это причина того, почему есть необходимость в такой модели как ЧК. Благодаря ЧК возможен настоящий контакт, который растворяет все невысказанные проекции, и нервные системы могут вернуться в состояние регуляции. Только в состоянии регуляции у нас есть доступ к нашим качествам социального взаимодействия. Во всех других состояниях мы воспринимаем других людей как опасность, что объясняет почему нам зачастую так сложно самим выйти из конфликтов и отчаяния.

С теми знаниями, которые описаны в этой книге и с применением инструмента честной коммуникации мы прекращаем все деструктивные действия на уровне отношений и тела

всех участников успокаиваются и расслабляются. Автоматическое следствие из этого, мы становимся более внимательными. И теперь ничто не стоит на пути к тому, чтобы партия IIIБазис могла достигать своих целей. Возможно, в это сейчас сложно поверить, но в реальности все проблемы и препятствия вовне исчезнут, да их даже и не может быть.

Мы можем быть успешными только соединившись друг с другом и создав сообщество. Поэтому для ведущих ЧК может быть очень полезным общаться и обмениваться опытом между собой. Особенно для тех, кто не занимается профессионально ведением групп, может быть очень приятно быть на связи с другими ведущими ЧК, чтобы не было ощущения, что вы совсем одни с тем, что происходит. В любом случае, через эту роль вы будете поощрены огромным ростом осознанности и развитием способности организатора групповых процессов.

11 Частые вопросы

Здесь я буду отвечать на вопросы, которые возникают в процессе внедрения и проведения ЧК в партии IIIБазис.

Ваша обратная связь необходима для развития этой книги, в особенности, если ЧК является для вас новой и вы начинаете внедрять ее в своем коллективе:

Какие возникают вопросы и проблемы?

Какие ваши основные осознания и переживания?

Какие изменения происходят?

Какие темы я пропустил или какие темы могли бы вас еще интересовать?

...

Напишите мне на имейл gopal@traumaheilung.net, чтобы я мог добавить это в книгу.

12 Дополнительная информация

<https://www.traumaheilung.net/ru/>