

УДК 141

Размышления детского психолога.  
(Для любителей психологии и тех, кто интересуется  
вопросами самопознания)

**О.В. Дубровина**

Этно-культурный экологический центр «Былина», г. Екатеринбург

### «ЧЁРНАЯ ДЫРА», ИЛИ ПРОСТРАНСТВО ЛЮБВИ



*Чёрная дыра – область в пространстве–времени, гравитационное притяжение которой настолько велико, что её не могут покинуть объекты, движущиеся со скоростью света, в том числе кванты самого света.*

Такое определение явлению «чёрная дыра» даёт Википедия. И, конечно, оно относится к области науки о космосе.

Чёрные дыры – проблема ученых XX века в сфере изучения космоса и вселенной. Однако, не меньшую опасность представляют собой другие «чёрные дыры» - те, которые находятся в сознании и душе человека. И чья притяжение не менее велико, чем притяжение дыр из космоса.

Итак, что же такое «человеческая чёрная дыра»? И что она, собственно говоря, притягивает? Трудно описать словами, что такое душа человека. Гораздо проще говорить о человеческом сознании и способе мышления. Мы говорим «душевный человек», понимая под этим такие человеческие качества как сопереживание, доброту, открытость, готовность помочь. Ещё мы говорим «в его душе живёт Бог». То есть, душа это нечто метафизическое, совокупность качеств и свойств личности, некий энергетический субстрат, связанный (изначально) с Создателем, и имеющий в себе его частицу.

Сознание – процесс «более материальный», это способ обрабатывания и передачи информации, способность и способ ощущать себя в пространстве, способность к мыслительной деятельности.

Наблюдая за собой и другими людьми, работая с собой и другими, я сделала один очень важный для себя вывод: жизнь с её событиями, переживаниями, определяется способом мышления человека, его реакцией, продиктованной привычкой мыслить определенным образом. И часто душа человека страдает именно из-за неспособности увидеть что-то в ином свете.

Привычка мыслить определенным образом не берётся сама собой. Она произрастает из условий жизни, из воспринятой системы ценностей в семье, в окружающей обстановке, берется из тех маяков внимания, которые когда-то поставили (или «настойчиво внедрили») более взрослые соплеменники. Привычка мыслить это то, на что в свое время было обращено очень сильное внимание ребенка. И что впоследствии стало руководящим моментом.

Совсем необязательно, что сильное внимание ребенка было обращено воспитателем с целью именно воспитания. Как правило, «якоря внимания» цепляются за сильные переживания, испытываемые самим ребенком по отношению к каким-то «неуправляемым» внешним обстоятельствам. То есть, по отношению к тем событиям жизни, которые происходят сами собой вне воли ребенка (по чьей-либо воле взрослых или без таковой). Самые крючковые и бороздящие дно «якоря внимания» берутся из какой-либо (зачастую) травмирующей ситуации. Не секрет, что страх и боль – наиболее живучие эмоции, более живучие, чем, к примеру, радость и счастье.

Феномен человеческой чёрной дыры – наличие в сознании и душе человека полной, всепоглощающей и тотальной неудовлетворенности. Проживая свою жизнь с «чёрной дырой», человек бросает туда «все богатства мира», от любви до материальных благ... но не находит удовлетворения. Жизнь такого человека превращается в постоянный поиск удовлетворенности. Следуя за каждой новой целью, человек с «чёрной дырой» находит успокоение лишь на время, и затем снова пытается её «насытить», занимаясь вхождением на новую, избранную им вершину. При этом всякий раз присутствует иллюзия: «а вот если я получу это... то тогда я, наконец-то, буду счастливым»...

Разумеется, не каждый, кто стремится к чему-то, обладает «чёрной дырой». Характерность её носителя заключается в том, что он настойчиво связывает достижение чего-то (вернее, получение этого) с наличием собственного счастья. И, как правило, желаемый объект, впоследствии полученный, не приносит ожидаемого результата. Чувство разочарования, тотальной неудовлетворенности разрастается с каждым днём... А «чёрная дыра» требует своего насыщения. Откуда она взялась?

Формирование «чёрной дыры» - процесс не быстрый. Для того, чтобы она появилась, необходимо, чтобы ребенок испытывал постоянную и длительную психотравмирующую ситуацию. Нарбатывал те «якоря внимания», которые определяют его будущую систему мышления. Это необязательно должны быть скандалы в семье и крики домочадцев, алкоголизация взрослых членов семьи или физическое и психическое насилие (хотя, это как раз и бывает условиями формирования «чёрной дыры»).... Это может быть обычная, тихая жизнь семьи, в стенах которой происходит непонимание ребенка, выворот его личных особенностей, насильственная переделка характера, или несчастливая жизнь одного (или обоих) родителей. «Чёрная дыра» - это пустота, которую (уже выросший, взрослый) ребёнок тщетно пытается наполнить «предметами» извне.

Отсюда – деструктивные отношения с людьми, в особенности с противоположным полом, обвинение обстоятельств и окружающих людей в собственном несчастье, невозможность ощутить полноту жизни и её краски. «Чёрная дыра» характерна тем, что её обладатель постоянно и безотчетно просит внимания, требует к себе проявления «того, чего он хочет», зачастую не заботясь о желаниях партнера. Именно «чёрная дыра» говорит о том, что «я тебя люблю, и поэтому ты мне должен/должна». Обладатель «чёрной дыры» хочет, чтобы всё в его жизни происходило по его сценарию, стремится к тому, чтобы «переделать прошлое», может испытывать глубокое и безотчетное чувство вины, но при этом предъявлять постоянные претензии к окружающим. Это всё – внутреннее требование ненаполненной чаши потребностей ребёнка. И, взрослея, человек неосознанно хочет наполнить эту чашу, предъявляя к окружающим и жизни свой «список претензий» (воспринимая, впрочем, это за обычную жизнь, даже за некоторое благо, которое он хочет распространить вокруг, «я ведь просто хочу, чтобы было хорошо», - можно услышать от такого человека).

Как уже говорилось выше, «чёрная дыра» формируется из деструктивных отношений в семье. Очень часто таким людям, уже выросшим и взрослым, кажется, что физическое устранение «причинителя вреда» (кого-то из детства, кто причинял боль) «решит все сегодняшние проблемы». На самом деле это не так. И «чёрная дыра» уже сформировалась. Акт мести не восполнит алчущую жажду потребностей. Напротив, спустя время окажется, что желание получать внимание, заботу, материальные блага, «любовь» станет ещё более невыносимым.

Кстати говоря, все уголовные преступления совершаются людьми с незаполненной чашей потребностей, обладателями «чёрной дыры». По конкретному составу преступлений можно определить, что именно переживал в детстве преступивший закон сегодня. Самые сильные и болезненные переживания ощущались детьми, которые во взрослой жизни совершают насильственные преступления против личности. Я сейчас

не беру аспект нарушения психики или генетическую, наследственную предрасположенность к насилию. Я говорю о «чёрной дыре», которая требует насыщения. «Меня били, я буду тоже бить», - говорит «чёрная дыра». Этот акт разрядки настолько желанен – выплеснуть злость на зачастую незащищенное существо – что кажется актом долгожданного освобождения. Подсознательно человек хочет таким образом соблюсти равновесие, превратиться из жертвы в тирана и «закрывать этот вопрос раз и навсегда», вопрос собственной детской боли. Но он не закрывается. И за преступлением следует новое преступление.

Так что же всё-таки делать с этой самой «чёрной дырой»? Ведь наиболее сильно страдает от неё сам же её носитель... Поскольку «чёрная дыра» не только не имеет насыщения, она ещё искажает видимое пространство и время. Другими словами, человек не воспринимает жизнь такой, какова она есть, он видит её через призму «чёрной дыры»... «Заткнуть» дыру извне, бросая туда всевозможные блага или совершая ежедневный «акт мести» людям и «всему миру» через причинение «ответной боли» - не получится. «Чёрная дыра» неуправляема и она не насыщается. Так что же всё-таки делать?

Обратимся за ответом всё к той же науке о космосе. Существует теория, согласно которой за черной дырой существует своё пространство, называемое «белая дыра». И «белая дыра» является временной противоположностью «чёрной дыры». Так, если в «чёрную дыру» проваливается всё, то есть, «чёрная дыра» - мощный пылесос во Вселенной, то «белая дыра» - напротив – объект, в который ничего не может войти. То есть, «белая дыра» не может что-то поглотить, и, как говорит теория физики, при соприкосновении с «белой дырой» частицы будут набирать энергию и усиливать свой свет, в итоге будут вытолкнуты наружу.

Перекладывая эту информацию на человеческий организм, стоит сказать следующее. Если «чёрная дыра» человека это область драмы, область требования насыщения, область деструкта и неудовлетворенности, то «белая дыра» - область покоя и созидания того, что человек может выпустить в мир, произведя что-то внутри себя, другими словами, - «отражать собственный свет».

Человеку с «чёрной дырой» нужно сделать только одно. Перестать уделять внимание «чёрной дыре», акцентируясь на собственных болевых переживаниях, а обратить внимание на область ЗА ней – «белую дыру», которая, на самом деле, является огромным и неиссякаемым Пространством Любви.

Если изобразить схематично, используя тело человека, то воронка «чёрной дыры» находится прямо по центру солнечного сплетения (так показала практика, людьми эта воронка ощущается именно в области солнечного сплетения – на месте предполагаемого (интуитивного) нахождения души). Именно там ощущается вся тяжесть переживаний, именно там рождается невроз. И если воронка «чёрной дыры» своим «пылесосом» обращена наружу, то воронка «белой дыры» своим широким краем – напротив – обращена к самому человеку, и находится на обратной стороне воронки «чёрной дыры». Это своеобразные песочные часы, расположенные горизонтально в области солнечного сплетения человека. Соединяет две воронки широко известная в астрофизике «кротовая нора» или «туннель». И всё, что нужно сделать человеку с воронкой «чёрной дыры» в собственном солнечном сплетении – расширить «кротовую нору» и вытолкнуть энергию «белой дыры» наружу. Ту энергию, где живёт то самое Пространство Любви. Человек не может заткнуть «чёрную дыру». Но он может её вытолкнуть, используя собственное Пространство Любви ЗА НЕЙ.

Как это выглядит на практике. Человек перестаёт обращать внимание на боль и собственные нехватки. Он понимает, что это просто энергия НЕнасыщения, которая бурлит и не подлежит контролю. Он начинает обращать внимание на энергию ЗА ней – на Пространство Любви, где находится его настоящий потенциал, его настоящий Твор-

ческий Источник. «Пространство любви» НЕ означает безотчетную и всеобъемлющую любовь ко всем людям, принятие всех, даже тех, кто причинял боль (хотя, это всё и придёт со временем). Оно означает освобождение собственной творческой энергии и реализацию собственных творческих возможностей. Пространство Любви это «белая дыра» отражения собственного света и своих реальных дел. Под «реальными делами» понимается не тот способ проживания, который привычен и воспринят человеком, который доставляет неудобства, и который сейчас «реальность». «Реальные дела» это потенциальная энергия человека, преобразованная в кинетическую, то есть, потенциальные возможности, преобразованные в реальные события жизни человека, которые он «выталкивает наружу», то есть, «производит в мир».

Творческая энергия человека, его Пространство Любви, его «белая дыра» это безграничные возможности конкретного человека по созиданию, производству красоты, чистоты и пользы. Для каждого из людей реализация этого Пространства означает свой индивидуальный Путь. По наполнению энергии он одинаков у всех. Это обязательно что-то благоприятное. Но форма выражения у всех разная. От обычного наведения порядка в доме до мастерства кузнечного дела, написания книг и публичных выступлений с лекциями. Это может быть и не что-то новое, какое-то новое открытие себя, а, к примеру, изменение прежнего поведения, фактическая реализация какого-то намерения... Допустим, отказ от жестокого обращения с детьми, если до этого данная форма существования была для человека «нормой». Просто «решить не делать» недостаточно, необходимо «решить не делать» и действительно «не делать». Вот в этом фактическом «не делать» и будет реализация собственного Пространства Любви. И этого будет достаточно для того, чтобы воронка «чёрной дыры» начала свой откат назад, к своему отражению – «дыре белой».

Согласно одной из теорий астрофизики, со временем любая «чёрная дыра» становится «белой дырой». В случае с человеком, такое преобразование возможно лишь в одном случае – переброс собственного внимания от воронки «чёрной дыры» к «дыре белой», то есть, к собственному Пространству Любви. Разотождествление с «чёрной дырой», принятие того, что «чёрная дыра» это не есть сам «я», это просто набор привычных реакций, которые когда-то, с помощью боли, стали акцентами в собственном поведении, а вся правда, «я настоящий» находятся ЗА ней – в потенциале Пространства Любви – ключ к полному и необратимому изменению собственной жизни и жизни близких людей.

Мотив, подлинный мотив, по которому осуществляется этот переход, всегда одинаков – человек обращается к самому себе, к себе настоящему, а не к той иллюзорной жажде насыщения «чёрной дыры», которая, как кажется, и есть сам человек.

Для Пространства Любви, для «белой дыры», для Творческого Источника, для Настоящего Потенциала нет преград и блоков. Существует лишь один главный и решающий «спусковой механизм», чтобы «белая дыра» - а значит и сам человек – заработали во всю свою мощь. Это ВНИМАНИЕ носителя «белой дыры». Ничего не меняется само по себе. Изменения происходят лишь тогда, когда ЭТОМУ чему-то начинает уделяться внимание.

Человек, которому удалось вытолкнуть энергию «чёрной дыры» через энергию своей «дыры белой» никогда больше не будет испытывать всепоглощающую нехватку чего то. Его «чёрная дыра» просто перестанет функционировать и требовать насыщения. Но сделать это необходимо не снаружи (путем забрасывания «чего-то» извне), а через внутренний аспект толчка энергии как отражателя собственного света, производителя своего Творчества.