

## ОГЛАВЛЕНИЕ



<b>Предисловие</b> .....	<b>11</b>
<b>Введение</b> .....	<b>15</b>
Доктор Стивен Коуэн и пять героев .....	<b>18</b>
<b>Чего ожидать от книги и как ею пользоваться</b> .....	<b>43</b>
<b>Определение своего архетипа</b> .....	<b>57</b>
<b>Дерево</b> .....	<b>77</b>
Метод пяти архетипов .....	<b>83</b>
Архетип Дерева во взаимоотношениях .....	<b>106</b>
Аюрведические практики Дерева .....	<b>116</b>
<b>Огонь</b> .....	<b>121</b>
Метод пяти архетипов .....	<b>127</b>
Архетип Огня во взаимоотношениях .....	<b>148</b>
Аюрведические практики Огня .....	<b>157</b>

## СОДЕРЖАНИЕ

---

<b>Земля</b> .....	<b>161</b>
Метод пяти архетипов .....	<b>167</b>
Архетип Земли во взаимоотношениях .....	<b>188</b>
Аюрведические практики Земли .....	<b>198</b>
<b>Металл</b> .....	<b>201</b>
Метод пяти архетипов .....	<b>207</b>
Архетип Металла во взаимоотношениях .....	<b>229</b>
Аюрведические практики Металла .....	<b>239</b>
<b>Вода</b> .....	<b>243</b>
Метод пяти архетипов .....	<b>249</b>
Архетип Воды во взаимоотношениях .....	<b>272</b>
Аюрведические практики Воды .....	<b>282</b>
<b>Заключение</b> .....	<b>285</b>
<b>Слова благодарности</b> .....	<b>287</b>

## ПРЕДИСЛОВИЕ

**А**льберт Эйнштейн писал: «Энергия пучка света, вышедшего из каждой точки, не распределяется непрерывно во все возрастающем объеме, а складывается из конечного числа локализованных в пространстве неделимых квантов энергии, поглощаемых или возникающих только целиком».

Почему свет так вдохновляет, восхищает нас и дарит надежду? Красивый восход солнца может задать настроение на целый день. Темно-красный закат подводит итог вашим делам. Мое воспоминание о первой встрече с Кэри Дэвидсон связано со светом. Розовато-желтое сияние наполняло комнату, где мы встретились, чтобы поговорить о планах семинара для детей. Ее энтузиазм был ошутим, словно свеча в темном помещении. Я думаю, именно это представлял себе Эйнштейн, говоря о свете не просто как о волне, а как о порции энергии.

В традициях китайской медицины, которым я посвятил всю жизнь, этот свет, который можно буквально пощупать, связывается с энергией Огня. Тогда я еще не знал, что у Кэри намечаются грандиозные перемены в жизни, которые откроют перед ней совершенно новые горизонты и приведут к созданию центра здоровья в Нью-Йорке, где будут вести практику представители всех медицинских направлений. Эти факты были мне неизвестны, но я буквально ощущал мощь ее энергии. Это «чувственное знание» является одной из глубинных интуитивных черт людей Огня, которой обладает и Кэри. Сила Огня подсознательно привлекла ее внимание во Франции к полям подсолнуха (который по-французски называется *tournesol*), и она выбрала для своего центра холистической медицины и образования название *Tournesol Wellness*.

Многим из нас, особенно врачам, внушают, что не следует слишком доверять интуиции. Мне потребовалось много лет, чтобы научиться руководствоваться ею в своей практике. Что же касается Кэри, то интуиция сердца позволяет ей быть открытой для всего нового, что и вдохновило ее написание книги, которую вы сейчас держите в руках.

Будучи существами, способными чувствовать, мы можем жить, только поддерживая взаимоотношения с окружающими. Это простой факт. Никто и ничто не может существовать вне контекста. И все же многое из того, чему нас учили, особенно в медицине, направлено на то, чтобы изъять предмет из контекста, и в наши дни это становится источником многих недоразумений и страданий. Учась на врача, я не раз обращал внимание на то, что отношения между людьми зачастую игнорируются в угоду эффективности и удобству. Видя, как мои пациенты ощущают растущую изоляцию и отчужденность, исходящую от стремления нашей медицины найти единый рецепт, который подходит всем подряд, я стал искать альтернативные варианты и обнаружил в китайской медицине систему под названием «модель пяти фаз», которая как раз направлена на укрепление отношений, связывающих людей друг с другом и возвращающих им ощущение целостности. Модель пяти фаз уникальна тем, что она не отделяет процессы, происходящие внутри нашего организма, от тех, что происходят вне его. Она не разделяет эмоциональные и физические события. И этот принцип применяется к любой сфере нашей жизни. Эта идея столь же радикальна, как обнаруженный Эйнштейном факт, что свет — это одновременно и волна, и частица. Эта модель изменила мое понимание здоровья и позволила вернуть счастье и процветание тысячам семей, обращавшихся в мою практику.

Содержание книги основывается на знаниях множества мудрецов прошлого, которые выделили пять архетипических сил, составляющих модель пяти фаз — Дерево, Огонь, Землю, Металл и Воду, и изучили их взаимодействия между собой. Поскольку Кэри — ярко выраженный человек Огня, ее энтузиазм заражает читателя с самых первых страниц. Читая книгу, вы почувствуете радостное ощущение открытия того мотивирующего воздействия, которое пять архетипов оказывают на человеческие жизни.

Успеху книги способствует то, что автор сумела найти баланс между своим энтузиазмом (Огонь), глубинной саморефлексией (Вода), точностью и опреде-

## ПРЕДИСЛОВИЕ

---

ленностью (Металл), пониманием сути здоровья и успеха (Дерево) и межчеловеческими отношениями (Земля). Точность и последовательность в освещении темы дает Кэри возможность составить надежную дорожную карту, позволяющую читателю сформировать здоровые и ценные взаимоотношения с окружающими людьми. Пусть этот свет освещает вашу жизнь и вдохновляет вас на дальнейший рост.

*Стивен Коуэн, доктор медицины,  
Тайдевиндс, Массачусетс*



## ВВЕДЕНИЕ

**В**ходя в незнакомое помещение, вы инстинктивно обращаете внимание на некоторые детали — одежду присутствующих, энергию, которую они излучают, декор и стиль. Вы сразу же понимаете, с кем вам хочется побеседовать, кто из людей, на ваш взгляд, недоступен для общения, где вы станете или сядете, на какое время хотите здесь задержаться. Мотивы, стоящие за вашими решениями, могут показаться субъективными и зависящими от вашего настроения и бесконечного множества других факторов — от того, что вы съели на завтрак, от обстановки, сложившейся на работе, от норм поведения, которые родители внушили вам еще в детстве... Короче, вы поняли, что я имею в виду.

Однако я хочу рассказать вам о некоторых вещах, куда более глубоких, чем случайные чувства, которые вы испытываете в данный конкретный момент, и не менее случайные события, которые произошли за этот день. Весь спектр эмоций, которые подталкивают вас к установлению зрительного контакта с незнакомцем, развитию отношений и сохранению их, объясняется не простым стечением обстоятельств. На самом деле у природы имеется предназначенная для каждого конкретного человека система, позволяющая предсказать его поступки. Если вы изучите и будете использовать ее, это приведет вас к успеху и равновесию в жизни.

Я называю ее методом пяти архетипов. Практикуя эту систему, вы можете не только начать жить более содержательной и полной жизнью, но и устанавливать более гармоничные отношения с близкими людьми и коллегами, а также добиваться успеха во всех своих начинаниях.

## ПЯТЬ ФАЗ (ЭЛЕМЕНТОВ) ТРАДИЦИОННОЙ КИТАЙСКОЙ МЕДИЦИНЫ

Прежде чем мы углубимся в бесчисленные возможности, с помощью которых метод пяти архетипов может существенно улучшить вашу жизнь, важно разобраться с его истоками. Этот метод берет свое начало преимущественно в позаимствованной из традиционной китайской медицины (ТКМ) модели пяти фаз. Ее также нередко называют теорией пяти элементов — Дерева, Огня, Земли, Металла и Воды, — которая помогает понять пути развития природы, включая и людей, и их взаимоотношения между собой. Эта тысячелетняя мудрость и сегодня сохраняет свою значимость и ценность. Она столь же неизменна и постоянна, как восход и заход солнца или океанские приливы и отливы.

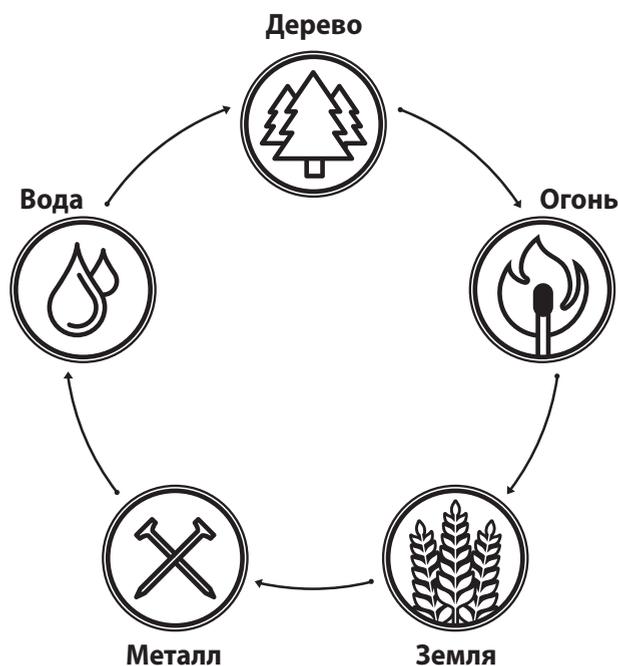
Практика заботы о себе и своих взаимоотношениях с позиций пяти элементов ТКМ основывается на том факте, что рост и развитие человечества в физическом, эмоциональном и духовном плане происходят в соответствии с врожденным и предопределенным природным кодом. Этот постоянный код содержит в себе все законы природы и применим в равной степени и к веществам, из которых состоит Земля, и к временам года, и к таким чисто человеческим явлениям, как обучение, исцеление, создание или распад межличностных отношений. Эта система позволяет понять сложные взаимосвязи и структурные элементы как в нашем окружении, так и в человеческом разуме, теле и духе. Она и сегодня широко используется в китайской медицинской практике.

Теория пяти элементов в ТКМ исходит из того, что, когда мы живем в согласии со своей истинной природой и с благодарностью принимаем дары, которые окружающие приносят к нашему столу, наша жизнь протекает в духе любви, прощения и предсказуемости. Как красивый подсолнух благодарно и предсказуемо реагирует на передвижение солнца по небу, так и человек, понимающий естественные фазы пяти элементов природы и человеческого развития, живет более достойной и безупречной жизнью. Он в ладу со своими сильными сторонами, проблемами, мотивациями и увлечениями. Он процветает, хорошо осознавая, кто он, и не испытывает боли

и переживаний по поводу несоответствия своей природы с собственной душой.

Китайская медицина располагает элементы в особом порядке, который соответствует другим природным циклам, например, смене времени суток или пор года. Так, Дерево соответствует весне, Огонь — лету, Земля — ранней осени (когда крестьяне обычно собирают урожай), Металл — осени, а Вода — зиме.

С точки зрения межчеловеческих отношений и поступков пять элементов также взаимодействуют и оказывают друг на друга определенное влияние. В зависимости от ситуации одни элементы могут оказывать стимулирующее воздействие, в то время как другие создают препятствия. Приведенные ниже и на следующей странице схемы иллюстрируют этот процесс.

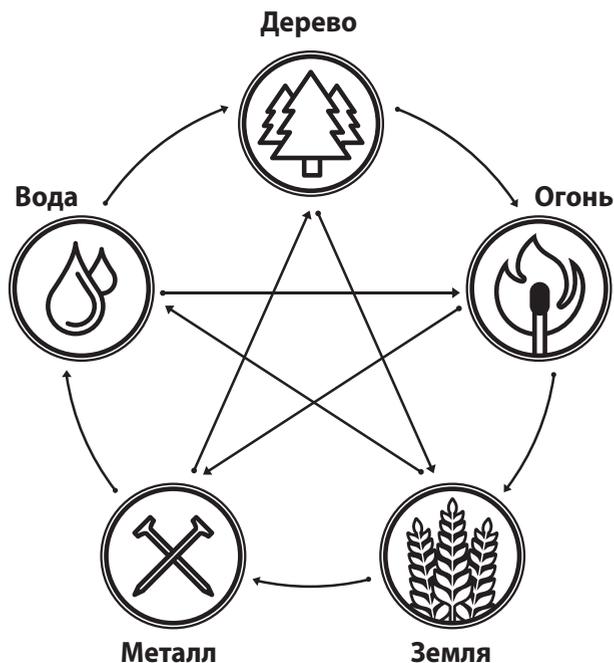


Элементы, которые на схеме изображены непосредственно по соседству с другими элементами, естественным образом смягчают действие друг друга.

## ПЯТЬ АРХЕТИПОВ

---

Они взаимно пополняют друг друга энергией и оказывают успокоительное воздействие в случае роста напряжения.



Элементы, противостоящие друг другу, находятся в антагонистических отношениях. И это тоже очень важно понимать. Даже если мысли, привычки, поступки, которые ассоциируются с этими элементами, противоречат друг другу, этот изначально присущий им дискомфорт следует рассматривать как дар. Раздражение — это тот ключ, который помогает нам точно понять, что необходимо делать, чтобы привести в равновесие свое состояние, нарушенное стрессом.

## ДОКТОР СТИВЕН КОУЭН И ПЯТЬ ГЕРОЕВ

Мое знакомство с пятью элементами и создание собственного метода пяти архетипов началось со встречи с доктором Стивеном Коуэном в 2013 году.

Мы с ним оказались членами небольшой группы, совместно разрабатывавшей программу обучения родителей и детей осмысленному отношению к жизни. Коуэн был представлен мне как всемирно известный и признанный педиатр, придерживавшийся интегративного принципа и имевший более чем тридцатилетний опыт клинической работы с детьми. Он разработал уникальный холистический подход к обследованию и лечению детей, страдавших хроническими физическими, эмоциональными и когнитивными расстройствами. Центральное место в его практике отводится рассмотрению ребенка как отражения взаимосвязанных сил, действующих в его семье и окружении. Такой подход основан на неделимости разума, тела и духа и позволяет глубже понять, что значит быть здоровым. За время работы через руки доктора Коуэна прошли тысячи детей. Свои знания он донес до тысяч читателей и сотен студентов. Во время первой встречи он произвел на меня впечатление человека, от которого исходит мягкая, но вполне ощутимая и сильная энергия.

Не стану утверждать, что у меня остались в памяти все детали наших совещаний, посвященных разработке программы. Помню лишь, как трудно было скоординировать личные планы и графики семи или восьми членов группы. Однако по окончании программы я ощущала интуитивную тягу к продолжению контактов с Коуэном. Спустя шесть месяцев после того, как мы столкнулись с ним на ежегодном симпозиуме по интегративному здравоохранению в Нью-Йорке, я известила его по электронной почте о том, что открываю интегративный центр здоровья Tournesol Wellnes. Вскоре после этого доктор Коуэн перенес свой офис из Нью-Йорка в Tournesol, и теперь я имею удовольствие видеть его каждую неделю.

Наблюдая за неиссякаемым потоком родителей, приходящих к Коуэну в Tournesol за советом в трудных ситуациях и уходящих от него с таким ощущением, будто у них гора с плеч упала, я задалась вопросом, что же все-таки составляет основу его практики. Я начала интенсивно изучать методы Коуэна, ведя беседы с ним и читая его книгу «Ребенок Огня, ребенок Воды: как понимание пяти типов СДВГ может помочь вам повысить самооценку и внимательность своего ребенка» (Fire Child, Water Child: How Understanding the Five Types of ADHD Can Help You Improve Your Child's Self-Esteem and Attention). В этой книге с помощью теории пяти элементов ТКМ даются образы различных типов

«героев», которыми могут стать дети, страдающие синдромом дефицита внимания и гиперактивности. Каждый герой соответствует одному из пяти элементов. Я быстро поняла, что доктор Коуэн создал практичную, надежную и действительно блестящую систему, основанную на сопереживании родителям и ставит перед собой цель помочь им вырастить из своих детей преуспевающих и способных молодых людей. Будучи сама мамой троих детей и придерживаясь холистических принципов к вопросам здоровья, я сразу поняла, что эта система полностью отвечает моим запросам, что и вдохновило меня на разработку метода пяти архетипов, который я использую теперь в своей повседневной работе в центре Tournesol.

\* \* \*

В моем центре нет отбоя от посетителей, которые приходят сюда за ответами и советами. Они ищут здесь утешения, так как их жизнь представляется им полным хаосом. Ими движет настоящая потребность избавиться от физического дискомфорта, расстройств, негативных эмоций. Они хотят найти надежный путь, который выведет их из этого состояния, и этот путь нужен им *прямо сейчас*.

До встречи с доктором Коуэном и знакомства с его философией пяти героев, а также с основами фазы пяти моделей ТКМ, я сама стремилась отыскать способ, который помог бы мне лучше увязать друг с другом и использовать множество жизненных стратегий, о которых я узнала на протяжении своей жизни. Меня мучил вопрос, почему, несмотря на все современные технологии и убедительные теории, так много людей страдают от проблем во взаимоотношениях и от ментальной нестабильности. Я часто мечтала о том времени, когда появится доступный, универсальный и в то же время индивидуальный метод, который будет несложно освоить и применить. Я искала способ, который смог бы улучшить жизнь людей и выдержать испытание временем, но при этом был бы способен расти, развиваться и меняться вместе с ними.

Когда Коуэн познакомил меня с теорией пяти элементов ТКМ, во мне забрезжила надежда. Видите ли, я сама на протяжении почти пяти лет искала для себя холистическую панацею. Мне хотелось найти волшебную таблетку, которая избавила бы меня от эмоционального беспокойства. Порой мне казалось,

что я вот-вот найду ее, но эти ожидания оказались напрасными, потому что все это время я искала то, чего не существует. Я спрашивала себя, «как» вместо того, чтобы задать вопрос, «что».

Как и многие из нас, я хотела знать, «как» избавиться от дискомфорта, который мешает мне двигаться к намеченным целям. Мне и в голову не приходило, что мои переживания являются всего лишь индикатором и поводом, чтобы разобраться, «что» является причиной этого дискомфорта и трудностей. Для того чтобы улучшить свою жизнь в долгосрочной перспективе, мне нужно было узнать, что происходит внутри меня и что мешает мне объективно взглянуть на стоящие передо мной вызовы. Но прежде всего я должна была развить в себе способность относиться к себе с бóльшим сочувствием.

От доктора Коуэна я узнала, что мой менталитет «как» несовместим с тем результатом, к которому я стремлюсь. Мы находимся в непрерывном потоке. Идет ли речь о малейших вибрациях в наших клетках или о самых основополагающих жизненных решениях, мы постоянно тянемся к покою, гармонии и равновесию. Наше физическое тело стремится к гомеостазу в условиях, когда все вокруг находится в непрерывном движении. Какие у меня есть основания ожидать, что моя социальная и эмоциональная жизнь вдруг сложатся по-другому? Я поняла, что нельзя надеяться ни на подлинный покой, ни даже на короткую передышку.

Еще одной причиной неудач в моих поисках универсального решения стало то, что нельзя подходить к многогранной проблеме только с одной стороны. Жизненные трудности атакуют нас одновременно на физическом, эмоциональном и духовном уровнях. Пытаясь воздействовать только на какой-то один компонент, мы лишь на скорую руку латаем рану.

Постигая идею «героического роста» на ранней стадии знакомства с Коуэном, я пришла к выводу, что мои надежды на рецепт, который годится для всех без исключения, лишены оснований. Единственный способ добраться до источника силы заключался в том, чтобы персонифицировать свои усилия и прибегнуть к мультимодальному подходу, воздействуя одновременно на три взаимосвязанных аспекта физического, умственного и душевного здоровья. И это поставило меня перед очередной головоломкой. Тот факт, что простое и быстрое решение невозможно, не понравился бы многим из тех людей, кому я хотела

помочь. Когда человека, еще не достигшего пика страданий, ставят перед необходимостью усердно трудиться над собой, он обычно отвечает: «Спасибо, мне это не нужно». Похоже было, что единственный полноценный и эффективный способ выработать в себе жизненные силы и выносливость заключается в том, чтобы усвоить следующие убеждения и жить в соответствии с ними.

- ◆ Не будьте равнодушными. Заботьтесь о себе, своих близких и об обществе в целом.
- ◆ Каждый день делайте что-нибудь для этого. Это не тот случай, когда можно сделать один раз и забыть. Вы должны постоянно практиковаться, вырабатывать в себе новые умения и привычки. Вы ведь не бросите упражняться только потому, что внешний вид ваших бицепсов вас уже устраивает?
- ◆ Не будьте так уверены в своей правоте. Будьте открыты для чужих идей, учитесь у каждого человека, извлекайте уроки из всего, что вас окружает. Мы никогда не перестаем расти.
- ◆ Думайте сердцем, потому что логика иногда блокирует вашу способность сочувственно относиться к себе и окружающим.

Каким же образом можно повысить привлекательность этого нового подхода и необходимости усиленно трудиться в глазах клиентов центра Tournesol, которым вечно не хватает времени? К сожалению, на этот вопрос нет простого ответа. Оптимизм дает мне силы верить, что мы находимся накануне сейсмического сдвига в понимании, что такое эмоциональный, физический и духовный успех и как его достичь. Пока же я вижу массу людей, которые не начнут искать способы избавления от дискомфорта до тех пор, пока их проблемы и боли не приобретут хронический характер. Необходимо уметь находить свободное время в загруженном распорядке дня и правильно оценивать свои потребности в формировании персонального и активного плана укрепления здоровья и в его выполнении. Я считаю, что мы движемся к культуре, в которой нормой станет профилактика, но поворотная точка еще не достигнута.

Люди, которым не нравится, как они чувствуют себя в повседневной жизни и которые хотели бы помочь себе, высказывают недовольство. Им хочется

грамотно и умело управлять своей судьбой. Я тоже была частью этой группы, ищущей панацею от своих бед, и мне знакомы подводные течения в ней. Я тоже хотела иметь такую дорожную карту. Мне нужно было знать, что необходимо сделать, чтобы всегда чувствовать себя хорошо. Я хотела понять, почему я каждый раз застреваю в устаревших моделях поведения, которые мешают моему движению вперед. Я хотела ощущения полета и счастливой жизни.

И я пришла к выводу, что единственный осмысленный ответ на мои вопросы дает метод пяти архетипов, основанный на трудах доктора Коузена и использующий древнюю мудрость пяти элементов. Он представляет собой систему самостоятельных действий, направленных на позитивную трансформацию с целью обретения личной и межличностной гармонии и равновесия. Используя этот метод, вы сможете лучше разобраться в повторяющихся образцах поведения, которые препятствуют раскрытию вашего потенциала. Вы познакомитесь с простым способом сфокусировать внимание перед лицом стресса. Вы улучшите ясность своего восприятия, что позволит принимать более качественные решения, направленные на развитие в личной и профессиональной жизни.

### **ДЛЯ ЧЕГО Я НАПИСАЛА ЭТУ КНИГУ**

Мне был двадцать один год, когда умер отец. Когда я воскрешаю в памяти события того короткого отрезка времени, они кажутся мне какими-то пестрыми, отрывочными и очень четкими, вроде рекламных плакатов. Так они отпечатались в моей памяти. Помню, как одна пожилая женщина пришла после похорон к моей бабушке, чтобы высказать свои соболезнования. Она подошла, посмотрела на меня грустным взглядом и сказала: «Вселенная дает тебе только то, с чем ты можешь справиться. Ты должна быть сильной». От этих слов у меня перехватило дыхание, и я разрыдалась на плече у своей мамы.

Когда она ушла, я долго думала над этими словами. Перспектива «быть сильной» отнюдь не казалась мне правильной. Мне не понравился ее совет, высказанный как раз в тот момент, когда я была особенно незащитной и уязвимой. Но, как обычно бывает в жизни, время, все больше отдалявшее меня от того момента, подарило мне новое видение ситуации.