

# СОДЕРЖАНИЕ

Введение 5

## ЧАСТЬ I. ОРИЕНТИРОВАНИЕ СЕБЯ

I. Контакт с окружающим 12

*Эксперимент 1:* Чувствование актуального 12

*Эксперимент 2:* Ощущение противоположных сил 25

*Эксперимент 3:* Внимание и сосредоточение 39

*Эксперимент 4:* Дифференцирование и объединение 50

II. Техника осознания 60

*Эксперимент 5:* Вспоминание 60

*Эксперимент 6:* Обострение ощущения тела 70

*Эксперимент 7:* Опыт непрерывности эмоций 84

*Эксперимент 8:* Вербализация 95

*Эксперимент 9:* Интегрирующее осознание 103

III. Направленное осознание 108

*Эксперимент 10:* Превращение слияния в контакт 108

*Эксперимент 11:* Превращение тревожности в возбуждение 121

## ЧАСТЬ II. МАНИПУЛИРОВАНИЕ СОБОЙ

|   |     |
|---|-----|
| <b>IV. Измененная ситуация</b>  | 132 |
| <b>V. Ретрофлексия</b>  | 139 |
| <i>Эксперимент 12: Исследование ложно<br/>        направленного поведения</i> | 139 |
| <i>Эксперимент 13: Мобилизация мускулов</i>                                   | 156 |
| <i>Эксперимент 14: Совершение вновь<br/>        обращенного действия</i>      | 171 |
| <b>VI. Интроекция</b>   | 188 |
| <i>Эксперимент 15: Интроецирование и еда</i>                                  | 188 |
| <i>Эксперимент 16: Изгнание и переваривание<br/>        интроектов</i>        | 198 |
| <b>VII. Проекция</b>  | 213 |
| <i>Эксперимент 17: Обнаружение проекций</i>                                   | 213 |
| <i>Эксперимент 18: Ассимилирование проекций</i>                               | 221 |