

Стефен Волински



**Темная сторона
внутреннего ребенка:
Следующий шаг**

InnerVision Press

ББК 86.4
УДК 133

Стефен Волински.

Темная сторона внутреннего ребёнка: Следующий шаг. – «InnerVision Press», 2023. – 244 с.

Эта книга о том, как выйти за пределы трансов, устаревших стратегий и верований, созданных в детстве в попытке справиться с хаосом, и неразберихой. В ней приводится множество примеров и целые россыпи великолепных упражнений по самопознанию и самоисцелению, которые помогут вам освободиться от трансов, управляющих вашей жизнью и не позволяющих быть самим собой – это истинный процесс трансценденции, или выхода из транса. Надеюсь, что этот процесс принесет вам радость. Данный вариант книги более применим на практике и адресован не только профессионалам (упражнения могут использоваться психотерапевтами при работе с пациентами), но и широкому кругу читателей.

InnerVision Press
Минск, Беларусь
2023 г. v.
Тираж 50 экз

Содержание

Посвящение	11
Об авторе	12
Предисловие	13
Пролог	16
Кое-что о внутреннем ребенке	17
Внутренний ребенок	20
Квантовая психология	21
1. С чего это началось для меня	24
Новое понимание транса и гипноза	24
Резюме	30
2. Начало конца темной стороны внутреннего ребенка	31
Откуда взялся внутренний ребенок?	32
Темная сторона внутреннего ребенка	36
Резюме	37
3. Философия возникновения трансов	37
Резюме	44
4. Возрастная депрессия: «впасть в детство» ...	44
Обвинение	47
Задача	51
Следующий шаг: Как справиться с возрастной регрессией	55
Резюме	57

5. Уход в будущее	57
1. Воображение грядущей катастрофы	58
2. Фантазии	59
3. Планирование	64
4. «Объяснения»	65
5. «Ловушка любви»	65
Как возникают эти трансы?	66
Следующий шаг: Как справиться с «уходом в будущее»	68
Резюме	72
6. Отрешенность: вдали от себя и других	72
1. Бесчувственность	73
2. Исчезновение	73
3. Я не есть мое тело	75
4. Слияние	76
Структурная и стратегическая	79
Семейные пары	83
Взаимодополняющие трансы внутреннего ребенка	84
Следующий шаг: Как справиться с «отрешенностью» и «слиянием»	86
Резюме	87
7. Внутренний диалог: голоса в голове	88
Как справиться с «долженствованием»	89
Откуда берется внутренний диалог?	90
Принцип 1	92
Принцип 2	93
Принцип 3	93

Следующий шаг: Как справиться с трансом внутреннего диалога	94
Резюме	96
8. Вытеснение: не видеть того, что есть	96
Искаженное понимание	98
Вытеснение тела	101
Терапевтический подход	102
<i>Принцип 4</i>	102
Следующий шаг: Как справиться с вытеснением	103
Резюме	105
9. Иллюзии: видеть, слышать и ощущать то, чего нет	106
Избирательные трансы	106
«Все чудесно!» или «Все ужасно!»	108
Иллюзии, уход в будущее, фантазии	110
<i>Принцип 5</i>	113
Взаимодополняющие трансы	114
Чтение мыслей	115
<i>Принцип 6</i>	115
Следующий шаг: Как справиться с иллюзиями	116
10. Беспомощность	118
Беспомощность и хаос	118
<i>Принцип 7</i>	119
Три типа беспомощности	121

Следующий шаг: Как справиться с беспомощностью	125
Как справиться с беспомощностью в отношениях	125
Резюме	126
11. Сладкие грезы	127
Греза отождествления	130
Следующий шаг: Как справиться с трансовыми грезами	132
Резюме	133
Как справиться с трансом отождествления	133
Резюме	134
12. Амнезия	135
Робота с собой	137
Гипермнезия	138
Следующий шаг: Как справиться с амнезией	139
Резюме	140
13. Сенсорное искажение: я ничего не чувствую	141
1. Эмоциональное сенсорное искажение	142
2. Гиперчувствительность	142
3. Сенсорное искажение, рассеивание энергии ...	144
<i>Принцип 8</i>	144
<i>Принцип 9</i>	145
Следующий шаг: Как справиться с сенсорным искажением	146
Резюме	147

14. Псевдодуховность	148
Вступление	148
Первый уровень	150
<i>Три основы первого уровня транса</i>	151
<i>Проблемные состояния взрослого</i>	153
Второй уровень	154
<i>Проблемные состояния взрослого</i>	155
<i>Женщины и сила</i>	155
<i>Проблемное состояние взрослого</i>	157
Третий уровень – собственно псевдодуховность	157
<i>Проблемные состояния взрослого</i>	158
<i>Детский транс</i>	158
<i>Трансперсональный перенос</i>	158
<i>Сверхидеализация других людей</i>	159
<i>Идеализация системы</i>	160
<i>Перенос ценностей и убеждений</i>	161
<i>Перенос образа жизни</i>	161
<i>Псевдодуховность и рационализация</i>	162
<i>Трансперсональная взаимозависимость</i>	162
<i>Перенос образа Бога на возлюбленного</i>	163
<i>Перенос на гуру ответственности за собственный духовный рост</i>	163
<i>Изгнание из секты или духовной группы</i>	164
<i>«Я избран!»</i>	164
<i>Идеализация боли</i>	164
<i>Социальная духовная терапия:</i>	
<i>теория кармы</i>	165
<i>Псевдодуховность теории кармы</i>	166
Обзор разновидностей сверхтрансперсональной	167

<i>Псевдодуховной рационализации</i>	167
<i>Исключительность</i>	168
<i>Идеализация насилия</i>	170
<i>Внутренний ребенок гуру</i>	170
<i>Гуру и учителя, разрушающие браки</i>	171
<i>Трансы «духовных уроков»</i>	172
<i>Противоречие</i>	173
<i>Псевдодуховные рационализации</i>	174
<i>Трансы внутреннего</i> <i>ребёнка: боги и богини</i>	175
<i>Ложь</i>	176
<i>Нервная система</i>	178
Следующий шаг: Как справиться с псевдодуховностью	179
Домашнее задание	181
Резюме	181
Эпилог. Дао хаоса	183
Приложение 1. Триггер, или Смена кнопки	186
Краткое изложение методов	194
Резюме	195
<i>Принцип 10</i>	195
<i>Принцип 11</i>	195
<i>Принцип 12</i>	195
Приложение 2. Творческое использование трансов	196
Творческая анестезия	196
1. <i>Символы</i>	196
2. <i>Различение</i>	197

3. Отключение	197
4. Расширение ощущений	198
Сексуальная тантра	198
5. Интервалы между ощущениями	199
Резюме	199
Приложение 3. Творческий контекст:	
вы не есть ваша проблема	200
Расширенный исцеляющий контекст	201
Прояснение целей и намерений	209
Выход за пределы субличности «терапевт»	213
Изучите ваш собственный транс	216
Упражнение 1	218
Упражнение 2	219
Упражнение 3	219
Приложение 4. Бракосочетание	
Востока и Запада	211
Закон парадоксального изменения	225
Приложение 5. Сорвать покровы:	
разрушение фобии	233
Приложение 6. Использование архетипов	236
Архетип матери	236
Архетип змеи	237
Архетип искателя	239
Литература	242

«ПРОБУЖДЕНИЕ» – вот оно, ключевое слово! Мы просыпаемся от сновидений, в которых мы видели мир с привычной точки зрения, в привычной перспективе. Все выглядит совершенно иначе... внезапно мы освободились от прежнего восприятия, и мир стал для нас другим. В чем же смысл твоего пробуждения? В том, что ты сам изменился.

Пир Вилайат Инайят Кхан

Посвящение

*Памяти Джона Леннона,
поэта и певца квантового сознания*

Я БЛАГОДАРЮ:

Кристи Л. Кенией; Линн Бенефилд (корректора); Донну Росс и Брюса Картера (редакторов); Эрика Маркуса; Роберто Ассаджиоли, создавшего психо-синтез и развившего концепцию субличностей; Фрица Перлза, создателя гештальт-терапии, за идею частей личностей, вступающих в диалог между собой; Эрика Берна, основателя транзактного анализа и создателя концепций внутренних родителя, взрослого и ребенка. Я благодарю также д-ра Альберта Эллиса, отца рационально-эмотивной терапии (его мысли о пятнадцати типах искажений мыслительных процессов кратко изложены в 3-й главе этой книги); Мэтью Мак-Кея, Марту Дэвис и Патрика Фаннинга за их книгу «Мысли и чувства: искусство когнитивного вмешательства в стресс». Наконец, я хочу выразить особую благодарность Нилу Суини и его памяти за любовь, дружбу и консультации в течение почти двадцати лет.

Об авторе



Стефен Х. Волински начал свою клиническую практику в Лос-Анджелесе, в Калифорнии, в 1974 году. Он проводил семинары по райхианской терапии и гештальт-терапии в Южной Калифорнии. Он изучил также классический гипноз, психосинтез, психодраму и транзактный анализ. В 1977 году он поехал в

Индию, где провел около шести лет, изучая медитацию. В 1982 году он вернулся и возобновил клиническую практику в Нью-Мехико. Он начал обучать психотерапевтов эриксоновскому гипнозу, НЛП и семейной терапии, а также вести годовые обучающие курсы интегрального гипноза в психотерапии и семейной терапии. Доктор Волински – автор книг «Трансы, в которых живут люди: исцеляющие методы в квантовой психологии» и «Квантовое сознание: руководство по изучению квантовой психологии». Его четвертая книга называется «Дао Хаоса: квантовое сознание. Том 2». Он является одним из создателей семинаров по квантовому сознанию и, вместе с Кристи Л. Кеннен, основателем Института квантовой психологии (Quantum Psychology Institute).

(Примечание. К настоящему времени вышел еще ряд книг д-ра Волински: «Сердца в огне», «Путь человека», «За пределами квантовой психологии» и др.).

Предисловие

Я очень рад, что у меня есть возможность написать предисловие к книге д-ра Стефена Волински «Темная сторона внутреннего ребенка». Эта книга показывает, насколько важна и серьезна работа с внутренним ребенком. Д-р Волински помог мне лучше разобраться в моей собственной работе.

В течение многих лет меня поражала могучая «власть» внутреннего ребенка – но я никогда не понимал до конца, отчего она так сильна. В первой книге д-ра Волински «Трансы, в которых живут люди» некоторые детские способы выживания охарактеризованы как состояния гипнотического транса. Эта модель помогла мне понять, что мы застреваем в прошлом, потому что вновь и вновь создаем одни и те же трансы, защищающие нас от боли и страданий, испытанных в детстве. Воспоминания о прошлых травмах проявляются в многочисленных симптомах, которые принято называть «инфантильным синдромом».

Д-р Волински утверждает: так как мы сами создали защитные трансы, то сами же можем изменить их, когда осознаем, каким образом мы продолжаем создавать их. Процесс, который я называю возрождением внутреннего ребенка, – способ разгипнотизировать самого себя. Представляя себе свою беззащитную, уязвимую часть личности в виде внутреннего ребенка и продолжая оберегать его, взрослый внутри нас вынужден оставаться в трансе. Когда-то этот транс защищал нас; теперь он нас ограничивает. Я называю исцелением внутреннего ребенка

способность жить здесь и сейчас; для этого мы должны вспомнить, какие стратегии мы использовали, чтобы подавить наши детские желания, чувства и потребности. Осознав эти стратегии, мы можем изменить их.

В «Темной стороне внутреннего ребенка» Волински предлагает нам множество средств, чтобы понять, как мы создаем защитные трансы, помогающие удерживать внутреннего ребенка в ригидном и застывшем состоянии.

Я всегда подчеркивал, что в трансформации прошлого опыта важнейшая роль принадлежит взрослой части нашей личности. Волински говорит о «наблюдателе». «Взрослый» и «наблюдатель» – по сути, один и тот же персонаж. Именно он когда-то создал защитные трансы. Этот наблюдатель является причиной того, что я – это я, а вы – это вы.

Как только мы поймем, что сами являемся источником собственной застывшей и ограниченной жизни, – мы обречем новую силу, мудрость и ответственность.

Работа д-ра Волински служит этой благородной цели – освобождению от устаревших и ограничивающих моделей, присущих внутреннему ребенку. Сознательно или бессознательно – мы всегда испытываем соблазн «объективировать» внутреннего ребенка, в результате чего он начинает жить собственной автономной жизнью. После этого мы его «идеализируем» и отдаем ему свою силу. Книга д-ра Волински не оставляет места для иллюзий на эту тему.

Внутренний ребенок – вовсе не чудесное и драгоценное создание. Продолжая использовать одни и те же инфантильные и устаревшие модели поведения, мы отрезаем себя от огромной области человеческого опыта.

В этой области скрыты такие прекрасные качества, как любознательность, гибкость, творчество, изобилие и спонтанность. Волински называет ограничивающую функцию темной стороной внутреннего ребенка.

Мы остро нуждаемся в возрождении способности быть щедрыми, любознательными и открытыми. Эти качества присущи не внутреннему ребенку, а подлинной человеческой личности, живущей полной жизнью. Осознанно изменив наши прежние способы выживания (трансы внутреннего ребенка), мы обретем доступ к ресурсам, которые помогут справиться с «прошлыми травмами», трансформировать их и интегрировать в наш сегодняшний опыт. Лишь тогда мы заживем настоящей, полноценной жизнью.

Я не стану больше рассказывать о содержании книги, потому что надеюсь, что вы сами захотите прочитать ее. В ней содержатся целые россыпи великолепных упражнений по самопознанию и самоисцелению. Может быть, порой они покажутся вам слишком трудными – и я бы хотел вдохнуть в вас силы и мужество, которые помогут вам продолжать работу. Расширение сознания стоит затраченных на это усилий.

Я хочу поблагодарить д-ра Волински за его труд, способствующий нашему освобождению. Он объединяет лучшие и глубочайшие достижения восточной и западной мысли. Сейчас, когда потребность в самопознании и самоисцелении становится все более насущной, Волински может стать для нас самым желанным и долгожданным учителем.

Джон Брэдшоу

Пролог

*«Женщина, я знаю, ты понимаешь...
малыша, живущего в мужчине».*

Джон Леннон, «Женщина».

В 1985 году я сделал открытие, которое легло в основу моей первой книги «Трансы, в которых живут люди: исцеляющие методы в квантовой психологии» – Я описал, какую роль в возникновении проблемы играет состояние транса.

Я показал, как транс становится средством для того, чтобы создавать и поддерживать неадекватные реакции; затем они становятся привычными и обыденными способами общения с миром, являясь источником страданий и болезней.

И, наконец, самое главное, – я рассказал, как можно разгипнотизировать себя и вернуть утраченную самость.

Хотя книга и вызвала огромный интерес, я все же чувствовал, что нужен еще один вариант – более применимый на практике и адресованный не только профессионалам, но и обычным людям.

Предыдущая книга была написана для психотерапевтов; эта книга предназначена как для них, так и для широкой публики.

Кое-что о внутреннем ребенке

Как я уже писал в моей первой книге, транс часто является результатом детского травматического опыта. Наблюдатель создает состояния транса в детстве, а затем использует их, чтобы защитить ребенка от боли, которую тот не в силах принять и осознать. Иными словами, трансы часто являются способом как-то выжить и наладить отношения с окружающим миром.

Однако то, что для потрясенного ребенка было средством выживания, для взрослого становится патологией. В отличие от чудесного внутреннего ребенка, столь популярного ныне среди терапевтов, раненый внутренний ребенок застрял в каком-то периоде своей жизни.

Концепция внутреннего ребенка не нова. Роберто Ассаджиоли в «Психосинтезе» говорит о субличностях. Фриц Перлз в гештальт-терапии развивает тему различных частей личности, вступающих в диалог друг с другом; Эрик Берн, создатель трансактного анализа, описывает не только внутреннего ребенка, но также взрослого и родителя. Обсуждая когнитивную терапию д-ра Альберта Эллиса, Аарон Бек рассказывает о так называемых схемах:

«Эта концепция объясняет, почему пациент продолжает цепляться за свои механизмы самозащиты, причиняющие ему боль, вместо того, чтобы объективно рассмотреть положительные стороны своей жизни.

Любая ситуация включает множество сигналов. Каждый человек выбирает из них определенный набор сигналов, соединяет их в некую структуру, а затем на ее основе осмысливает ситуацию. Хотя разные люди могут объяснять одну и ту же ситуацию по-своему, – каждый из них обычно склонен трактовать определенные события одним и тем же, присущим ему образом. В результате у человека создается достаточно стабильный способ интерпретации определенного класса ситуаций. Этот способ интерпретации называется схемой.

Когда человек попадает в определенную ситуацию, схема описания этого класса ситуаций активизируется. Схема помогает отнести данные к определенному классу. Именно схема способствует сортировке, различению и кодированию сигналов, воспринимаемых личностью. Человек оценивает и обобщает свой опыт через призму схемы.

Таким образом, структурирование и осмысление жизненного опыта зависит от того, какие именно схемы использует человек. Схема может долгое время оставаться пассивной, а потом внезапно включиться в результате какого-либо события (например, стресса). Реакции человека в определенной ситуации зависят от того, какие схемы у него активизируются».

Бек



Внутренний ребенок видит мир застывшим; ему недоступно восприятие взрослого. Взрослый, живущий здесь и сейчас, в действительности загипнотизирован схемами раненого внутреннего ребенка, и его реакции стали автоматическими. Он воспринимает происходящие события не такими, какими они реально являются здесь и сейчас а такими, какими они были когда-то в прошлом. Сопротивление настоящему заставляет его память все время обращаться к прошлому. Основатель когнитивной терапии Альберт Эллис сказал: «Ребенок убеждает себя в том, что некоторых неприятных событий не должно было случиться... и это поддерживает его...» Поэтому, как бы мы ни называли это – схемой, субличностью, ложным эго – мы говорим о застывшем способе восприятия, оценки и действия, свойственном внутреннему ребенку, живущему внутри взрослого.

Внутренний ребенок

На самом деле, можно сказать, что внутренний ребенок вовсе не один – так же, как и многочисленные субличности, ложные эго и схемы. Внутри нас живет множество внутренних детей, каждому из которых свойственно разное восприятие, разная степень сознательности, различное мироощущение и т.д.

Я имею в виду не «чудесного внутреннего ребенка», а ребенка, наделенного темной стороной. Одна из целей этой книги – помочь читателю вступить в контакт этой застывшей детской областью памяти, продолжающей создавать проблемы и видеть мир через ограничивающие, искаженные и неудобные линзы.

Различные психотерапевты пытаются изменить восприятие внутреннего ребенка, переформировать (рефреймировать) его, «завершить» его незавершенные действия или защитить его. Пациенту предлагают вспомнить, как родители причиняют ребенку боль, представить себе это воспоминание в виде застывшей картинки, а затем уменьшиться в размерах и войти внутрь картинки, чтобы заново пережить травматический опыт. Многие терапевты в этот момент вносят туда новые убеждения, например: «Настоящий мужчина способен справиться с этим» или «Люди любят меня».

Намерение этих терапевтов – исцелить внутреннего ребенка.

Я предлагаю совершенно иное.

Квантовая психология

*Первый постулат квантовой психологии:
наблюдатель создает собственную
внутреннюю реальность.*

Вы в качестве наблюдателя собственной травмы рисуете ее изображение, удерживаете его, проникаетесь им, сливаетесь с ним, погружаетесь в сон – и продолжаете воспроизводить эту запись снова и снова. Квантовая психология утверждает, что вы (наблюдатель) сами создаете и поддерживаете травмированного внутреннего ребенка. Наблюдатель не создает внешней реальности. Наблюдатель создает реакцию на нее. Поэтому наблюдателя, заснувшего и слившегося во сне с собственными воспоминаниями, следует разбудить, чтобы отделить его от этих воспоминаний.

Это изображение, наделенное властью и силой, – воспоминание, которое вы (наблюдатель) продолжаете хранить. Это просто старый фильм, который вы смотрите снова и снова. Я предпочитаю вдохнуть новые силы не во внутреннего ребенка и не в воспоминания, а в вас – зрителя одного и того же старого фильма. Альбер Эллис утверждает: «Именно ваше желание избавиться от неприятных воспоминаний придает им силу – а вовсе не сами воспоминания». Я, со своей стороны, могу сказать, что наблюдатель удерживает воспоминания именно потому, что он сопротивляется им. Эллис, однако, считает, что первое «слияние» с воспоминаниями рождено мыслью: «Этого не должно было случиться».

С помощью упражнений, описанных в этой книге, вы научитесь осознавать, как действует внутренний ребенок, тогда вы сможете пробудить наблюдателя и прекратить отождествлять себя с прежними трансами. Это поможет вам начать отождествление с наблюдателем, свободным от всякого транса, освободит от застрявшего в прошлом раненого внутреннего ребенка и полностью перенесет в настоящее.

Эта книга – о том, как выйти за пределы трансов, устаревших стратегий и верований, созданных в детстве в попытке справиться с хаосом и неразберихой. В книге приводится множество примеров и упражнений, которые помогут вам освободиться от трансов, управляющих вашей жизнью и не позволяющих быть самим собой. Упражнения также могут использоваться психотерапевтами при работе с пациентами.

Необходимо еще раз напомнить, что внутри нас живет не один раненый ребенок. Напротив, после каждой глубокой травмы наблюдатель создает стратегию (транс) и персонажа, который будет с помощью этой стратегии справляться с хаосом. Таким образом, в душе взрослого может быть множество внутренних детей, и каждый из них обладает собственным трансом, стратегией и обликом. Оттого-то в мыслях взрослого и возникает столько споров и противоречивых мнений. Их высказывают раненые внутренние дети, каждый из которых отождествляет себя с определенными травматическими воспоминаниями, стратегией и жадой внимания. Это объясняет, отчего при психотерапии проблема не решается полностью и окончательно после идентификации и исцеления внутреннего ребенка. Вслед за ним

возникает новый ребенок и вводит взрослого в очередное проблемное состояние, упрямо внушая ему: этого не должно было случиться со мной!».

Эта книга – о том, как выйти за пределы темной стороны внутреннего ребенка и его трансов. Пробуждение наблюдателя (создателя) этого ребенка прекращает создание и поддержку трансов. Это истинный процесс трансценденции, или выхода из транса. Надеюсь, что этот процесс принесет вам радость.

*С любовью,
Ваш брат Стефен*



1. С чего это началось для меня

В течение шести лет я жил в монастыре в Индии. Перед этим я занимался психотерапией и проводил тренинги в Лос-Анджелесе. В Индии я понял, что медитация – это восточный способ освобождения от гипноза мыслей, чувств и эмоций.

Разгипнотизировав себя, я освободился от власти бесконечной мысленной болтовни.

НОВОЕ ПОНИМАНИЕ ТРАНСА И ГИПНОЗА

Некоторые люди считают, что состояния транса и гипноза являются результатом некоего сильного внушения, повелевающего человеку что-то делать против собственной воли, причем источником внушения является другой человек (гипнотизер).

Иногда гипноз считают чем-то вроде сна, наведенного гипнотизером с целью беспрепятственного воздействия на беззащитного субъекта. «Транс» определяется в словаре Вебстера, как «состояние частичной неспособности к действию, продолжительное погружение внутрь себя».

За годы психодуховной внутренней работы я убедился в том, что все мы уже находимся в трансе. Мы загипнотизированы. Большинство людей считают, что трансы несовместимы с нашим повседневным опытом, – но это заблуждение. Людям кажется, что в обычной жизни невозможно оставаться в трансе, – но в действительности транс способен поглотить и

переварить любую ситуацию и любой жизненный опыт. В глубине тайны транса и гипноза лежит ключ к освобождению от них.

Я приведу примеры историй обычных людей, находящихся в состоянии «зачарованности».

Ребенок – субъект, мама и папа – гипнотизеры. Родители внушают ребенку: «Ты же не станешь этого делать!», «Порадуй меня – и я пораду тебя!», «Сделаешь то, что я приказываю, – получишь от меня любовь и признание; не сделаешь – не получишь».

Ребенок (субъект) впадает в состояние транса, когда он просто поглощает и впитывает эти внушения и начинает верить утверждениям гипнотизеров-родителей. Затем ребенок прочно усваивает эти внушения и продолжает поддерживать их в душе взрослого. Такова темная сторона внутреннего ребенка, который, оставаясь в прошлом, продолжает держать под гипнозом взрослого в настоящем.

Проходят годы. Учитель или другое авторитетное лицо высказывает утверждения, напоминающие слова родителей. И вот субъект (ученик) впадает в тот же транс «страха», который он испытывал в детстве. Проходит еще какое-то время. Он становится взрослым, влюбляется и женится.

И тогда супруга становится гипнотизером, удерживая внутреннего ребенка своего мужа в состоянии транса «страх агрессии» или «страх быть брошенным».

Когда внушения усвоены и человек живет в трансе – он больше не свободная личность. Он утратил свою свободу и целостность.