

ЭДГАРД
ЗАЙЦЕВ

Размышления

ДУРА

“ка”

*Жизнь вне поисков
смысла*

16+

Эдгард Зайцев

**Размышления Ду РА(ка):
Жизнь вне поисков смысла**

«Автор»

2018

Зайцев Э.

Размышления Ду РА(ка): Жизнь вне поисков смысла /
Э. Зайцев — «Автор», 2018

Эта книга для тех, кто хочет быть счастливым - жить, а не выживать. Психотерапевты не дают советов. Волшебной таблетки не существует. Эта книга - набор простых и понятных основ психотерапии: • Как рождается боль и что такое психотравма? • Как психотравмы прошлого влияют на Вашу сегодняшнюю жизнь? • Как прервать цепь негативных жизненных событий и почувствовать себя счастливым? Прочитав книгу, Вы, при желании, сможете стать психологом для себя самого и научитесь самостоятельно излечиваться от душевной боли, избавляться от гнетущего настроения и негативных эмоций.

© Зайцев Э., 2018

© Автор, 2018

Содержание

Эдгард Зайцев	5
Конец ознакомительного фрагмента.	24

Эдгард Зайцев

Размышления Ду РА(ка): Жизнь вне поисков смысла

Эдгард Зайцев

Размышления Ду РА(ка): Жизнь вне поисков смысла

Эта книга посвящается двум любимым женищинам.

Моей любимой жене – Марине Геннадьевне Зайцевой – за то, что вовремя произнесла нужные слова и обогрела своим теплом, а светом и красотой озарила мою жизнь и мой путь.

Доктору психологии – Вере Леонтьевне Савеличевой – за то, что она своим светом озарила мне дорогу по этому пути, одарила знаниями, верой в себя и свои силы.

Каждый день с любовью думаю о вас.

ОБ АВТОРЕ

Давайте знакомиться! Я – Эдгард Зайцев, магистр психологии и педагогики. Ко мне люди приходят со своей болью. Приходят, по той простой причине, что я психотерапевт и просто человек, который может их выслушать с любовью и помочь.

Но что значит помочь? Психотерапевты не дают советов. Я лишь могу совместить: научные знания в области психологи, психотерапии, человеческой энергии и законы Вселенной,

свой собственный опыт выхода из кризиса,

безусловную любовь к людям и исключительный интерес к своей профессии.

Добавим сюда чуточку божьего провидения и огромную часть Вашего желания стать счастливым человеком.

Этого всего вполне хватит, чтобы Вы, посредством общения со мной, стали психологом для самого себя и научились самостоятельно излечиваться от душевной боли, избавляться от гнетущего настроения и негативных эмоций. В конечном счете, терапия души направлена на то, чтобы каждый человек был счастлив.

Быть успешным на этом удивительном поприще мне позволяет моё **образование и профессиональный опыт**:

Психотерапевт, выпускник Федеральной медицинской академии при управлении делами Президента РФ;

Клинический психолог, психолог в области конфликтологии и семейной психологии, выпускник Федерального медико-биологического центра им.Бурназяна;

Ученик Веры Савеличевой, доктора психологии Европейской Академии Естественных Наук, основателя научной школы, интегративной ресурсной психологии;

Изучал новую немецкую медицину доктора Райка Хамера, основателя ННМ;

Посещал семинары Берта Хеллингера, психотерапевта, основателя терапевтического метода системных расстановок;

Магистр социальной педагогики;

Член Академии естественных наук в Ганновере;

Член гильдии психиатрии и тренинга;

Автор и ведущий тренинговых программ. В год провожу около 30 тренингов.

С 2014 года веду индивидуальные консультации. В год консультации проходят порядка 150 человек.

Кроме этого у меня, конечно, есть и свой личный опыт, который многих вдохновляет и заставляет поверить, что в мире возможно всё. Приведу простые факты из своей жизни:

Я был владельцем крупного предприятия, бизнес расширился вплоть до 2009 года, когда из долларового миллионера я превратился в долларового должника.

Потеряв всё – деньги, работу, семью, друзей, я отправился искать ответы на вопросы «Почему?» и «Как быть счастливым?» сначала в области духовных практик, а потом – в психологии и психотерапии.

Трижды я был женат. И первые два раза отношения строились по единому негативному сценарию. Только осознание тех причин, которые кроются, прежде всего, во мне, позволили встретить мою прекрасную жену, которая родила мне чудесную дочь. Мы построили дом в центре города и живем в своё удовольствие. Я чувствую себя по-настоящему счастливым семьянином.

У меня трое детей и все находятся в разном возрасте – взрослый сын, подаривший со своей женой мне внука, своевольная, как все в подростковом возрасте, красавица дочь и малышка, которая недавно освоила говорение и сказала «Папа!».

Образование в области психотерапии, обучение и новый практический опыт полностью изменили моё восприятие себя, жизни, мира. И это дало свои результаты.

В течение 1 года я закрыл все свои финансовые долги и заново выстроил бизнес.

Я могу позволить себе быть успешным, работая по 2 часа в день.

Я провожу порядка 150 психотерапевтических консультаций в год.

В год около 30 психотерапевтических тренингов я провожу в разных городах России.

Часть 1. Зачем вообще куда-то идти?

Глава 1. Жизнь – это число

Давайте сейчас поиграем в занимательную математику?! Вам понадобятся листок бумаги, карандаш и калькулятор.

Для начала напишите на листочке сколько Вам лет.

Теперь умножьте это число на 365.

Именно сколько дней Вы прожили за свою жизнь, ведь в одном году 365 дней... Запишите это число на листок.

Теперь, если Вы мужчина, отнимите прожитые дни от 24455. Если Вы женщина – отнимите прожитые дни от 28105.

Запишите получившуюся сумму на листок. Вот сколько дней Вам осталось жить на этой планете.

Примерно. Конечно, это очень примерные данные. Статистически верные, но всё равно примерные. Согласно данным федеральной службы госстатистики средняя продолжительность жизни мужчин в России в 2017 году составила 67 лет, женщин – 77 лет. На 10 лет больше...

Но всё равно – как ничтожно мала наша жизнь, даже если считать ее днями. Всего-то несколько тысяч...

Посмотрите на СВОЁ число. Отнимите то время, что Вы проспите. Если интересно, время, отведенное на сон, составляет около 120 дней в год, при учёте, что спите Вы по восемь часов в день. Сон – необходимый и, безусловно, приятный элемент нашей жизни. Для кого-то – предел мечтаний, для кого-то единственное время, когда можно расслабиться. Но сон – это не вся жизнь. Это всего лишь время, которое нужно нашему телу, чтобы вернуть себе силы.

Сон – это рубеж, который отделяет один прожитый день от другого. Вы проснулись и вчерашнего дня уже нет...

Еще минус один день от отмерянного Вам срока. Оторвали и выбросили лист календаря...

Ответьте честно:

проживая день за днем,

отщелкивая неделю за неделей,

живя в ожидании выходных,

с удовольствием просыпаясь в субботу утром,

– Вы задумываетесь о том, что жить Вам осталось на день или неделю меньше?

Нет. Никто не думает об этом. Каждый старается скользить по жизни так, чтобы не тяготиться мыслями о смерти. Только если она подходит слишком близко к Вам, Вы будто просыпаетесь и начинаете судорожно догонять жизнь – делать что хочется, исполнять безумные мечты, признаваться себе и другим людям в поразительных вещах. Как будто человек в состоянии начать жить только под угрозой смерти! Подумайте и ответьте: если Вам скажут, что сегодня Вы живёте последний день своей жизни, чем Вы наполните его?

А что мешает Вам *ТАК* прожить всю жизнь?

Видимо, мы устроены таким образом, что наше существование представляется чем-то вечным.... В таком случае, нет ничего удивительного в том, что Господь Бог, Природа, Вселенная, Высшие силы, – как угодно, говорят с нами всего на двух языках – языке тишины и языке боли.

Эта книга как раз начинается с такого разговора – как боль и физическая и душевная вывела меня, Эдгарда Зайцева из выживания в жизнь, в счастье, в радость, в успех и здоровье. Вся книга – это мой путь, тот хайвэй по которому может пройти каждый, чтобы перестать выживать и начать жить.

Получилось у меня – получится и у Вас.

Глава 2. По дороге боли

Все начиналось, в общем-то, хорошо – родился, учился, пошёл работать. Друзья, выпивка, женщины. Бизнес, деньги. Жена, сын. Вторая жена, дочь. И жизненный уклад – добиваться и бороться, поскольку профессионально занимался борьбой, а это, конечно, накладывает свой отпечаток на мировоззрение. Лихой и удалый! И всё удавалось, всё получалось!

Но эта жизнь была как одно большое соревнование. И я сам – натянутый, как профессиональный спортсмен на линии старта. Когда всю жизнь ты бежишь, бежишь, бежишь... Спроси меня тогда: с кем соревновался, к чему стремился, чего добивался, за что боролся, сказал бы просто: «*За хорошую жизнь!*». Мол, сейчас попотеем, поработаем, добьемся всех целей, а потом и жизнь начнётся!

Великая иллюзия!

И тот Эдгард Зайцев добился. В 42 года начался этот диалог с Богом, Вселенной, Космосом, Случаем, – называйте как Вам удобно. Важно, что это был разговор на языке боли.

Вся моя привычная и стремительная жизнь вдруг рухнула, и было ощущение, что я остался стоять на одной ноге на вертикальном столбе. Куда ни ступи – упадешь. Всё случилось накануне кризиса 2009 года, когда весь свой бизнес – большое крупное предприятие мы с партнёрами-друзьями решили встроить в другой бизнес.

Всё было просчитано по-умному, кредит в банке прошел первую процедуру согласования. Под этот кредит были взяты заемные средства у друзей, знакомых. Прибыль обещала быть колоссальной! НО! Наступил кризис. Грандиозному предприятию не суждено было открыться.

Согласованный вроде бы кредит не дали. Остался долг в \$ 5 000 000 000.

А теперь представьте, хоть на минуточку, что значит жить, когда твоё утро начинается со звонков кредиторов. День за днём. Увещательные, грозные, истеричные, обвинительные, просящие, осуждающие голоса людей, которым ты должен денег. Кругом и всем должен.

Суд. Приставы. Продажа всего имущества.

А звонки всё продолжают, потому что денег, вырученных с продажи собственности, не хватало на покрытие всех долгов. Но в голове по-прежнему крутилось: «*Я вам докажу! Я добыюсь! Я сам выберусь из всего этого! Я буду очень стараться!*».

И больно, очень больно было в душе. Каждый день больно. Потому что не осталось вокруг ни друзей, ни семьи. Всё растворилось в этой душевной боли, все ушли или были отринуты.

А тело моё к тому времени вело свой болезненный разговор – цирроз печени. В 2009 году мне, молодому мужчине, была выдана первая инвалидная книжка с присвоением третьей группы инвалидности. Чуть позже ее хотели изменить на вторую, и я буквально умолял комиссию оставить рабочую группу, чтобы иметь хоть какую-то возможность продолжать работать... Потому что остаться нетрудоспособным, без работы – было очень и очень страшно.

Зачем я всё это рассказываю?

Чтобы Вы могли представить себе абсолютно безнадёжное состояние человека, который прожил большую часть отведённых ему дней. Прожил. Но не жил, по сути.

И на моём месте мог бы быть абсолютно любой. И тысячи людей своими «стараниями», «добиваниями», «борьбой» сегодня приводят себя к такой жизни:

Краху в карьере – когда ты теряешь работу и деньги;

Семейному краху – когда уходят любимые люди, и ты остаёшься один;

Социальному краху – когда теряешь привычный круг общения и начинаешь сторониться общества или оно тебя изгоняет;

Физическому краху – когда тебя буквально съедают психосоматические заболевания и врачи разводят руками, а ты готов на стену лезть от боли и страха смерти.

Есть и более фатальные решения, которые человек принимает сам – алкоголь, наркотики, психиатрические лечебницы, суициды.

И каждый, кто ощущает себя на грани, кто чувствует боль, считает, что *его боль – самая болезненная*. Его ситуация – самая неразрешимая. Его обстоятельства – самые особенные. И очень многие принимают решение НИЧЕГО с этим не делать. Просто существовать дальше – в боли, долгах, болезни, одиночестве. Или разрушать себя до конца.

Тот Эдгард Зайцев, который до 42 лет боролся за место под солнцем и, как спел Гребенщиков: «*Бился лбом в бетон, думал, всё изменится*» – не был психотерапевтом. Да, он всю жизнь добивался каких-то целей, которые ему казались очень важными, но когда случился кризис, и стало очень больно, он понял, что если идти по тому же пути, продолжать бороться, то результат будет тем же.

Но КУДА идти и КАК – он тогда не знал.

Направление указала одна прекрасная женщина:

– *Ты хочешь быть счастливым?* – спросила она.

Да, очень! – сказал тот Эдгард Зайцев, потому что ему, правда, было очень больно.

– *Будь!*

Такой был ответ – просто будь счастливым.

Я часто рассказываю эту историю. И один журналист спросил меня: «*Но что это значит? Это же не руководство к действию! В итоге ведь, совершенно непонятно что нужно делать и как стать счастливым?*».

А какое руководство к действию Вы хотите получить? И к какому действию?

Вся эта книга посвящена ответу на вопрос: «*Как найти то, что ты никогда не терял – свою жизнь и своё счастье?*».

В этой книге не будет никаких руководств, мол, делайте вот так и будет Вам счастье. Эта книга – путь глубокой трансформации самого себя. Это знания и описание психотерапевтических и иных практик, которые приведут Вас к осознанию, что *счастье – уже наступило. Оно есть в Вас.* Жизнь есть в Вас не как выживание, а как жизнь – наполненная чудесами и благодатью.

– Но, почему же тогда мир нам видится иным? Почему так больно? Почему так много страданий? – Спросите Вы.

Потому что это именно то, что Вы выпускаете в Мир и впускаете в свою жизнь.

Эта книга – набор простых и понятных основ психотерапии:

Как рождается боль и что такое психологическая травма?

Как психотравмы прошлого влияют на Вашу сегодняшнюю жизнь?

Как прервать цепь негативных жизненных событий и почувствовать себя счастливым?

Как самого себя приводить в состояние счастья и стать психологом самому себе.

Это концептуальные вопросы, которые будут подробно рассмотрены в книге. Именно эти знания помогут Вам:

Изменить отношение к себе и принять себя таким, каким Вы родились на свет;

Принять такими какие они есть людей вокруг – близких Вам и незнакомых. Перестать ссориться и ругаться с ними, обижаться и осуждать их;

Изменить отношение к миру и событиям, происходящим в нем. Научиться принимать неизбежные события или выстраивать события согласно своим желаниям.

Мой личный опыт – опыт человека, прошедшего всевозможные личностные кризисы, показывает, что все ответы на вопрос как Вам жить счастливо – у Вас в голове. А «достать» эти ответы, услышать их, осознать, Вам поможет мой опыт психотерапевта и клинического психолога.

Глава 3. По дороге знаний

Многие спрашивают – как это работает? Как возможно самому повлиять на свою жизнь и буквально вытащить себя, как барон Мюнхгаузен за волосы, из болота кризиса?

Все дело в прощении. Я начал себя прощать после того, как до меня дошел смысл фразы, сказанной прекрасной женщиной, которая потом стала моей женой: «*Хочешь быть счастливым, будь им*». Прощать себя. Наблюдать за собой. Слушать себя. Говорить с собой не как с умным человеком, а как с человеком разумным, у которого есть чувства и желания.

И в какой-то момент я понял, что именно гнев на самого себя привел меня к циррозу, к долгам, к разрушению отношений. Понял, что крах моего бизнеса – это как чирей в мозгу, который назрел и взорвался. Это обязательно должно было произойти! А мои долги, которые меня просто напугали, перешли в качество жизни «долго» и связали меня по рукам и ногам.

Но когда я сдался. Перестал бороться. Когда моя будущая жена одной фразой развернула меня и направила в другую сторону, я начал проживать свои дни как гьяны. Есть такое направление – *гьяна-йога*, что в переводе с санскрита означает «*путь знания*». И ключ к раскрытию себя – это проживание, пропускание через себя новой информации, осмысление ее.

Каждый день был посвящен наблюдению за собой – проживанию одного небольшого аспекта жизни. Сначала это были духовные практики. За два года я стал мастером рейки. Потом посещал разнообразные тренинги, дыхательные практики, стал магистром космоэнергетики.

В том числе энергетика меня излечила, я выбросил свою инвалидную книжку. Сегодня у меня совершенно здоровая печень, вес стал меньше на 45 килограмм. И хотя я понимал, что энергетика сама по себе – это не предел, я ничего не искал, просто шел по своему пути.

И звезды так расположились, что в Греции мы встретились с Верой Леонтьевной Савеличевой, и она потянула меня в психологию.

Это удивительный человек! Доктор психологии. Более 30 лет практики. У неё своя научная школа – интегративная ресурсная психология. И свой социально-психологический центр «Вера». Когда мы встретились с ней, ей уже было около 70 лет, и она способна была вплавь проплыть 2 километра. Она постоянно учится, постоянно в «горячем стуле» проживает новые методики, повышает свою профессиональную квалификацию бесконечно. Таких людей я и называю путниками.

Встретившись с ней, я стал ее учеником и остался в Москве на 4 года, практически непрерывно находился в процессе изучения психологии, встреч с различными специалистами. Я приехал учиться и этому посвящал всё свое время. Каждый выходной день я проводил на всевозможных тренингах, ходил на семинары, лекции, практики. Те, кто знал прошлого Эдгарда Зайцева, удивлялись. Потому что новый образ жизни никак не соотносился с тем человеком, который 42 года боролся и добивался целей.

Такая резкая смена курса не могла не вызвать сопротивления. Моя любимая мама сетовала и не понимала: *«Что ты делаешь? Зачем тебе эти тренинги? Зачем ты тратишь на них деньги?»*.

Но трансформации уже начались. И когда я вернулся домой, спросил маму: *«Тебе нравится какой я стал?»*, она ответила: *«Да, очень. Ты гораздо лучше... Я вижу результат»*. И все вопросы о нужности или ненужности обучения и вложения ресурсов и энергии в дальнейшее обучение отпали сами собой.

Самое удивительное для меня было то, что внутренние трансформации, внутренние изменения повлекли за собой внешние.

За год были отданы все финансовые обязательства. Пришло понимание того, почему ушли друзья. Так бывает, когда у каждого происходит свой внутренний рост и те ценности, которые ложатся в основу дружбы, теряют актуальность. У каждого появляются другие ценности. И основание рвётся как бумажка... Это ни хорошо, ни плохо. Просто меняется мироощущение, мировосприятие и меняется всё.

Я проживал лекции Веры Леонтьевны Савеличевой как гьяны. Каждый день – одно маленькое знание о себе. И постоянно получал новые, скажем так, внешние знания. Вера Леонтьевна отправляла меня на семинары Берта Хеллингера и Жильбера Рено, мы ездили в Норвегию, практиковали в Польше.

Я получил знания в области конфликтологии и семейной психологии. Окончил Федеральный медико-биологический центр им. Бурназяна, стал клиническим психологом. Стал действительным членом Академии естественных наук в Ганновере, членом Гильдии психиатрии и тренинга.

Учился Новой Немецкой Медицине доктора Райка Хамера, основанной на том, что заболевания носят психосоматический характер. Я изучал из-за чего развиваются раковые заболевания. И у меня уже сейчас есть несколько клиентов, у которых опухоли кальцинировались, с гепатитами был интересный опыт работы.

Очень много открытий, осознаний и пробуждений произошло в Индии. Одни из значимых, мощных опытов, которые я получил – встреча здесь, на Дальнем Востоке с Юлией Кудрявцевой и Стасом Звадским, Галиной Корниловой, Татьяной Борисовой и дружба в Москве в центре «Вера» с Еленой Лапшиной. Их практика позволила мне понять как мягко, с любовью, работать с теми, кто приходит ко мне на консультации.

В 2017 году я окончил Федеральную медицинскую академию при управлении делами Президента РФ. И пошёл учиться снова. И защитил в 2018 году степень Магистра психологии и педагогики. Зачем?

Психолог должен быть разносторонним. Можно такую аналогию провести – когда я занимался спортом, то мы ходили с пловцами – плавать, с боксерами – боксировать, с футболистами – играть в футбол, с баскетболистами – в баскетбол. Потому что хороший спортсмен должен быть разносторонним. Так же и психолог. И у меня нет ощущения, что мои методы чем-то лучше. Одно дополняется другим.

Набор психотерапевтических практик и методов можно сравнить с чемоданчиком специалиста. К тебе приходит клиент, ты общаешься с ним, начинаешь понимать его, открываешь свой чемоданчик и «достаёшь» тот метод или практику, которая поможет именно этому человеку, снимет именно его боль. Так это работает – всё очень индивидуально.

Но есть одно правило, которое, на мой взгляд, делает психотерапевтическую практику честной. Все методы и практики специалист должен пропустить через себя – попробовать сам, оценить их результативность, эффект, степень влияния. И это тоже путь – узнавать новое и проживать самому, прежде чем предлагать другим.

Да, это путь по непроторенной дороге. Вытаскивая маленькие крупички знаний, я умащивал ими дорогу, выстилал асфальт. И теперь позади меня – широкий хайвей, по которому я предлагаю пройти каждому, кто посещает тренинги и консультации. А впереди целина непроезженных дорог.

Вести обучение я начал в 2013 году. Когда путь знаний в моей жизни дал свои результаты – новую семью, любимую и любящую жену, подарившую мне ребенка, новый круг интереснейшего общения, новый дом, успешный бизнес, благотворительный фонд и качество жизни совершенно иное.

И есть уверенность – получилось у меня, получится и у Вас. В какой бы жизненной ситуации Вы не оказались сейчас, есть путь, который может вывести Вас в жизнь. Я называю его – Путь Дурака.

Часть 2. Путь дурака

Глава 4. Про идиотов и дураков

Очень часто на тренингах звучит два этих понятия и фраза: «*Моя цель из идиотов сделать дураков*».

И речь не о психологических диагнозах, маркетинговых провокациях, построенных на привлечении внимания к себе с помощью оскорблений и попыток доминирования. Всё очень тривиально – как слышим, так и воспринимаем информацию.

Любой психолог скажет, что Ваше восприятие жизни зависит от того, какими словами и что именно Вы транслируете в мир. Это равносильно то ли русской, то ли китайской поговорке: «*Назови человека сто раз свиньей, и он захрюкает*». Еще говорят: «*Как Вы лодку назовёте, так она и поплывёт*».

Слову всегда приписывался какой-то магический смысл:

«*Не говори «Гоп», пока не перепрыгнешь*»;

«*Не произноси всуе*»;

«*Накличешь беду*» и т.д.

Это не случайно. Библейские строки: «*Вначале было слово*», – как бы говорят нам о материализации мысли. То есть именно слово запускает какой-то процесс, что-то меняет. И «слово», как «логос» – это священный звук, который имеет созидательную силу. Причём не только в мировоззрении православных верующих. В индуизме, например, «слово» как «дхарма» – невыразимо.

Действительно ли слова так много значат?

Давайте обратимся к первоистокам и посмотрим на смыслы, которые несёт древнеславянская букваца. До реформы языка, которая произошла в 1917 году, детей учили складывать образы, а не слова. Предложения рождались, как смысловая конструкция, где каждому слову-звуку отводилось особое место.

А всё потому, что каждая буква перворечи имеет своё значение и соединение букв – тоже. Привычные для нас русские слова, именно русские, а не заимствованные, несут в себе фундаментальные знания о мире. И каждое слово – это набор образов.

Разговаривая, общаясь между собой, мы не просто произносим звуки. Наш мозг, который на самом деле – очень старый, архетипный, который помнит всё-всё, что происходило с человечеством, воспринимает не звуки. Он воспринимает образы. И эти древнейшие образы являются ключом к пониманию всех смыслов мироздания.

Наши предки знали это. Знания передавались не с помощью материальных информационных носителей, а помощью языка, с помощью образов, которые всеми людьми воспринимались одинаково и безусловно.

Говорение был процессом тренировки образного мышления и основой мировосприятия. Человек не просто учился осознанно говорить и думать, он соединялся в своём говорении с миллионами и тысячами предков, с их восприятием этого мира, с самой природой человечества. А что может быть более естественным и здоровым, чем жизнь через опыт многих поколений?! Это и здоровье ума, и здоровье тела, и универсальная мудрость, и уникальные знания.

Но мир не стоит на месте. И прогресс имеет свои недостатки. Один из которых – потеря смыслов, неизбежное умирание языка, его трансформация. Этот путь проходит не только русский язык и с точки зрения мироздания – это процесс закономерный, не надо его пугаться. Но важно знать тот смысл, которым наделено произносимое Вами слово. Так как основа речи остается все-таки неизменной. Это называется интегрировать свои слова со своим сознанием, то есть соединить их в одно целое.

Только представьте, что происходит, когда Вы произносите слова, значения которых не знаете или не понимаете? Своего рода когнитивный диссонанс, только на бессознательном уровне. Смысл, вложенный в слово, сталкивается с изначальным значением этого слова. То есть Вы говорите одно, а пространство и мозг другого человека воспринимает другое... Сломанные слова, подмена значений слов – это не просто искажение смысла, это нарушение самого образа мышления.

Мы еще поговорим об этом более подробно, а сейчас, давайте вернемся к теме главы – почему все-таки так важно превратиться в дурака?

Вспомните русские-народные сказки, в которых главный герой – Иванушка-дурачок. Как бы ни складывался сюжет сказки, у Иванушки всё получалось легко, как бы само собой. И Меч-Кладенец ему достаётся, и Сивка-Бурка, и Жар-Птица, и Василиса Премудрая, и полцарства в придачу. И сказка заканчивается пиром, да свадьбой, и фразой *«жили они долго и счастливо»*.

Наш национальный герой – Иван-дурак. В любой проблеме видит возможность, в любом деле – приключение. Почему наши предки выбрали своим героем именно дурака? Почему умные братья всегда злые, корыстные и в сказке остаются не у дел?

Обратимся к образу слова *«дурак»*, к той самой интеграции и попробуем восстановить смыслы и скорретировать восприятие слова. Согласно древнеславянской буквице *«ду»* – означает два и более, а *«ра»* – поток света, солнце, просветление, знания, мудрость.

Вот и получается, что *«дурак»*, буквально, – это человек, ходящий под солнцем, способный воспринимать мир не с одной точки зрения, а многомерно. Представьте себе, что обычные люди, не дураки, видят мир плоским, а дурак – объемным. Получается, что именно Дурак – просветлённый человек, знающий немного больше, чем все остальные, а значит, понимающий как жить счастливо.

Из сказок следует, что Дураку не ведомо как правильно, он поступает так, как велит ему сердце. Поэтому и верил русский народ, что на Руси вся сила в дураках. И поговорки придумал соответствующие:

Дуракам везёт;
Дурак думкой богатеет;
Дураками свет стоит;
Дураками свет красится;
Дурак и умного одурачит;
Дурак едет в карете, а умный идёт пешком;
Дураком на свете жить, ни о чем не тужить;
Дураку, что большому чину, – везде простор;
Дураку плюй в глаза, а он скажет – божья роса;

Если проследить историю сказки дальше, то уже после реформы языка истинное понятие слова стало утрачиваться, поговорки появились другие и слово приобрело ругательное значение. Подобно этому восприятие многие слов трансформировалось.

Но давайте порассуждаем, кто же такой идиот? В русских сказках, конечно, такого понятия нет. Но в буквальном значении «*иди от*», означает «*идти от себя*». Это человек, который убегает от самого себя, сам себя не признаёт, не слышит, не чувствует. Живёт так, как велят другие, слушает «*как правильно*» и старается поступать так же.

И если дурак, опять же, согласно русским сказкам, просто «*жил и был*» и шёл по жизни ни о чём не печалась, то идиот расчетлив. Он ищет выгоду, как старшие братья Иванушки, оценивает обстоятельства, он в вечном поиске и ожидании.

Дурак – расслаблен. Идиот – напряжен. Дурак – всё воспринимает как подарок. Идиот – старается заполнить. Дурак – живёт. Идиот – выживает.

Глава 5. Про систему жизни и систему выживании

Оказывается, это разные вещи. Не только в отношении чувственных образов этих слов. Жизнь – это просто, как в сказке «*жил и был*». Наши предки не сочиняли историй про тех, кто выживал, существовал. Сами эти слова говорят о каком-то трудном процессе, о преодолении чего-то, каких-то преград и препятствий.

А теперь посмотрите на свою жизнь и скажите есть ли в ней место борьбе? Протекаете Вы легко по жизни, не встречая сопротивления и не оказывая его, или боретесь, добиваетесь, стараетесь, пытаетесь?

В первом варианте – Вы живёте. Во втором выживаете.

– *Так складывается жизнь*, – скажете Вы, и, может быть, даже вспомните грустные глаза героини Лии Ахеджаковой, которая в фильме «Гараж» декламировала стих: «*У верблюда два горба, потому что жизнь – борьба*».

Конечно! Для кого-то жизнь – борьба! Но это не жизнь так складывается. Это Вы так видите мир. Вы транслируете миру свою борьбу с ним и получаете борьбу взамен. А вот почему Вы боретесь, с чем и зачем – за этим и стоит понаблюдать. И это вопрос психологический.

Что приводит Вас в систему выживания?

И что препятствует Вашему выходу в систему жизни?

Почему Вы не можете просто «*сдаться на волю*» – тотально и просто «жить и быть»?

Что для Вас самих значит «*жить и быть*» – это как?

Это глобальные вопросы, но именно с них начинается путь дурака. Путь к счастью.

Систему жизни и то, как всё мироздание подчиняется этой системе очень просто объяснить, опять же, с помощью простых русских слов и тех образов, что они несут в себе.

Жить счастливо – это конечная цель любого путника. Только почему-то мы это счастье постоянно ищем... А это как раз то, чего ты никогда не терял.

Посмотрите на слово «счастье». Что в нём скрыто? Что оно означает? Буквально – «сейчас Я». То есть счастье – это момент здесь и сейчас. Это Ваше осознанное погружение в момент настоящего времени. Полное осознание себя в этом моменте. И это очень точное определение.

Вспомните те периоды, когда Вы остро ощущали себя счастливым. Если Вы прямо сейчас закроете глаза и погрузитесь в воспоминание о счастливом дне или часе, или минуте, Вы сможете воспроизвести в памяти каждую деталь. Ваш мозг запомнил Ваше счастье досконально – эти запахи, цвета, звуки, движения, обстановку, может быть, прикосновения. С помощью памяти мозг моментально вернёт Вас в ощущения, чувства, эмоции счастливого периода времени. Вы пребывали в *сейчасье*, полностью осознавая мир и себя в этом мире.

А теперь постарайтесь вспомнить вчерашнее утро. Будет ли Ваше воспоминание настолько же полным, подробным, чувственным?

Этот маленький эксперимент показывает, что большую часть времени человек погружен в какие-то другие сферы. Большую часть отведенного нам в жизни времени мы сосредотачиваем свой ум на чём угодно, но только не на моменте здесь и сейчас. И, конечно, в такой системе счастьем отведены только какие-то особенные периоды времени.

– *Нельзя же вечно ходить счастливым! Счастья много не бывает*, – сказала мне одна незнакомая дама, когда в канун Нового года я, столкнувшись с ней в магазине, пожелал ей «много счастья каждый день».

Уверен, что некоторые из Вас тоже с сомнением воспринимают эту новость – что можно быть счастливым каждый день, что уже сейчас можно жить в *сейчасье*.

Дело в том, что есть объективные и психологические причины, почему мысль о бесконечном счастье вызывает у большинства людей такое отторжение. Но об этом – позже и подробнее. Сейчас Вам важно понять на уровне слов и образов что же вызывает такое счастье, или какой он – путь к счастью?

Уже понятно, что в отличие от идиотов, которые бегут от себя, дураки – счастливы. Они видят мир многомерно, способны воспринимать все грани бытия, они живут чувствами и находятся около «ра», около солнца, обожествленного начала.

Чтобы стать «дураком», надо научиться жить «сейчас», настоящим моментом. А для этого нужна «вера», что буквально означает «ведать ра» – ведать мудрость, тепло солнца, божественного начала.

Как, например, умный человек поймет, что Христос воскрес? Умом разве это можно понять? Нет, можно только поверить. И веря в это, Вы начинаете верить миру и доверять ему, доверять тому, что с Вами происходит. Дурак – безусловно верит, он всё происходящее воспринимает как приключение, как возможность. Для него отсутствуют проблемы. Он живёт «на авось».

Кстати, замечательное, слово – авось! На авосе построена русская мудрость: «Авось выдюжим! Надеемся на авось!». Авоська – это, наверное, безусловная вера в Бога, в Господа, что со мной ничего не случится. Ты постоянно пребываешь в принятии жизни – в том моменте, в котором ты сейчас есть – без прошлого и без будущего. Это и есть олицетворение веры русского человека в хорошее. По той простой причине, что в авосе нет ни прошлого, ни будущего – только жизнь в настоящем моменте.

И яркий пример тому – авоська – сетка для продуктов. Помните, в советском прошлом существовала такая вещь в быту? Подумайте, какая широкая была ячея! И ведь не выпадало же из нее ничего!

Какое счастье жить в авосе, в вере! Поэтому, обретая «веру», Вы приходите к «радости», то есть «ра дать» – дарить мудрость и тепло солнца. Настоящая радость, как чувство – это не щенячий восторг, это не ликование. Это то состояние, когда вокруг Вас хорошо всем, потому

что в этом состоянии Вы как кактус без колючек. И Вы дарите свою радость всему миру. Сам образ слова предполагает, что Вы взаимодействуете с миром и другими людьми. Ваша радость – это тот посыл, что Вы несёте миру.

Снова прислушайтесь к себе:

Как часто Вы пребываете в радости?

Способны ли Вы видеть мир сквозь это состояние?

Радует ли Вас абсолютно всё, происходящее вокруг?

Человек, который на эти вопросы ответит «да!», «всегда!» – счастлив. И он способен испытывать «*благодарность*».

Здесь интересный момент. Многие воспринимают благодарность, как что-то формальное, как слово, которое просто свидетельствует о вежливости или учтивости.

Но смысл слова «*благодарность*» направлен во вне – направлен на взаимодействие с другими людьми. Буквально оно означает «*дарить благо*».

Дурак пребывает в благодарности к миру и другим людям. Но так же как радость – не просто чувствуя, а одаривая, делясь, разделяя с другими. Есть еще такое замечательное выражение «*лучиться от счастья*». Счастливый дурак излучает радость и благодарность, дарит благо.

А что такое благо? Это не только выразить словесное поощрение, одобрение, свою признательность. Через благодарность Вы в прямом смысле продвигаете свою радость, свой свет дальше по миру.

Вы можете испытать это чувство.

На тренинге «Я хочу перемен!» участники в конце первого дня обучения получают такое задание – раздать 10 конфет незнакомым людям. Просто так. Без всякой причины. Это упражнение даёт потрясающие результаты! И это мощная диагностика своих комплексов и жизненных психологических сценариев.

Справляется с упражнением не более 10% участников всей группы. Остальные «*придумывают причины*» не выполнять его. Их мозг тут же выдает набор препятствий – почему невозможно просто подойти к незнакомому человеку и угостить его конфеткой:

«*Что они обо мне подумают? Мне стыдно!*»;

«*Они подумают, что я кого-то поминаю, что кто-то умер!*»;

«*Вдруг им мама в детстве не разрешала брать конфеты у незнакомых!*»

– это самые занимательные откорячки мозга.

Но чаще всего мозг участников просто блокирует память об этом задании. К утру они «*забывают*», что задание было дано. Или меняют суть задания на более удобную, комфортную для себя форму. Например, говорят: «*Ой, а я думал, конфеты надо раздать здесь, угостить участников тренинга!*». И они совершенно искренни! Их мозг сопротивляется действию, которое доставит им дискомфорт, потенциально вызовет неприятные чувства – неловкость, стыд.

Но те 10% участников, которые задание выполнили, описывают совершенно потрясающий набор чувств:

«*Я подарила и будто крылья за спиной выросли!*»;

«*Откуда такое счастье? Я же просто подарила конфетку?! А у меня улыбка с тех пор не сходит с лица! Не могу перестать улыбаться!*»;

«*Да, хочется еще и еще дарить! Были бы еще конфеты – раздала бы все!*»;

«*Люди так радуются... Как дети... Я сначала смущалась, но после первой конфетки, меня понесло – я прям прыгала на улице от восторга!*».

Простая конфетка – уже благо. Улыбка – благо. Неожиданный комплимент или пожелание – благо. Когда Вы искренне дарите миру, другим людям частичку своего настроения, Вы получаете ответ в виде ярких и позитивных эмоций.

И мир отвечает Вам тем же. Потому что только через свою благодарность Вы готовы получать благо – «*благополучие*». Всё Ваше благополучие – это ответ мира на Вашу разделенную, раздаренную, излученную радость и благодарность.

Дурак. Вера. Радость. Благодарность. Благополучие. Счастье. Простые слова. И такая вот нехитрая мудрость наших предков. И это – формула счастья.

А какие слова относятся к системе выживания? Какие образы характеризуют ее?

Начиная следить за своими словами, многие мои знакомые, клиенты, вдруг понимают, что они вслух произносят совсем не то, что хотят получить. Например, какими словами Вы встречаете приятную новость или событие?

Одна моя клиентка рассказывала, что по каждому поводу она произносила: «*Ничего себе!*», «*Ни фиги себе!*».

Согласно буквице «*фига*» – это «*пустой путь*». Вдумайтесь в образный посыл этой фразы, – можно ли говорить о каком-то недостатке в ее жизни?

Если Вы знакомы со мной лично, то знаете, как я реагирую на любую новость: «*Вот это да!*», «*Какое счастье!*». Потому что любая новость, любое событие в жизни – это возможность, нужно только уметь посмотреть, что именно благого она даёт Вам.

Воспитанные люди по любому поводу говорят «*спасибо!*» и учат этому своих детей. А что означает это слово? «*Спасибо*» – это «*упаси Бог*». Поэтому в ответ принято говорить «*не за что*», в смысле, я ничего плохого не сделал, меня не от чего спасать.

Например, когда тебе желают «*Не болей!*», учитывая, что частица «*НЕ*» – невыразима в пространстве, не воспринимается, разумно будет ответить именно «*спасибо*», посылая контекст – упаси меня Бог от болезни. Поэтому каждому слову – своё значение и своё применение. Просто говорить нужно осознанно!

Ваши слова – это основа жизни. Часто повторяю, что слова – это молитвы Богу. Вы получаете то, что просите. Буквально. То, что произносите. «*Ни фиги себе!*» – пустой путь, дорогу в никуда и получите, ограничите свои возможности. «*Спасибо!*» – просите оградить от чего-то.

Подумайте, какими словами Вы можете описать то, как Вы живете сейчас?

Судя по тем людям, которые приходят на тренинги и консультации, добровольный выбор большинства, заключается вот в таких образах:

«*Добиваться своей цели*»;

«*Стараться быть счастливей*»;

«*Пытаться понять, пытаться заработать, пытаться быть лучшей версией себя*».

Хочется пошутить, что с пытками на Руси вообще всё было очень изощренно! Но если серьезно, если вдуматься в смысл глагольных форм, то получится совсем невеселая жизнь.

Окончание «*ться*» в буквице означает «*себя*»:

«*пытаться*» – это «*пытать себя*»,

«*добиваться*» – «*добивать себя*»,

«*стараться*» – «*стирать себя*».

Может ли Вы старательно заниматься сексом и получать удовольствие при этом? Вы же стараетесь?! А как можно стараться, стирать свои основы и быть счастливым при этом?

На тренингах Вы буквально видите, что значит добиваться – вот Вы и Ваша голова, вот стена, о которую Вы бьётесь, а за стеной – цель, которую Вы добиваетесь. То есть Вы можете, конечно, ее, в прямом смысле, добиться, разбив свою голову... Но этого ли Вы желаете на самом деле? Или просто произносите слова не подумав, по привычке, как приучили, как мама с папой говорили?

Пытаться – просто кайфовая жизнь! Она выражается в суждениях: «*Я хочу пытать себя. Я пытаюсь заработать деньги – работаю, мучаюсь и кайфую*». Вот это жизнь! И самое прикольное, что Вы сами себе её «*намолили*»!

Человек живёт так, как говорит. Есть ведь и более откровенные признания людей о своём образе жизни. Например, «убиваться на работе» – подразумевается, что Вы много работаете, но Вы же именно убиваете себя! Или выражение «*снасиловать над собой*», то есть заставить себя что-то сделать. Вспомните, как Вы потом себя чувствуете? Как изнасилованная женщина?

Ключевой вопрос с точки зрения психологии звучит именно так: «**ЗАЧЕМ ВЫ ТАК С СОБОЙ ПОСТУПАЕТЕ?**».

Ответ поразителен! С точки зрения Вашего мозга и Вашего сознания, для Вас будет гораздо более безопасным добивать, пытаться, убивать себя, нежели НЕ делать этого... Парадокс? Да! Но это так.

Глава 6. От чего Вас защищает Ваш мозг?

Знаете, с точки зрения классической психологии у человека остались только физиологические инстинкты. Например, инстинкта самосохранения не существует. По той простой причине, что есть самоубийцы (*а инстинкт по своему определению – непреодолим*).

То есть, человек может, например, разрешить себе умереть от голода и будет отказываться от еды. Наступит какой-то период, когда даже его тело будет отторгать пищу. Но останется физиологический инстинкт – слюноотделение. Организм, независимо от «*решения*» Вашей психики подготовит себя к приему пищи – смочит горло слюной.

Еще один пример – семяизвержение у мужчин и выделение слизи-смазки во влагалище у женщины. Эти процессы происходят независимо от сознательных решений. А вот инстинкт продолжения рода – это миф. И наличие материнского инстинкта, кстати, тоже!

Но есть в нас что-то такое, что равно по силе физиологическим инстинктам. Это автоматические реакции нашего мозга, которые возникают помимо воли человека. Условно мы тоже можем назвать их инстинктами. Их, как правило, объединяют в пятерку и называют «**5С**»:

Сжаться;

Сбежать;

Срыгнуть;

Съесть;

Совокупиться.

Откуда взялась эта пятерка?

Наш мозг – очень старый, его еще называют архетипным, то есть в головном мозге каждого современного человека содержится информация обо всех предыдущих поколениях. Вдумайтесь, что это значит – Ваш мозг помнит, что ощущал и чувствовал первый человек на Земле.

Как Вы думаете, какие это были ощущения и эмоции?

Человек выживал на физическом уровне – боролся с силами природы, догонял добычу, добивался лучших условий для жизни наряду с другими, более сильными или слабыми представителями этого мира. Агрессивность, кстати, врожденная черта, была залогом выживания. И мир тогда действительно был борьбой! И так длилось многие-многие поколения.

Ваш мозг помнит основы, положенные в эту борьбу. Тогда-то и сформировался физиологический инстинкт – реакции на раздражитель. Коснитесь рукой пламени огня – Вы автоматически, неконтролируемо руку одёрнете. Так поступал и древний человек.

Но вслед за этим ощущением – ожогом, следовало чувство. Какое? Конечно испуг! Получив физическую боль, испугавшись при этом, человек научался «*правильно вести себя*» в мире – не соваться туда, где смертельно опасно. Череда испуггов – ответных реакций мозга и психики на опасность, сформировали устойчивые страхи.

Всего их три: страх смерти, страх одиночества, страх нелюбви.

Самый сильный, доминирующий страх – страх смерти породил два других, тесно связанных с ним. С точки зрения древнего человека, логическая цепочка раскручивается так:

Если меня не будут любить (*страх нелюбви*),
то меня выгонят из стаи, и я останусь один (*страх одиночества*).

Если я останусь один, я не смогу выжить в этом опасном мире и со мной произойдёт что-то совсем непонятое – меня не станет, я умру (*страх смерти*).

А сейчас вспоминайте себя – что происходит с Вашим телом, когда Вы чего-то сильно испугались? На Вас наставили дуло пистолета? Вы почувствуете как всё сжимается внутри, Вы и сами инстинктивно присядете и скрючитесь. Вы видите чужую смерть – всю ее отвратность – Вас стошнит. Психологи также доказали, что в момент смертельной опасности значительно усиливается сексуальное влечение. Маленький ребенок в попытке компенсировать недостаток любви семьи – своей «стаи», будет больше кушать. Ну, и самая простая и понятная всем реакция на опасность – бегство. Это тоже одна из пяти безусловных реакций нашего «старого» мозга. Поэтому в любой страшной, опасной или непонятной ситуации, Вы будете поступать, согласно «5С».

С этими реакциями человек появляется на свет. Ещё в эмбриональном периоде развития человек ощущает страх. Находясь в утробе матери, в тепле, в комфорте, обеспеченный всем необходимым для беззаботной жизни, в том числе и физической защитой, маленький человек ощущает этот первобытный страх.

Старый, архетипный мозг, который формируется первым, также автоматически, как в далеком прошлом реагирует на испуг. Что это за испуг? Испуг матери. Физически, организм эмбриона связан с организмом носящей его матери. Гормоны, которые вырабатываются в ответ на эмоциональное состояние матери, влияют и на малыша.

Первый испуг в ответ на внешние «раздражители» – первые гормональные шаги маленького тела происходят во внутриутробном развитии. Крошечный человек проживает ощущения, через которые формируются чувства. В итоге человек уже рождается с набором страхов, которые не осознает.

И эти страхи, основанные на страхе смерти, порождают еще один страх – страх жизни. И он такой же сильный... и сопровождает человека с момента рождения. Получается, что вся глубина человеческих страданий корнями уходит в период ДО рождения.

Иными словами, с точки зрения нашего мозга, вся жизнь – это боль. И от этой боли наш мозг нас оберегает, не допуская повторения испугугов, которые активизировали бы страхи. Порой, Вы и не понимаете, почему поступаете так, а не иначе. Порой принимаете решение, думая, что руководствуетесь желанием что-то получить. А на самом деле, Вашим истинным мотивом может быть попытка избежать боли.

В осознании истинных мотивов, понимании того, что тобой движет и кроется основа наблюдения за собой. Наблюдая, Вы как будто раскручиваете логическую цепочку причин, запустивших страх, в обратном порядке. От осознания страха, к тому моменту, когда Вы испугались.

Глава 7. Наблюдатель Вашего сознания

Осознание – интересная штука. С точки зрения психологии одним из фундаментальных вопросов, на который нет ответа, является вопрос: «Что такое Сознание? Как понять это явление?». Концепций много, но одно несомненно – мы НЕ осознаём как именно работает мозг. Вроде бы человек, как осознаваемая себя личность – сам по себе, а мозг – сам по себе. Мозг отдаёт команды ещё до того, как человек осознаёт действие.

Чтобы это описать, многие психологи, приводят в пример театральную сцену. Всё, что происходит на сцене – череда спектаклей, это цепь разворачивающихся в жизни человека собы-

тий. Всё движется в соответствии с выбранным сценарием, а раздаёт роли и управляет действием – директор театра – Ваш мозг, Ваше Эго, Ваш личный древний человек, сконцентрировавший в себе все первобытные страхи.

А кто же сидит в зрительном зале? Ваше сознание. И теперь – внимание – начинается самое интересное!

В разные периоды времени Вы – это один и тот же человек? Ваше сознание всегда одинаково? НЕТ!

– *Я тебя не узнаю! Ты сам на себя не похож! Почему ты так себя вёл в тот момент?* – говорим мы, если видим странное, не похожее на обычное поведение своего друга.

Человек, который испугался, будет не похож сам на себя, в тот момент, когда он был счастлив и весел. И осознавать себя, окружающий мир человек в два этих момента будет по-разному. Почему?

Потому что Вы – это много-много Ваших маленьких «Я». Много-много личностей, запечатленных мозгом в определенные значимые моменты времени. Я называю их **Наблюдателями сознания**.

Почему появляется Наблюдатель? Что это за «значимые моменты», которые этих Наблюдателей формируют? По-простому говоря, Наблюдатель – это Ваша устойчивая реакция в ответ на сильные чувства, слепок из памяти об ощущениях, чувствах, эмоциях, которые вызвало значимое событие, и которое выглядит как голограмма – воспоминание.

Всегда привожу банальный, но понятный пример. Представим себе двух мальчиков. Одного из них укусила собака. К другому собака ластилась, смешила его... Что ощущал первый мальчик? Испуг – его укусили, боль. В этот момент в организме произошел выброс гормонов. В его головном мозге сформировалась соответствующая нейронная связь – стимул-реакция – собака-боль. В памяти запечатлелась картинка этой ситуации.

Как этот мальчик будет относиться к собакам, когда вырастет? Он будет их бояться. Потому что его в детстве собака достаточно сильно напугала. В момент столкновения с этим животным он будет ощущать те же чувства, что и при первом контакте с собакой. Будут выделяться те же гормоны. Вставать перед глазами голограмма – картинка той ситуации (*если она не будет вытеснена в бессознательное*). Будет та же реакция – сжаться или убежать, например.

Вот весь этот комплекс – это и есть Наблюдатель. Слепок сознания ребенка, испуганного собакой. В театре жизни этого мальчика он будет играть роль режиссера. И как режиссер этот Наблюдатель (*испуга перед собакой*) будет ставить свои спектакли. И в этих спектаклях собаки всегда будут злыми, и всегда будут пугать маленьких мальчиков. Мальчик вырастет, но сценарий останется.

Мальчик испугался – в ответ на сильное чувство в его сознании сформировался один Наблюдатель. Единственный ли это испуг в жизни парня? Конечно, нет! Сильные чувства мы испытываем очень часто и в ответ на каждое формируется свой Наблюдатель. Получается, что человек, его сознание – это совокупность Наблюдателей – много-много маленьких «Я», которые «отвечают» за разные жизненные ситуации. И у каждого из этих Наблюдателей – свой сценарий.

А какой сценарий сформировался у второго мальчика, которого собака облизала и рассмешила? У него тоже были достаточно сильные чувства, но положительные. Гормоны выделялись совершенно другие. Нейронная связь в головном мозге – другая. И Наблюдатель – уже наблюдает не страх, а радость, доверие, безопасность. Поэтому и сценарий у него пропишется совершенно другой – собака-безопасно. И этот мальчик всю свою жизнь будет относиться к этим животным как к друзьям человека.

Человеческая жизнь – это театр. Мозг – директор этого театра, он делает всё, чтобы шоу продолжалось, человек выжил в этом опасном мире и не погиб. В театре разыгрываются самые разные сценарии, которые ставят режиссеры – Наблюдатели сознания. А в зрительном зале

сидят другие Наблюдатели – Наблюдатели боли и страха и Наблюдатели положительных эмоций. От того, каких Наблюдателей в Вашем зрительном зале больше и зависит Ваше состояние – проживаете Вы боль или счастье.

Наблюдатель – ключевая фигура для психотерапии травмы. Потому что именно поиск Наблюдателя, поиск той ситуации, которая является отправной точкой психотравмы, позволяет эту травму снять. Научиться менять Наблюдателя можно самому, это я и называю стать психологом для самого себя.

Наблюдатели в Вашем мозге на нейронном уровне *«отмечают»* ситуации опасности. Как только Вы приближаетесь, например, к собаке, которая Вас укусила, Наблюдатель, как страж говорит: *«Стой, здесь опасно! Дальше ходу нет, я тебя не пущу!»*. Наблюдатель сознания – это Ваш сторож. Почувствуйте образ однокоренного ему слова – *«сторож»* – *«о сторож но»*. Так древний мозг защищает человека от боли и это – его главная задача.

Но мозг не анализирует ситуации – то, что опасно для маленького мальчика может быть безопасным для взрослого мужчины. Но комплекс реакций всё равно остаётся. И мы говорим: *«Ты чё боишься, как маленький!»*. А человеку просто больно внутри, у него перед глазами *«стоит»* Наблюдатель – и он чувствует то же, что чувствовал в момент своей травмы. И так происходит не только со страхами, все наши комплексы – это те реакции, которые вызывают Наблюдатели.

Глава 8. Наблюдатель создаёт наблюдаемое

Вы никогда не задумывались над тем, почему с Вами случается именно то, чего Вы больше всего боитесь?

Одна моя клиентка очень активно осуждала браки, в которые пара вступала после зачатия ребенка. Она их называла *«беременные браки»*. Надо ли говорить, что прожив 8 лет с мужчиной под одной крышей, она вышла замуж только будучи беременной? С ней случилось то, чего она бессознательно боялась и именно эту ситуацию она сама себе устроила.

Забавно было наблюдать за семейной парой, пришедшей на тренинг. Муж – русский парень, жена – армянка. Она сама со смехом призналась, что всё свое детство ей говорили: *«Вот выйдешь замуж за русского!»*, а она отвечала: *«Я никогда не выйду за русского! Никогда не выйду за русского!»*. То, что она отрицала, то и случилось. К тому же, здесь срою роль сыграл контекст частицы «не», то есть она буквально притягивала, «молилась» на эту ситуацию. Но бессознательно была готова к тому, что разница в мировоззрении и мышлении приведут ее семью к психотерапевту.

Наблюдатель создаёт наблюдаемое. Помните сравнение человеческой психики с театром? Наблюдатель в этом театре – это режиссёр. Он может очень хитро закрутить Вашу пьесу, но она всё равно пойдёт по тому сценарию, который совпадает с *«видением»* Наблюдателя. Нашему мальчику из примера, приведенного в предыдущей главе, чаще будут попадаться агрессивные собаки или вполне обычные животные будут вести с ним себя недружелюбно... И однажды, рано или поздно, его трагедия повторится. Потому что он бессознательно или сознательно будет этого ОЖИДАТЬ. И его Наблюдатель будет *«ставить»* этот спектакль бесконечно долго.

Это кажется невероятным! Но мы действительно притягиваем те события, которые нам наиболее неприятны. И самое удивительное, что этот феномен – влияние наблюдающего на объект наблюдения доказан другой наукой – квантовой физикой.

Почему именно физикой? Здесь, как раз всё логично – все мы объекты материального мира, состоим из клеток, те, в свою очередь, из молекул, те из атомов, дальше – электроны, протоны и наименьшая частица – квант.

Ученые признаются, что до сих пор непонятно почему присутствие наблюдателя так сильно влияет на всю систему и что делать с таким вмешательством сознания в материальную реальность. Но ряд экспериментов доказывают это влияние.

Пожалуй, самый известный – это мыслительный эксперимент одного из отцов-основателей квантовой физики Эрвина Шредингера. Не вдаваясь в подробности, напомним суть эксперимента – в коробку были помещены живой кот, ампула с ядом и механизм, который с вероятностью 50% сработает и запустит действие яда. Иными словами, для внешнего наблюдателя кот пребывает сразу в двух состояниях – он жив и мёртв одновременно. Пока наблюдатель не откроет коробку, кот Шредингера всегда будет балансировать на границе между жизнью и смертью. И только наблюдатель определит его участь.

Еще один, совсем уж наглядный эксперимент – опыт с дифракцией электронов, поставленный в 1961 году другим физиком Клаусом Йенсоном. Суть эксперимента состояла в том, что устанавливался источник, который в сторону экрана-фотопластинки излучал поток электронов. На пути потока электронов стояла преграда – медная пластинка с двумя щелями. Электрон – это частица. Грубо говоря – шарики. Как должен выглядеть рисунок движения этих шариков? Как две засвеченные полосы напротив щелей пластинок. Но в действительности на экране вырисовывался гораздо более сложный узор из чередующихся между собой черных и белых полос... То есть при прохождении через щели электроны начинали вести себя как волны, которые взаимодействуя в пространстве, то ослабляли, то усиливали друг друга. И в результате на экране появлялась сложная «волновая» картинка.

Но самое интересное, что когда физики решили с помощью приборов зафиксировать такое «странное» поведение электрона, картинка резко менялась и электрон «решил» вести себя классически – как частица. И на экране вновь появлялся простой рисунок – две засвеченные полосы напротив щелей пластинок. Как будто при наблюдателе электроны не хотели демонстрировать свои волновые свойства и «подстраивались» под его ожидания – электрон частица и должен вести себя как частица.

Совсем как дети, которые притворяются спящими, стоит только взрослым заглянуть в их спальню. Правда? Ученые не могут объяснить почему присутствие наблюдателя оказывает решающее значение на исход ситуации. Но тем ни менее, они сделали вывод – никакое наблюдение за системой нельзя провести без физического воздействия на нее. Как только появляется Наблюдатель, система реагирует на него и меняет характер действия. И в нашем материальном мире это правило очень хорошо работает. Наблюдатель действительно создает наблюдаемое.

А с помощью чего мы притягиваем к себе события?

С помощью мыслей и слов. Ведь именно наше мировоззрение – взгляды на мир формируют представление о человеке как о личности. А взгляды на мир – это ничто иное, как набор мыслей. Транслируем мы эти мысли словами. Вот и получается, что слова передают наше внутреннее состояние внешнему миру.

На одном тренинге женщина почти кричала:

– На психологических тренингах все так хорошо говорят, а помотришь, вокруг ничего не меняется. Эти там, в администрации, сидят все воры, обманщики, страну разворовывают! Они этих тренингов уже, наверное, штук сто прошли! И что, пусть дальше разворовывают? А мы про них и думать забудем?!

Она негодовала! Дальше выходило, что все люди – злые, в лицо говорят лесть, а за глаза – гадости и всё из зависти; что врачам надо давать взятки; что с ТСЖ невозможно договориться, а «как выйдешь во двор, так видишь вокруг одно говно».

Каждый из нас видит мир через своё собственное состояние. Есть такая поговорка:

один человек вышел в поле и сказал: «Ах, какая красота-то какая! Всё поле в цветах!», другой посмотрел и возмутился: «Все поле засрало! Не пройти, не проехать!».

Согласно картине мира его Наблюдателя, он при этом обязательно наступит в коровью лепешку! И жизнь у этих двух людей, наверняка, будет складываться совершенно с разным количеством радостных событий. Потому что в то время как один будет ловить прекрасные моменты и видеть их во всех проявлениях мира, а другой – всё равно недовольно бухтеть. Вечное недовольство – будет его жизненным контекстом.

Приведу еще один пример – однажды на тренинг пришел молодой парень, который страдал от повышенного давления. Врачи утверждали, что он здоров. Но реакции тела свидетельствовали об обратном. Он пришел на психотерапевтический тренинг, чтобы понять, что именно запускает в его теле такую реакцию. Рассказывая о себе, и своих желаниях он постоянно говорил *«проблема, проблема, проблема»*. Мы провели небольшой эксперимент – я попросил его встать и вспомнить о какой-нибудь *«проблеме»*, которая сейчас для него актуальна и при этом, повторять вслух это слово:

– *Проблема, проблема, проблема, проблема...* Через какое-то время у него покраснело лицо и ему, действительно, стало, нехорошо.

Одно слово и его отношение к жизни сквозь призму *«проблем»*, приводило его тело к такой реакции – повышению артериального давления.

Англичане говорят, что любая проблема – это неправильное понятие приключение. Можно изменить контекст своей жизни и сама жизнь начнёт меняться.

Посмотрите, какими словами Вы живёте. Соберите свой собственный словарь слов-паразитов, которые приводят Вас к боли и страданиям. Замените их на те, которые вызывают положительные эмоции. И это станет Вашим первым шагом тому, что изменить контекст своей жизни.

Но что такое контекст? И есть ли у него законы?

Глава 9. Контекст бытия

Прежде чем материалист Карл Маркс заявил, что бытие определяет сознание, Иммануил Кант в своей революционной книге «Критика Чистого Разума» отвел сознанию центральную роль в человеческом мире. Знаменитый философ писал: *«Рассудок не черпает свои законы из природы, а предписывает ей»*. Иными словами, мозг НЕ подстраивается под мир. Всё происходит наоборот – умом мы сначала активно создаём модель мира, а затем познаём эту модель.

Это ещё раз возвращает нас к вопросу о том, что мысль – материальна, мыслями и словами мы создаём свою реальность. Индивидуальную, если хотите, для каждого человека. Каждая личность находится в центре своей Вселенной. И то, как человек ощущает себя в мире, какими принципами насыщена его жизнь, как он воспринимает этот мир – всё это будет являться контекстом его бытия.

Часто привожу пример из прошлой жизни Эдгарда Зайцева – я наградил себя такими финансовыми долгами, что мысль *«отдать долги»* заполнила собой всё. И я стал жить в контексте слова *«долг»*. А что такое долг? Это долго. И я свою жизнь перевёл в качество это слова – долго отдавать. И отдавал. Пока не поменял контекст жизни. Вместо *«долга»* появились *«финансовые обязательства»*. И это финансовые обязательства были очень быстро сняты.

Почему так происходит? Многие сегодня говорят и пишут о том, что есть такой вселенский закон – единый контекст для всей планеты Земля, для всех людей. Это контекст *«дальше, больше, по-другому»*. Иными словами, всё, что ни происходит в нашей жизни, происходит всегда дальше, больше, по-другому. Имеешь долг, относишься к нему как к долгу, долгов со временем будет становиться больше, они будут меняться, но не прекратятся никогда.

Еще примеры. Девушка купила сапожки: *«О! У Машики лучше – хочу такие как у Машики. Или ещё лучше!»*. Парень купил машину, мимо Васька на Лексусе промчался: *«Вау, хочу!»*.

Купили квартиру, сделали ремонт, пять минут насладились этим состоянием и снова хочется чего-то нового.

Жить идёт в этом контексте. Дальше. Больше. По-другому.

Что происходит, когда Вы живёте с алкоголиком и боретесь с его алкоголизмом? Вы погружаетесь в эту борьбу. А значит, она никогда не прекратится. Потому что Вы живёте в контексте борьбы. И борьбы в Вашей жизни будет становиться только больше. Если Вы отыщите причину, которая повлекла за собой пристрастие к алкоголю, найдется что-то еще, с чем Вы будете бороться. И так Вы будете бороться с самим собой, пока не сломаетесь, ведь самого себя победить в борьбе невозможно.

Как Ваши протесты против войны, насилия, наркотиков меняют ситуацию в мире? Наркоманов становится меньше? Да нет же! Их становится больше. Больше воин. Больше разрухи. Больше нищеты. Общественная пропаганда борьбы с этими явлениями настраивает человечество на контекст *«мы против»*. И весь мир против. Но тем самым, только увеличивает процент того, против чего восстаёт.

Понимая это, Мать Тереза говорила: *«Я никогда не присоединюсь к движению против войны. Позовите меня, когда появится движение за Мир»*.

Но ведь так легко сменить контекст хотя бы для самого себя. Быть НЕ против наркотиков, а ЗА здоровый образ жизни. НЕ против войны, а ЗА мир. Если Вы возьмёте за труд проанализировать контексты старых фильмов, снятых после Второй мировой войны, Вы обнаружите, что все они ЗА МИР без войны, ЗА мирное небо. Вместе с борьбой прекращается то, против чего Вы боретесь. Не зря говорят, что война – это игра, рассчитанная на двоих игроков.

Всегда можно отказаться от борьбы, сменить свой настрой, изменить контекст. Смена контекста *«болеющего»* на *«выздоровливающего»* в своё время привели к тому, что Эдгард Зайцев выбросил свою инвалидную книжку. Но достаточно ли этого – просто научить себя думать по-другому? Рассмотрим этот вопрос с точки зрения другой науки – науке о работе головного мозга.

Глава 10. Можно ли перезагрузить свой мозг?

Вы согласны с тем, что смена образа мышления или смена контекста влечёт за собой изменение в поведении?

Вы решили быть ЗА здоровый образ жизни, но просто решить – недостаточно. Нужно приложить усилия, выраженные конкретными действиями. Решили быть здоровым, автоматически подразумевает, что Вы изменили свои привычки.

Но почему это так сложно сделать? Психологи говорят, что привычка формируется в результате определенного числа повторений. В среднем, например, достаточно около месяца, заниматься спортом каждый день, чтобы это вошло в привычку. Но попробуйте это сделать! У Вас появится ощущение, что Вы боретесь с самим собой!

А кто с кем борется? Очень интересный вопрос!

Большинство из нас уверено, что мозг управляет человеком как компьютер, как капитан, управляет кораблем. Но кто кем управляет? Кто принимает решение?

Доказано, что на выполнение даже простейшего действия – поднять со стола ручку, например, – мы задействуем почти 100% нашего головного мозга. Но само по себе волевое решение – поднять ручку – разве зависит от мозга? И по аналогии, – когда мы принимаем решение месяц заниматься спортом, кто принимает это решение и кто сопротивляется ему?

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.