

ДМИТРИЙ КЛЕПИНИН

Геном победителя



Дмитрий Клепинин

Геном победителя

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=66108576

ISBN 9785005519320

Аннотация

Победителю для того, чтобы пройти свой путь и взрастить свой геном исполнителя желаний, нужно осознать простую вещь. Надо понять и принять два постулата: 1) Проще всего усовершенствовать свою собственную жизнь, совершенствуя мир вокруг себя; 2) Энергии для усовершенствования мира в целом у тебя полно! Она в тебе, она вокруг тебя, ты, транслируя её сквозь себя вовне, формируешь мир вокруг себя.

Содержание

ГЕНОМ ПОБЕДИТЕЛЯ	5
Прелюдия	6
Каждый сам кузнец своего счастья	34
Случайности не случайны	35
Ты – победитель!	50
Глава 2. Энергия и энергетика	77
Подобное притягивает подобное	80
Эз = Пэ – Рэ,	88
Ты мне – я тебе	94
Конец ознакомительного фрагмента.	102

Геном победителя

Дмитрий Клепинин

© Дмитрий Клепинин, 2021

ISBN 978-5-0055-1932-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Дмитрий Клепинин

ГЕНОМ ПОБЕДИТЕЛЯ

Прелюдия

Здравствуйтесь, мои дорогие читатели. Я рад представить вам результат многолетней работы, исследований и тренингов, представленный в этой книге. Впервые, над вопросами, лежащими в основе этой работы, я начал задумываться ещё в юности. Затем многое прочёл, изучил, проанализировал. Затем была первая версия тренинга «Самоорганизация профессионала», в разработке которой и в проведении первого пилотного исследования мне во многом помогла Татьяна Дубинина. Год от года тренинг развивался, и потом возникло нестерпимое желание поделиться всем, что в нём собрано, с широким кругом людей. В том числе с теми, кто не может попасть на сам тренинг в силу большой очереди или просто потому, что это дорого. Книга, естественно, в разы дешевле, и её можно читать, когда угодно и где угодно, не привязываясь к конкретному расписанию. Более того, в книге гораздо больше внимания уделено осмыслению важных моментов, которые практически во всех тренингах проходят лёгким касанием – здесь у вас появляется прекрасная возможность не только сформировать практические навыки, но и подумать и позадумываться над самыми разными вопросами.

Плюс к тому, я продолжаю развивать открытое мной направление в литературе, опробованное на книге «Вне времени». Это ещё одна моя книга-тренинг. То есть, её не про-

сто читают, а выполняют различные упражнения, собранные в каждой главе. Таким образом, вы можете не только читать и думать, но и формировать необходимые практические навыки, и менять свои установки в процессе работы над данным произведением. Поэтому не стесняйтесь писать и подчёркивать в этой книге. Она для того и создана. Именно поэтому с ней гораздо удобнее работать в печатном варианте.

И это не просто книга, и даже не просто книга-тренинг. Эта книга заряжена.

В моей юности были популярны так называемые «доктора», которые, сидя в телевизионной студии, умудрялись якобы заряжать банки с водой, поставленные доверчивыми зрителями у телеэкранов. И когда я пишу о том, что эта книга заряжена, я со смехом вспоминаю эту историю. Поэтому надо оговориться.

Когда я говорю о том, что эта книга заряжена, я, конечно, не имею в виду, что я махал руками в типографии как Алан Чумак в телевизоре, чтобы зарядить все печатные листы и каждую букровку в этой книге. Конечно же нет.

Здесь заложен заряд совсем иного уровня. Где-то через осмысление, где-то через специально продуманные и подобранные речевые обороты, в этой книге запрятана ваша скрытая мотивация на достижение успеха. И даже если у вас сейчас всё плохо, по итогам работы с этой книгой вам должно стать хоть чуточку, но лучше. А в идеале, ситуация в вашей жизни должна кардинально измениться к лучшему.

И тот факт, что вы сейчас держите эту книгу в руках, он уже неспроста. Он означает, что в вашей жизни наступает очень интересный поворот, когда вы можете взять свою судьбу в свои же руки и строить вашу жизнь так, как вам этого хочется. Ну вот то есть совсем по-настоящему.

По сути, то, о чём эта книга, я когда-то давным-давно назвал самоорганизацией. То есть, способностью организовать как минимум самого себя, а как максимум события своей жизни таким образом, чтобы быть счастливым и успешным. С самого начала, рабочий вариант черновика с которым я работал, так и назывался – «Самоорганизация». Это слово, конечно, не всем знакомо, и на первый взгляд не очень понятно, но верьте – в процессе работы с этой книгой-тренингом вы сможете выйти на новый уровень организации себя в пространстве, времени и организации ваших возможностей побеждать и добиваться всего чего вы захотите.

Что-то в моих мыслях может показаться вам знакомым, поскольку за многие годы какие-то мысли и истины из этого знания оказались растасканными по социальным сетям в виде статусов и в виде блогов доморощенных коучей, которые пытаются рассказать вам о том, как вы можете добиваться всего, ничего при этом не делая. Но, как говорится, остерегайтесь подделок. Именно здесь мы с вами придём к нашим победам. Просто потому, что я знаю (а теперь будете знать и вы) как это всё работает и почему, а ещё почему это не сбывается и что с этим делать. Так что здесь вы найдёте не пе-

речень жизнеутверждающих изречений из серии «весна прошла, настало лето – спасибо Партии за это» или «Улыбайтесь и у вас всё получится!». Наоборот. Мы с вами раскритикуем подобный бред и научимся вытаскивать себя за волосы из ситуаций отчаянной грусти, а ещё научимся понимать и принимать тот факт, что и погрустить иногда тоже вполне нормальное явление.

Итак, в этой книге мы с вами разберёмся с механикой исполнения желаний. Поймём, как это работает и как сделать этот процесс максимально удобным и очевидно понятным для вас, серьёзно (без всякого оккультизма) разберёмся с тем, что такое ваша энергия и как запускать и перезапускать вашу энергетику, а также как справиться с ситуациями, в которых энергия обнуляется и опускаются руки. Определимся с собой и научимся ставить себе стратегические цели и достигать их, и в итоге научимся управлять собой и своим миром. Быть в гармонии с собой и достигать счастья. Ну и безусловно, зная, как управлять собой, вы легче сможете управлять другими, если у вас есть на то потребность.

Читая эту книгу, вы можете заметить, что я обращаюсь к читателю тремя разными способами. Первый – «вы» с маленькой буквы. Это когда я обращаюсь к читателям вообще, имея в виду, например ситуации, в которых большинство из нас поступает тем или иным образом. Второй вариант – «Вы» с большой буквы. В такие моменты я хочу персонализировать свое обращение к Вам и добиться того, что

Вы (да-да, именно Вы) поняли, что я это пишу специально для Вас и непосредственно о Вас. И, наконец, третий вариант. В терапии бывают ситуации, когда консультанту очень хочется врезать клиенту по башке. Иногда, кстати, это могло бы быть очень полезным. Так вот, как раз для таких ситуаций в этой книге встречается местоимение «ты». Поэтому, когда Вы его встретите, знайте – сейчас будет очень важный, и скорее всего болезненный фрагмент. Так что отнесите к нему со всей серьёзностью, на которую вы способны. Ещё одно важное примечание. Автор не сексист, но придерживается традиционных ценностей. Поэтому в книге не будет вариантов написаний слов традиционно мужского рода в обезличенном или усреднённом варианте.

Теперь о том, почему эта книга называется «Геном победителя». Потому, что человек, достигший вершин в самоорганизации, действительно становится способным достигать реализации практически всех своих желаний, и знает как достичь того, к чему стремятся все люди на протяжении всей человеческой истории – счастья. Жизнь требует от нас больших и маленьких побед практически каждый день. И у нас есть два пути – либо снова и снова завоевывать себе новые вершины, либо тихо отползти в сторону и с тоской смотреть на тех, у кого получается. Так что у вас, как всегда, есть выбор. И помните, что самые сложные победы, к которым вы приходите в вашей жизни – это победы над собой. Сумев победить свою лень, свою инертность, свою прокрастинацию,

вы легко добьетесь всего остального.

И знаете что? Я в Вас верю. Именно поэтому я и написал эту книгу. Специально для Вас. Специально для того, чтобы у Вас всё получилось. И у Вас всё получится. Поехали!

Глава 1. Для теоретиков. Или как это работает

И вдруг его осенило.

– Слушай, – закричал он, – да ведь это и есть полет! Мы летали!

Затворник кивнул головой.

– Я уже понял, – сказал он. – Истина настолько проста, что за нее даже обидно.

В. Пелевин «Затворник и Шестипалый».

Глядя на лошадиные морды и лица людей, на безбрежный живой поток, поднятый моей волей и мчащийся в никуда по багровой закатной степи, я часто думаю: где я в этом потоке?

В. Пелевин «Чапаев и Пустота»

Эта глава не зря называется «Для теоретиков». Те, кто считает теоретиков заумными ботанами, а теоретические обоснования смертной скукотищей, могут смело пролистать эту главу и двигаться дальше к чисто практическим алгорит-

мам. В то же время я лично знаю очень много людей, которым для того, чтобы эти или какие-нибудь другие алгоритмы работали и работали хорошо, необходимо понять, как всё это устроено. Хотя бы в самых общих чертах. Со своей стороны постараюсь как можно меньше заумствовать и напротив в максимально доступной форме объяснить с разных позиций представления науки и философии о механике описанных в этой книге процессов и явлений.

Прежде всего, хочу отметить, что единой концепции здесь не существует, а есть множество самых разнообразных попыток человечества обосновать тот простой факт, что людские желания имеют свойство исполняться, а мечты сбываться.

Фрагмент для слишком умных. Методология

Поскольку современная позитивистская¹ наука не в состоянии не то, что объяснить механику исполнения человеческих желаний, а даже и вопросы такого рода поставить перед собой не может, в большей степени для объяснения того, как это работает, мы будем прибегать к философии, которая этими вопросами задается, пожалуй, с самого своего начала.

Аристотель в своей Метафизике определил, что есть много вопросов, выходящих за пределы того, за что в послед-

¹ Позитивизм – концепция, сформировавшаяся в конце XIX века, определившая, что научное познание возможно только через эксперимент и через то, что можно поверить чувственным опытом: зрением, слухом, осязанием.

ствии уцепились позитивисты как за ограниченный предмет познания (речь идёт о той части природы и мира вокруг, которую мы в состоянии оценить через призму чувственного познания). То есть, есть материальное и есть идеальное. И если материальный мир мы можем познать своими органами чувств, то идеальный мир познать гораздо сложнее. Но то, что мы не можем познать что-то, не означает, что этого нет. А ведь именно в том самом сложно познаваемом идеальном мире могут лежать ответы на интересующие нас вопросы. В том числе, и об исполнении наших желаний.

Платон утверждал, что то, что мы привыкли считать материальным, существует исключительно постольку, поскольку есть идеи о тех или иных вещах, а сами эти вещи суть иллюзорны. То есть, материального мира по Платону, можно сказать, нет совсем. И то, что происходит в так называемом материальном мире, организуется, по сути, силой мысли.

Кант со своей «вещью в себе» заявил, что разум является активным участником становления мира и, что мир сообразовывается в связи с нашими способностями, иначе мы бы даже и познать его не могли. Таким образом, считается, что Кант на уровне философии доказал, что всё, с чем человек в своей жизни сталкивается, является результатом его же творческих усилий. Например, книга, которую вы сейчас читаете, не существует вне вас. Вы сами её создаёте силой вашего разума. Другими словами, вы имеете перед глазами образ книги, созданный вашим мозгом, а не саму книгу как

объект реальности. Это неплохо согласуется с тем, что, как уверял Декарт, единственное, что не подлежит сомнению – это способность разума мыслить, а вот реален ли мир вокруг этого разума или он создан его же усилиями – недоказуемо. А с точки зрения солипсистов вообще единственное, что существует реально – это ваше сознание. Всё остальное, что вы видите и чувствуете, является продуктом вашего сознания. То есть, по мнению солипсистов, реальности как таковой не существует. Есть только то, что продуцирует мое сознание.

Таким образом, мы приходим к выводу, что модный в последнюю пару столетий материализм не даёт ответов на интересующие нас вопросы. Более того, он эти вопросы не в состоянии даже рассмотреть, как предмет сколь-нибудь серьезного изыскания. Следовательно, материализм в чистом виде нам скорее всего не подходит. Не подходит и чистый идеализм, поскольку вокруг себя мы видим много всего, хорошо укладывающегося в понятия материи и материального.

Аристотель когда-то давно нашёл прекрасный способ и рыбку съесть, и не сильно колоться при этом. Способ этот назывался дуализм. И нам он, кстати, весьма подходит. Но, поскольку, мы рассматриваем субъекта в центре преобразующих мир энергий и состояний, обозначим свой методологический подход как **дуалистический субъектоцентризм**. Примем как факт наличие самого познающего субъекта. Это Вы. Здесь и сейчас. Вы чувствуете свои руки, но-

ги, глаза видят напечатанный текст, Вы читаете, по каждому поводу рождая собственные мысли... Прекрасно. Согласно Декарту – Вы существуете. То, что Вы знаете о своём сознании, является Вашим непосредственным знанием. Всё, что простирается за его пределами, Вы осознаете опосредованно. А, стало быть, все, что Вы узнаете опосредованно может и должно быть подвергнуто сомнению. Это и у позитивистов так было при всей их глобальной приверженности к материализму. Таким образом, у Вас есть два варианта восприятия мира вокруг себя. Во-первых, Вы воспринимаете ровно то, что проходит сквозь Ваши ощущения, складывающиеся в восприятие – это Ваш непосредственный эмпирический опыт. И, во-вторых, Ваша картина мира складывается из той информации, которую Вы получили из других источников. И остаётся лишь правильно выбирать источники, а в идеале строить своё восприятие, да и всю свою жизнь так, чтобы и внешние источники приносили Вам только полезную информацию. В идеале – Вы заранее знаете, что это за информация, поскольку Вы сами создали для неё повод. Другими словами: Вы генерируете информационное поле, события вокруг Вас, и всю Вашу жизнь. Вы обращаете внимание на то, что лично Вам полезно, на то, что приносит позитив в Вашу картину мира, и игнорируете или отсекаете то, что может навредить Вашей мечте и Вашим желаниям. Простой пример. Вы предпочитаете общаться с теми, кто находится ниже вас в пищевой цепочке, с теми, кто привык жаловаться-

ся на постоянные неудачи и на то, как всё плохо? Таким образом, источники вашей информации о мире несут прямую угрозу вашему счастью и успеху. Раз на тридцатый, услышав, как всё плохо и «жизнь боль», вы хоть немного, но задумаетесь о том, а так ли прекрасен мир вокруг вас, как вы считали до этого. Такое сомнение может обрастать дополнительными подробностями, а в силу избирательности восприятия ваше сознание будет подыскивать ещё примеры для подтверждения новой гипотезы, и примеры эти не заставят себя ждать. Таким образом, взяв в качестве источника рупор негативной информации о мире, вы привносите в свою жизнь тем больше негатива, чем больше к этому источнику прислушиваетесь.

А как правильно? А правильно стараться как можно больше и чаще общаться с людьми, которые, что называется, «позитивно заряжены». С людьми, которые пышут энергией настолько, что ее хватает ещё человек пять вокруг зарядить. У таких людей представление о мире совсем иное, и мир вокруг них складывается совсем иначе. Здесь, кстати, никогда мной особо не принимаемая родительская позиция: «не общайся с тем, а общайся с этим», становится гораздо понятнее.

Вот вам, например, одно зерно из кладези народной мудрости²:

² Есть у меня давняя идея о том, что то самое абсолютное знание, которое человечество отчаянно пытается найти несколько столетий, всё время лежало у нас

Скажи мне, кто твой друг, и я скажу тебе, кто ты.

Эта поговорка как нельзя лучше подтверждает вышесказанную мысль: ваше окружение может очень сильно влиять на мир, который вы себе создаёте. С одними друзьями вы будете на позитиве, и всё у вас будет получаться и сбываться, а сближаясь с другими, вы будете съезжать по наклонной плоскости от одной неудаче к другой. Уже во взрослом возрасте подумайте – с кем вы общаетесь? Не пора ли пересмотреть круг вашего общения, и отфильтровать тех, кто уже занял стойкую позицию неудачника и пытается вас утянуть за собой в тот же омут? Задумайтесь прямо сейчас.

Квинтэссенция из фрагмента для самых умных. Для самых ленивых

Есть ты. И есть мир вокруг тебя. Мир вокруг напрямую зависит от того, что происходит в твоей голове. Два человека, идущих по одной и той же улице, увидят две совершенно разные улицы – это подтвердят даже самые завзятые материалисты. И здесь нет никакого волшебства – это обычная психология. В нашей с вами психике есть такая штука как

под носом. В виде пословиц и поговорок. В особенности тех, которые синхронно повторяются у разных народов. Ну а те, что встречаются только у одного народа, непосредственно к нему и обращены. К тем самым особым условиям существования и этнической особенности. Поэтому, в нашем с вами путешествии за исполнением наших желаний мы периодически будем обращаться к этой кладези.

избирательность восприятия. Проявляется избирательность в том, что на одни объекты вы обращаете внимание, а другие можете даже и не заметить. Безусловно есть свойства тех самых объектов, которые влияют на то, обратите вы на них внимание или нет. Так, громкий хлопок заставит вас оглянуться. Но, если никаких приоритетов у нескольких объектов, которые находятся в поле вашего восприятия нет, и сила воздействия на ваши рецепторы у них одинакова, вы будете выделять в первую очередь, те из них, которые для вас значимы. Это связано с рядом условий: с вашим отношением к тем или иным предметам, с вашими потребностями, интересами, и зависит от установок. Таким образом, двигаясь по улице, вы заметите одни объекты, а на другие не обратите внимание – спроси вас потом, что вы видели, вы даже не вспомните кучу подробностей. А ваш приятель или подруга в той же обстановке заметит что-то другое, не увидев что-то из того, на что вы обратили внимание. Это и есть классическая психология. А теперь задумайтесь, какова вероятность того, что вы не воспринимаете эту реальность, а создаёте её? Наверняка видели что-то подобное в ряде фантастических фильмов. А если вы создаете свою реальность, в ней будут только те объекты, которые нужны именно вам.

Человек, который познаёт суть этих вещей прекрасно добивается исполнения своих желаний. А тот, кто в этом ещё не разобрался получает желаемое через раз. А то и прямо противоположное. Почему? Да потому, что он, не умея поль-

зоваться этим механизмом, работает с ним вслепую, а иногда и грубые ошибки совершает. Когда-то давно из разных источников вы слышали, что Господь создал Землю, а неделей спустя сотворил человека. **По образу и подобию своему.** Не знаю, как вы, а я эту фразу всегда воспринимал так, что если мы богоподобны, то и желания наши более чем осуществимы. Может быть не в масштабах Вселенной (новую Землю я вряд ли сотворю и заселю³), но в масштабах себя любимого – на здоровье. Сколько вашей душеньке угодно. Новую машину? Легко. Квартиру? А пожалуйста! Быть здоровым, богатым и успешным? Не вопрос. Один вопрос остаётся: а как? Вот об этом, собственно, вся книга. В принципе, для самых-самых прозорливых после принятия идеи «Это мой мир, и каким он будет – решать именно мне» на этом можно закончить. Дальше я буду раскрывать технологию того, КАК это делается.

И, собственно, о том как. Здесь есть несколько вариантов.

Когда-то, еще на первом курсе института, я носился с идеей того, что все желания человека осуществимы. В качестве мат. части предлагал рассматривать некую область желеае-

³ Хотя... Если все сущее имеет атомарное строение, а атомы так похожи на маленькие планетные системы... Например, грязь, скопившаяся у вас под ногтем указательного пальца правой руки для кого-то, вполне может являть собой безграничную и постоянно расширяющуюся вселенную.

мого (лежащую в районе коллективного бессознательного⁴), в которую наше подсознание отправляет сигнал-запрос, чаще всего минуя собственно сознание⁵. При достаточной силе или достаточной цикличности запроса сигнал позволяет сформировать в реальности требуемое событие. Кстати, эта гипотеза даже *deja vu* объясняла как некий сбой в системе, когда отправленный сигнал фиксируется в подсознательной памяти, а затем, при непосредственном восприятии данного события память услужливо подсказывает, что это с нами уже было, хотя в реальности ничего подобного не происходило.

В тот момент кто-то из моих профессоров посоветовал мне ознакомиться с книгой Шакти Говайн «Созидающая визуализация». Теоретическое обоснование исполнения желаний в этой книге было сформулировано так: «Воображение является способностью ума создавать идеи или ментальные образы. В созидающей визуализации мы используем воображение, чтобы создать отчетливый образ того, что хотим. Затем мы фокусируем внимание на этой идее или картине постоянно, придавая ей положительную энергию до тех пор, пока она не станет реальностью; другими словами, пока действительно достигнем того, что визуализировали.

Ваша цель может быть на любом уровне: физическом, чувственном, интеллектуальном или духовном. Вы можете воображать себя в новом доме, или на новой работе,

⁴ Привет, Карл Густав!

⁵ Привет, Зигмунд Фрейд!

или «имеющими прекрасные взаимоотношения с окружающими, или ощущающими уравновешенность и спокойствие, или, возможно, с улучшенной памятью и способностями к обучению. Или вы можете вообразить себя эффективно действующим в сложной обстановке, или даже представить себя лучистым существом, наполненным светом и любовью. Вы можете действовать на любом уровне и все даст свои плоды; приобретая опыт, вы подберёте те конкретные образы и методики, которые лучше всего работают»⁶.

Отталкиваясь от изучения буддизма и разных восточных практик, Говайн предлагает использовать медитацию как средство управления своим воображением для достижения поставленных вами целей. Правда механизм, обеспечивающий перевод воображаемых образов в реальные факты, предметы или события, Говайн не объясняет. А зря...

Подозреваю, что многие из вас уже знакомы с различными способами стимуляции воображения: нарисовать картину с текущим состоянием и перерисовать в желаемое, сделать фотоколлаж с тем, чего вы хотите добиться, да просто взять лист бумаги или блокнот, чтобы прописать свои желания. Работает? Не всегда? А знаете почему? Потому, что даже пытаясь применять эти практики, мы часто совершаем одни и те же ошибки.

Самая большая ошибка человека заключается в корневой привязке к своему телу, своим стереотипам в мышлении

⁶ Шакти Говайн Созидающая визуализация. Издательство: Святослав, 2004

и в поведении. Понимание ограниченности своих возможностей так называемыми законами природы, законами физики, социальными законами. Мы можем найти десятки тысяч причин, почему мы не можем добиться от жизни и мироздания чего-либо крайне нам нужного. Самое распространённое объяснение: «Это невозможно, потому что так просто не бывает». А знаете что? Возможно всё! Но на осознание этого уходят долгие годы. У многих они уходят безрезультатно. Многие не могут отделаться от классической формулы «За всё нужно платить». И назначают цену на своё желание на запредельном уровне. Помните, как сколько-то лет назад в интернете гуляла история общения Маши с Мирозданием?

Для тех, кто пропустил, процитирую:

«Дорогое Мироздание!

Пишет тебе Маша Ц. из г. Москва.

Я очень-очень хочу быть счастливой!

Дай мне, пожалуйста, мужа любимого и любящего, и ребенка от него, мальчика, а я, так уж и быть, тогда не перейду на новую работу, где больше платят и удобнее ездить.

с ув., Маша.

Дорогая Маша!

Честно говоря, я почесало в затылке, когда увидело строчки про работу. Даже не знаю, что сказать. Маша, ты вполне можешь переходить на новую работу, а я пока поищу для тебя мужа.

Удачи!

Твое Мрзд.

Уважаемое Мироздание!

Спасибо что так быстро ответило!

Но.. бабушка моя говорила: кому много дается, с того много и спросится.

Вдруг я буду иметь и то, и это, а за это ты мне отрежешь ногу, когда я буду переходить трамвайные пути?

Нет уж, давай так – я перехожу на новую работу, имею мужа, но за это я готова вместе со своим любимым всю жизнь жить в съемной хрущевке.

Как тебе такой расклад?

Твоя МЦ

Дорогая Машенька!

Хохотало, увидев про ногу. Смысл бабушкиной поговорки совсем другой: кому много дается способностей, талантов, знаний и умений, от того люди много и ждут.

У тебя же значено на двушку в Подмосковье, покупай на здоровье. Ногу оставь себе)))

твое М.

Дорогое Мрзд!

В принципе, я обрадовалась, прочтя про ногу.

НО:

у меня будет муж, ребенок, любовь, квартира и нога. То есть ноги.

Что я тебе буду должна за это? (((

Маша.

Маша!

Уфф. Почему ты со мной разговариваешь, как с коллекторским агентством?

Меня попросили – я делаю. Я тебе где-нибудь когда-нибудь говорило, что ты мне что-то будешь должна?

М-ие.

Да!

То есть нет.

Просто не может быть, чтобы было **МОЖНО**, чтобы все было хорошо, понимаешь???

Я сегодня плакала всю ночь: отдала взнос за квартиру. Хорошая, окна на реку. Небось, муж будет урод. Скажи прямо. В принципе, я к этому готова.

Маша.

Дорогая Маша!

Муж, конечно, не Аллен Делон, зато и в зеркало так часто не смотрится. Вполне себе нормальный мужик. На днях встретитесь.

Да, отвечая на твой вопрос: **МОЖНО**, чтобы все было хо-

рошо. В принципе, мне все равно, хорошо или плохо мне заказывают. Лишь бы человек точно знал, что хочет.

Мрзд.

Уважаемое Мрзд,

А можно чтобы ДОЛГО было хорошо?..

В принципе, если лет пять будет, я согласна, чтобы с потолка протекало...

Цю, Маша Ц

Машенька,

я тебе отвечу честно.

Долго хорошо может быть. ДОЛГО ОДИНАКОВО – нет. Все будет меняться, не меняется только мертвое. И когда будет меняться, тебе покажется, что все плохо. На время.

цю, мрзд.

Мрзд!

Только не ногу. Пусть погуливает муж.

Мария, кончай со мной торговаться. Как на армянском базаре, ей-богу! Я судьбой не заведую, это в другом филиале с другими задачами.

Мое дело – предоставить человеку все, что он хочет.

Счет тебе никто не выставит.

Если так тревожно, можешь ежедневно ругаться с мужем

матом. Он начнет погуливать. Шучу, не надо ругаться!

Единственная у меня к тебе просьба: когда ты будешь совсем-совсем счастлива, у тебя освободятся силы. Ты классно шьешь. Займись лоскутным шитьем, твои одеяла украсят любой дом, людям будет радость.

с уважением, М.

Дорогое мое!

Я сегодня прыгала от радости.

Конечно!

Я сделаю все, что ты скажешь.

Я ТОЧНО тебе ничего не буду должна?

Мне предложили еще более клевою работу, а тот чувак из кафе назначил свидание. Йессс!!!

(так не бывает так не бывает)

(купила швейную машинку)

целую тебя!

Дорогая Маша!

Все хорошо. МОЖНО делать все что хочешь, в рамках Заповедей и УК.

И тебе ничего за это не будет. Наоборот. Если ты не будешь ныть, мы все (Управление №4562223) только порадуетмся. Нытики увеличивают энтропию, знаешь. И возни с ними много. Я от них, честно признаться, чешусь.

Так что удачи!

Я откланяюсь пока. Тут заказ на однополых тройняшек, и опять торгуются, предлагают взамен здоровье. Нафиг оно мне sdалось, их здоровье...

Твое Мрзд. Береги ногу! Шутка!

Мироздание, привет,
как ты там?

Дочку назвали Мирой, в честь тебя.

Сшила самое лучшее на свете лоскутное одеяло, заняла первое место на выставке, пригласили на слет пэтчворкистов на Бали.

Летим всей семьей.

Я просыпаюсь утром, поют птицы...

Я иногда думаю – за что мне такое счастье?

Твоя Маша. От мужа привет)

Маша, привет!

Смущенно признаюсь, что я немного промахнулось с сыном, которого ты заказывала, перепутало... но, гляжу, ты счастлива и так).

Быть счастливым – это нормально. Воспринимай это не как подарок, от которого захватывает дух, а как спокойный фон твоей жизни. А дух захватывает иногда от таких мелочей, которые каждому даются без всякой просьбы: не мое это дело, заставляя птиц петь под твоим окном. Это по умолчанию полагается каждому, базовая комплектация.

Твое дело – их услышать и почувствовать то, что ты чувствуешь... Эта способность и делает тебя счастливой.

Все, дальше думай сама.

Пиши, если что.

Твое Мрзд»⁷.

Вот такая вот история. Понравилась? А что вы из неё вынесли? Давайте проверим. Ещё раз перечитайте эту переписку и подчеркните в ней ключевые (на ваш взгляд) моменты. А потом возвращайтесь сюда, и сверим наши выводы.

– «Кому много дается способностей, талантов, знаний и умений, от того люди много и ждут». Проанализируйте себя – у каждого из нас куча талантов. Подумайте, чем, например, ваше умение пить воду носом можем быть полезно миру? Жизнь становится гораздо интереснее и насыщеннее, когда каждый день вы реализовываете себя и вбрасываете в окружающую среду вашу энергию в виде активных действий. То есть, когда вы занимаетесь тем, что вам нравится, вы проявляете ваши таланты, при этом перелопачиваете мир вокруг себя, тем самым преодолевая энтропию.

– От вас никто и ничто не ждёт запредельных жертв типа отрезанной ноги или проживания всю жизнь в съёмной хрущёвке со страшным, да ещё и гуляющим мужем. Хотя... Если вы будете сильно настаивать – всё возможно. Даже всё перечисленное одновременно. Поэтому, если хотите торго-

⁷ <http://geval.ru/2010/05/masha-i-mirozdanie.html>

ваться с мирозданием – торгуйтесь. Но не завышайте цену, которую хотите отдать сами. Договоритесь о незначительных жертвах и лично вас не обременяющих условиях.

– «Просто не может быть, чтобы было **МОЖНО**, чтобы все было хорошо, понимаешь?» – пока вы будете во власти подобных установок, вы ничего не добьётесь. Абсолютно ничего. Создавая себе такие установки, вы словно загоняете себя в тупик. Вы обрезаете себе крылья и сдаётесь.

– Ещё одна важная мысль от «Мироздания»: «В принципе, мне все равно, хорошо или плохо мне заказывают. Лишь бы человек точно знал, что хочет». Понимаете? Если в какой-то момент времени ваш мозг начинает чего-либо сильно желать – **это сбывается**. Причём действительно не важно будет это для вас хорошо, или совсем наоборот. То есть, нужно учиться этот процесс контролировать, чтобы минимизировать риски. Например, если вы будете маниакально твердить себе: «Я не хочу заболеть», вы с большой вероятностью именно, что заболете. Потому что, точно знать, чего ты хочешь и уметь внятно это формулировать, очень важно. В принципе, еще в детстве вы могли это заметить, когда пытались получить что-либо от ваших родителей.

– Еще одна важная мысль: «Долго хорошо может быть. **ДОЛГО ОДИНАКОВО** – нет. Все будет меняться, не меняется только мертвое. И когда будет меняться, тебе покажется, что все плохо. На время». Во-первых, всё может и будет меняться. К этому надо быть готовым. Где-то вы будете кон-

тролировать этот процесс, а где-то не вполне. И особенно там, где вы эти изменения будете контролировать в наименьшей степени, вам будет казаться, что ваш мир рушится. Собственно, так оно и будет. Это, во-вторых. Знаете, как говорят психологи? Для того, чтобы выйти на новый уровень развития, нужно вытряхнуть себя из зоны комфорта⁸. Именно это и будет происходить в тот момент, когда вам нужно будет осознать, что дальнейшее пребывание в том уютном болоте, в котором вы находитесь по сути своей смерти подобно. Запомните простую прописную истину:

РАЗВИТИЕ – ЭТО ВСЕГДА ДВИЖЕНИЕ.

СТАГНАЦИЯ – ВЕРНЫЙ СПУТНИК ЭНТРОПИИ, ДЕГРАДАЦИИ И СМЕРТИ.

Будете держать руку на пульсе, улавливать движение жизни и двигаться за ней, а ещё лучше впереди нее – будете развиваться и достигать желаемого. Остановитесь в развитии, позвольте себе расслабиться, и через некоторое время ситуация обгонит вас, а вы внезапно обнаружите себя на обочине жизни. Собственно, это будет ещё один пинок от Вселенной. Прекрасная возможность пересмотреть ориентиры и изменить наконец хоть что-нибудь в своей жизни. Но, некоторым

⁸ Да, сегодня эта фраза звучит из каждого утюга и из каждого Инстаграмм-канала любой уважающей себя звезды позитивной психологии, но это не повод её обесценивать. Фраза сама по себе очень мудрая и глубокая.

и такие сигналы неподвластны. И они начинают свой путь к полной деградации. Зато потом есть о чём поныть на приеме у психотерапевта или за дешевым пивом в баре: «У меня была ТАКАЯ жизнь! ТАКАЯ карьера! А потом всё пошло не так». В какую сторону двигаться и двигаться ли вообще – ваш выбор, и делать его вам. Просто будьте готовы к тому, что изменения возможны даже там, где как будто всё хорошо; и к тому, что в первый момент будет казаться, что эти изменения к худшему; и знайте, что даже когда вам кажется, что всё уже совсем плохо, всегда возможен просвет. Он есть даже на самом грозовом небе. Главное – хорошо его искать и быть ориентированным на результат.

– Мы часто ноём по поводу того, как сильно мы устаём и как нам совсем не остаётся сил ни на что. А секрет опять же вот он, в этой переписке: «когда ты будешь совсем-совсем счастлива, у тебя освободятся силы». Многие из нас живут в замкнутом круге: дом-работа, работа-дом. Ещё сложнее живётся тем, у кого и работа нелюбимая, и дом ненавистный. Утром такой герой просыпается через силу, встаёт разбитым и абсолютно невыспавшимся, наспех завтракает и тащится на работу, где начальник – урод, коллеги – сволочи и интриганы, а работа нудная настолько, что при одной мысли о ней сводит зубы. Вечером, с трудом досидев до конца рабочего дня, ровно в шесть часов наш герой выходит с работы и тащится по пробкам или в переполненном вагоне об-

щественного транспорта туда, где его снова не ждёт ничего хорошего кроме кислого лица супруги (супруга), а то и изнуряющего скандала по какому-нибудь незначительному поводу. Несчастливы дети, рождённые в такой семье, с раннего детства впитывающие модель поведения, прямо приводящую к череде несчастий и неурядиц. Может, наш герой, хотя бы между домом и работой снимает стресс? Ан нет. В дороге он (она), тоже не видит ничего хорошего: кругом давка, такие же хмурые, уставшие от жизни лица, в пробках подрезают, в метро наступают на ногу. Что забавно, человек с принципиально противоположным настроением ровно в тех же местах и в то же время увидит совершенно другую картину. В метро ему кто-нибудь улыбнётся, стоя в пробке он будет наслаждаться хорошей музыкой под свои мысли о том, что всё хорошо, а дальше будет ещё лучше: или посмотрит фильм, который давно хотел посмотреть, или будет получать пользу и удовольствие от аудиокниги. Как опять же в той переписке: «не мое это дело, заставлять птиц петь под твоим окном. Это по умолчанию полагается каждому, базовая комплектация. Твое дело – их услышать и почувствовать то, что ты чувствуешь... Эта способность и делает тебя счастливой.»

Так что быть счастливым или быть глубоко несчастным – личный выбор каждого. И в зависимости от того, как вы этот выбор сделаете, вы и будете строить свою жизнь. Главное,

постарайтесь уяснить, что быть счастливым – это нормально. И совсем не обязательно за это жертвовать кому-то свою ногу.

Самое важное – это понять и принять для себя несколько простых истин. Вот одна из них:

Каждый сам кузнец своего счастья

Другими словами, никто кроме тебя не ответственен за твою жизнь и за то, что в ней происходит. Ты сам строишь свою собственную вселенную и только ты определяешь, какой она будет. Ты один. Все остальное, что есть вокруг тебя: люди, события, природа, попадают в твою вселенную постольку, поскольку ты их готов запустить туда. И настолько глубоко, насколько ты готов им позволить.

Ещё одна прописная истина:

Случайности не случайны

На самом деле. Всё, что происходит с вами абсолютно не случайно. Любое событие, которое происходит в вашей замечательной жизни либо вызвано вами, либо является знаком, показывающим вам, куда следует двигаться дальше.

А теперь на секундочку представим. У вас в жизни возникает некая проблема. Например, затрат становится всё больше, а денег остаётся всё меньше. Чем больше эта проблема входит в вашу жизнь, тем больше вы настраиваетесь на то, что эта проблема есть. И она не просто есть. Она есть у Вас. Лично. И вот, для решения этой проблемы Вы сёрфите интернет, ищите то, что может помочь в её решении, то, что должно вывести Вас из состояния «я бедный, у меня нет денег», и, в идеале, перевести Вас в состояние «я тот, у кого денег более чем достаточно и на все потребности, и для того, чтобы откладывать». Но вот незадача. По мере Вашего углубления в **способы** решения этой проблемы она ни разу не решается. Наоборот. С каждым днем Вы отмечаете всё большее и большее ухудшение ситуации. А знаете почему? Да потому, что пока Вы занимаетесь решением этой ситуации как своей **проблемы**, Вы всё больше и больше отождествляете себя с личностью человека без денег. Вы всё больше и больше становитесь той самой личностью, у которой **есть проблема**. И Вы всё глубже погружаетесь в эту про-

блему. Так Вы становитесь тем, для кого само существование **без проблем** немислимо. Вы можете даже решить одну из возникших на Вашем пути проблем только для того, чтобы увидеть, как тут же появляется ещё одна, по сути – точно такая же. В чем тут дело? Скорее всего, именно в Вашей установке. Или установках.

Что такое установка и как это работает

Установка – довольно распространенное среди психологов слово. А последние годы оно вообще получило довольно широкое распространение. Давайте разберемся, что же это слово означает. Само явление установки впервые открыл Ланге в конце XIX века. Позднее эта тема была более подробно раскрыта нашим соотечественником, Дмитрием Николаевичем Узнадзе. В чём суть этой штуки: пока мы проживаем нашу жизнь, мы переживаем большое множество самых разных ситуаций. Постепенно, в нашем сознании накапливается опыт. И, в ходе осмысления накопившегося опыта, в нашем мозгу рождаются установки. То есть, в нашем привычном способе реагирования на раздражители появляется готовность реагировать определенным образом на определенные ситуации. Классическим примером, поясняющим понятие «установка», является один из экспериментов, проведенных Дмитрием Николаевичем. Он заключался в следующем. Испытуемый получал ряд латинских слов. В течение какого-то времени он читал их. Затем испытуемый по-

лучал ряд русских слов. Но продолжал читать их как латинские в течение некоторого времени. Например, вместо слова «*топор*» он читал «*моноп*». Анализируя эксперимент, Узнадзе пишет: «В процессе чтения латинских слов у испытуемого активировалась соответствующая установка – установка читать по-латыни, и, когда ему предлагают русское слово, т. е. слово на хорошо ему понятном языке, он читает его, как если бы оно было латинским. Только через некоторый промежуток времени испытуемый начнет замечать свою ошибку... Когда речь идет об установке, предполагается, что это определенное состояние, которое как бы предваряет решение задачи, как бы заранее включает в себя направление, в котором задача должна быть разрешена»⁹. Дальше возникает так называемый неосознаваемый автоматизм. Или, как говорит Чалдини: «Щёлк. Зажжужало»¹⁰. Такого рода действия обычно совершаются сами собой, без участия сознания. Другими словами, процессы, которые ранее требовали активного участия сознания, выходят на автоматизированный механистический уровень, в котором сознание как бы не участвует. Ну, например. Вспомним, как мы учились водить автомобиль. Сперва, когда мы в первый раз сели за руль, мы просто обалдели от того каких усилий от нас требует, казалось бы, такой простой факт, как управление автомобилем.

⁹ Каменюкин Андрей, Ковпак Дмитрий Викторович Антистресс-тренинг Издательство: Питер, 2008 г.

¹⁰ Robert B. Cialdini. Influence. Science and Practice, 4th ed., 2001

Внизу три педали, рядом рычаг с пятью возможными скоростями, впереди другие машины, пешеходы, дорожные знаки и обозначения на самой полосе движения. И, Боже мой! Как-то надо всем этим управлять! И всё вышеперечисленное требует от нас высокой концентрации внимания. Но. Проходит некоторое время, и многие сложные некогда действия выходят на уровень автоматизма. И вот уже водитель, хорошо освоившийся с управлением автомобилем, и движущийся в плотном городском потоке, не ответит вам на какой передаче он едет. Он сможет это осознать либо, потрогав рычаг передач, либо взглянув на него. Он просто не в курсе – ряд его действий совершается автоматически. В обход его сознания. Его действия совершаются быстрее и точнее, и сознание высвобождается для принятия более осознанных решений. Наиболее актуальные и наиболее сложные компоненты действия оказываются в фокусе сознания; следующие – попадают на периферию сознания; наконец, самые простые и самые отработанные компоненты выходят за границу сознания. Постепенно формируется так называемый динамический стереотип. Когда ряд действий выходит на границу сознания или за неё. В моей практике самый яркий пример динамического стереотипа – это случай, когда мы с моим другом и коллегой полторы недели прожили в одном номере гостиницы в солнечном Надыме. Половину из этой командировки мы спали в одних кроватях, а потом решили ими поменяться. И вот, утро. Звонит мой будильник. Я, памятуя

О том, что он лежит слева от меня на столе, резко поверчиваюсь влево, чтобы отключить «бездушную тварь», и впечатываюсь в стену. И только тут, потирая лоб, я соображаю, что согласно нашим договоренностям, я теперь сплю справа от стола. И, соответственно, справа от будильника. А динамический стереотип, согласно которому, будильник находится слева от меня – уже выработался. Вот так же мы часто обращаемся со своей жизнью. Мы бежим как пони по кругу, мы натываемся на одни и те же грабли и находимся в плену наших стереотипов и установок.

Приведу несколько примеров таких установок:

- Я толстая
- Я страшная
- Я ни на что не способен
- Меня никто не любит
- Он ни за что не позвонит мне
- Все мужики – сволочи
- Все бабы – продажные
- У нас никогда не будет... (машины, квартиры, дома...)
- Мы бедные

Задавая себе подобные установки, вы программируете собственную жизнь. Ваше сознание организует ваше поведение таким образом, чтобы не дай Бог не выйти за рамки своих установок. Иначе вы попадете в ловушку когнитивного диссонанса: «Как же так? Я всю жизнь прожил с этим убеждением, и я точно знаю, что иначе не получится». Именно

поэтому вы найдете миллион причин, объясняющих ПОЧЕМУ не получится. И продолжите и дальше вариться в той субстанции, в которой сидите по самые уши, жалея себя и рассказывая всем что вы могли бы жить совсем другой жизнью если бы:

- Родились в богатой семье
- Получили внезапное наследство
- Не были окружены таким количеством идиотов
- У вас был бы адекватный начальник, а не этот урод, который не способен оценить вашу гениальность
- Вы жили в другой, более либеральной, более правильной стране
- Не чиновники
- Не либералы
- Не упорное невезение, сыпавшееся на вас с завидным постоянством

Этот список может быть бесконечным. В третьей главе мы с вами раскроем тему таких установок подробнее и вместе поищем выход из этого бездонного колодца. Сейчас же, в главе для теоретиков, наша задача разобраться с общими вопросами.

Самая главная основа всех ваших несчастий заключается в установках, которыми вы связываете себя по рукам и ногам. Система верований, навязанная вам возможно с самого раннего детства, или в более позднем возрасте замыкает ваш мир в крайне узкие рамки, выбраться из которых так же

сложно как крысе из лабиринта. Вы могли бы жить здесь и сейчас, могли бы быть более внимательны к своим ощущениям, но вместо этого отчаянно цепляетесь за убеждения, сформировавшиеся у вас Бог знает когда, в то время как постоянно изменяющаяся окружающая среда ушла далеко вперед и эти убеждения в ней не только не работают, но и прямо вредят вам. А вам всё кажется, что ваши древние как мир установки будут работать. Только они уже не работают. Они просто помогают вам конструировать вокруг себя мир, всё больше и больше отдаляющийся от реальности. То есть, цепляясь за старые установки и убеждения, отказываясь посмотреть на мир широко открытыми и ясными глазами, вы всё глубже погружаетесь в мир ваших иллюзий и всё дальше отдаляете себя от настоящего мира – мира возможностей.

Уже поняли, что с вами не так? Нет? Давайте посмотрим на примере. Представим себе лабораторную крысу в лабиринте с четырьмя коридорами. В одном из коридоров (например, во втором) каждый день появляется кусок сыра. И именно туда крыса и устремляется каждый день. И вот в один прекрасный момент экспериментатор перекладывает сыр в коридор номер четыре. Что будет делать крыса, не найдя сыр в привычном месте? Правильно, вскоре она решит осмотреть остальные места в лабиринте. Знаете, почему? Потому, что она свободна от стереотипов и установок. Она просто очень любит сыр. А что сделал бы на её месте человек? Увы, подавляющее большинство людей сидело бы

во втором коридоре до бесконечности. Просто потому, что сыр появлялся там **всегда**. Настолько всегда, что он поверил в то, что это и будет продолжаться вечно. И попытка поменять его убеждения, открыть ему глаза на другие (коридоры) возможности упрется в то, что он с пеной у рта будет доказывать вам свою правоту, настаивая на том, что должно быть именно так, а никак иначе. Даже если он сам не до конца понимает **почему** это должно быть так. Просто ему так в свое время сказали. И он поверил. Он ПРАВ.

Это как в старом эксперименте с обезьянами. Пять обезьян поместили в клетку, наверху которой были подвешены бананы. Каждый раз, когда какая-нибудь из обезьян пыталась достать эти бананы, других обезьян обливали холодной водой из брандспойта. В результате обезьяны быстро сообразили, что к чему и начали жестоко избивать ту свою соседку, которая пыталась достать бананы. Вскоре уже ни одна из обезьян не пыталась пойти против такого группового давления. На этом экспериментаторы не остановились. Одну из обезьян заменили на новую. Новая обезьяна видит гроздь бананов и лезет за ними. При том, что холодной водой обезьян уже не поливают, вся стая набрасывается на новичка и вламывает ему по первое число. И повторяет избивания снова и снова, пока у него не отпадает охота слазать за лакомством. Затем в клетке меняют на новую ещё одну обезьяну. История повторяется заново. И так снова и снова, пока в клетке не остаётся уже ни одной обезьяны, которая помнила бы

первоначальное обливание ледяной водой за попытку полакомиться. И что бы вы думали? Новое поколение обезьян, ни разу не вкусившее брандспойта, точно так же избивало каждого новичка, пытавшегося нарушить сложившуюся систему верований.

Вы же, я надеюсь, не хотите жить как эти обезьяны? Или наоборот? Может быть вам нравится пребывать в иллюзии правильности ваших застарелых установок и стереотипов, которые на сегодняшний день ничем не подтверждены, и за стойкую верность которым вы платите вашей жизнью? Может быть, вы испытываете удовольствие сродни мазохизму от того, что чувствуете себя побеждённым снова и снова? Для многих, кстати, этот путь и привычнее и проще – не делая ничего, наслаждаться своим ничтожеством. Но не для победителя, основной чертой которого является стремление изменить к лучшему. Как минимум себя, как максимум – весь мир. Если же вам проще продолжать верить в то, что сыр неизменно должен снова появиться там же, где он бывал несколько раз до этого, или, ещё лучше – там, где **как вам сказали**, он когда-нибудь обязательно появится, вы можете вспомнить теорию вероятности и прикинуть какова доля вашего возможного выигрыша в такой ситуации.

Если же вы готовы примерить на себя шкуру победителя, хотите встроить себе геном победителя, вам придётся пройти болезненный (и, возможно, весьма болезненный) путь. Путь, на котором вам придётся подвергнуть сомнению

свои привычные верования, своё мировоззрение, свои убеждения и установки. А возможно, вам будет необходимо полностью сломать их, чтобы научиться чувствовать, принимать мир и действовать **здесь и сейчас**. Разложить свою психику, своё сознание до маленьких частей и сложить их вновь в виде единого пазла. И, в идеале, вы станете другим. Совсем не таким как раньше.

В чём в первую очередь будет болезненность, так это в необходимости вырваться из запрограммированной матрицы. Те установки, которые вам передали родители и весь остальной социум, впечатались в ваше сознание и поведение довольно крепко. Более того, они во многом определяют, что с вами будет происходить в той или иной ситуации:

- Будешь ходить зимой без шапки – заболешь
- Если до 23 (26, 30 – в зависимости от региональных и этнических особенностей) замуж не выйдешь, то никогда не выйдешь
- Отец – пьяница, и муж у тебя будет такой же
- На тебя же без слез не взглянешь! Кто тебя такую замуж возьмёт (или вариант для мальчиков: кто за тебя замуж пойдёт)?!
- Вокруг только враги, завистники и те, кто желают нам зла
- Мир состоит исключительно из добра, и все люди вокруг нас желают нам исключительно благо.
- Если я уйду от тебя, кому ты будешь нужна такая?!

Как видите, установки представляют собой значительное упрощение картины мира, сведение её к какому-то одному полюсу. И в этом заключается основная задача установки. Её сакральный смысл в минимизации расхода психической энергии. Но подробнее об этом уже в следующей главе. А пока сосредоточимся на установках, описанных в списке выше.

Эти и другие выражения, высказанные с чувством человека, которому ты как минимум доверяешь, а как максимум любишь, да ещё и при соответствующей эмоциональной обстановке прекрасно запечатлеваются в вашем сознании, и в дальнейшем помогают вам вычленять из реальности знаки всё больше подтверждающие эти установки, а ваше поведение организовывать таким образом, чтобы всё чаще находить этим установкам новые и новые свидетельства, уверяя вас, что всё именно так и есть, как вы себя запрограммировали. Дальше это работает по принципу снежного кома. Каждый новый знак усиливает веру, усилившаяся вера помогает выстраивать соответствующее поведение, и поведение даёт естественную обратную реакцию из внешней среды, которая воспринимается вами как новые и новые знаки.

Может быть, вы даже пытаетесь вырваться из этого замкнутого круга, изменить свою жизнь. Встретить парня (девушку) своей мечты, найти новую интересную и высокодоходную работу, наконец-то купить или построить свой собственный дом... И вы даже что-то делаете для этого. Например, читаете статьи и книжки на тему, пытаетесь ставить себе

грамотные цели, делаете фотоколлажи для визуализации... Только всё это почему-то не работает. Ведь всё, вроде, сделано правильно, а результата всё равно нет, как не было. Знаете, почему? Потому, что предыдущая ваша вера всё ещё жива. Она очень сильна, и она закидывает вам червячок сомнения: «А вдруг у меня не получится?». Стоит на пару секунд задуматься над этой мыслью (а уж что-что, а задумываться мы умеем), и в душе начинает расти **сомнение**. Оно растёт как снежный ком, постепенно обрастая тревожностью. И вот, где-то в уголке вашего сознания, пробираясь постепенно на первый план, плодятся всё новые и новые объяснения, **почему** это у вас не получится. Скольких из нас рано или поздно посещала мысль о внезапном богатстве, выигранном в лотерею? Думаю, многих. Некоторые даже что-то выигрывали. Но джек-пот срывали далеко не все. Единично. А у большинства какая ситуация? Одни где-то глубоко в душе сохраняют мысль о том, что неплохо было бы выиграть в лотерею, но при этом так и не покупают сам лотерейный билет¹¹. Их поведение вполне логично, если оценить с помощью математики вероятность выигрыша. Другие (продвинутые), те, которые знают, что чтобы что-нибудь случилось нужно действовать, собираются с духом и покупают тот самый заветный билет. Возможно даже с определенными ри-

¹¹ Это как в старом анекдоте про сильно верующего, который очень стойко обращался к Богу с мольбой о выигрыше в лотерею, пока не услышал глас с небес: «Да купи же ты уже лотерейный билет!».

туалами. И? И ничего не выигрывают. Или выигрывают значительно меньше, чем хотели бы.

Ваш мозг работает по принципу предвкушения. Вы постоянно предсказываете, что может случиться, ещё до того, как оно случится на самом деле. И как только вы начинаете предсказывать какое-либо событие, ваши чувства, мысли и поведение подготавливают вас к тому, что с вами должно произойти. Вы готовитесь к чему-то, что ещё даже не случилось. И тем самым делаете установку на результат. Таким образом, ваше предвкушение становится организатором **реального** будущего события.

Допустим, девушка, которая отчаялась найти себе спутника жизни, регистрируется на сайте знакомств. Первое с чем она сталкивается – это с кучей маргиналов, пытающихся её обаять сомнительными комплиментами, или ещё круче – фотографиями своих первичных половых признаков. Через сито просеивая весь этот ужас, она вроде бы находит более-менее адекватных молодых людей, пообщавшись с которыми решает сходить на свидание. Но ни одно свидание ни к чему так и не приводит. Мужчины оказываются значительно отличающимися от своих фотографий на сайте, они забывают бумажник, что выясняется, когда надо платить по счету в кафе, а то и вовсе они не приходили на свидание или, если и приходили, оказывались такими моральными уродами или занудами, что лучше уж бы и не приходили вовсе.

Почему выстраивается такая или аналогичная цепь со-

бытий? Потому, что изначально, уже имея некоторый жизненный опыт, мы сформировали себе установки и связанные с ними ожидания, которые обеспечивают первую волну неудач. Подкрепившись этой первой волной, мы укрепляемся в своей вере и усиливаем ожидания неудачи. Таким образом, во второй волне нам тоже ловить нечего. А третья, согласно всё того же принципа снежного кома, разочаровывает нас ещё больше. Дело в том, что нам как людям свойственно автоматически оглядываться на прошлое, чтобы предсказать будущее. Если первая попытка оказалась неудачной, есть вероятность того, что неудача повторится снова. И ещё одна установка, с которой живет большинство из вас: **будущее не может быть лучше прошлого**. Не жили богато, нечего и привыкать. И чем больше пропасть между тем, что у вас есть в реальности на сегодняшний день, и тем, чего вы хотите, тем более несчастными вы себя будете чувствовать. Это доходчиво объяснил Уильям Джеймс уже сто лет назад. Если ваши притязания настолько высоки, что вашим успехам до них не дотянуться, вы не будете счастливы. Задайте себе простой вопрос: видите ли вы свет в конце тоннеля? Если да, вам есть к чему стремиться. Если нет – надо, что-то менять. В первую очередь, свои установки.

Кто кроме тебя ответственен за твой выбор?

Именно твой выбор определяет твою судьбу. И этот вы-

бор нужно сделать правильно. Сделать сейчас. Если каждый день, просыпаясь, ты концентрируешься на своих проблемах, на всех тех мыслях, которые вызывают сомнения и беспокойство, ты снова и снова будешь возвращаться в ту реальность, в которой ты влачишь удел лузера. Если ты понимаешь, чего ты хочешь достичь, если ты знаешь, каким ты будешь после достижения твоих сегодняшних целей, ты можешь запрограммировать свой разум на успех, ты сможешь достичь гораздо большего, чем сейчас ты можешь себе представить.

И как только ты начнёшь ловить себя на мыслях из серии «это невозможно», «кто ты такой, чтобы это сделать?», ты будешь включать осознанный контроль, будешь блокировать эту чушь для того, чтобы дать себе возможность выстроиться вместо этой ущербной позиции настоящие позитивные мысли. Мысли, которые будут заставлять тебя двигаться вперёд. Мысли, которые помогут тебе в настоящей визуализации. В той, в которой ты представляешь себя уже достигшим твоей цели, где все уже произошло, где ты победитель. Повторю ещё раз:

Ты – победитель!

Установка в наших головах играет подчас удивительную роль. Я удивлён, что никто до сих пор не подал в суд на табачные компании с соответчиком в виде государства, принявшем законы о том, что на табачных изделиях впредь должна быть не просто надпись из серии «Минздрав (или кто там у них) предупреждает – курение опасно для вашего здоровья», а картинки размером в половину или в целую пачку, наглядно показывающие какие именно проблемы у меня должны случиться. Я авторитетно заявляю, что неокрепшая душа, выросшая в мире преобладания масс-медиа над здравым смыслом, глядя на эти картинки сможет в реальности сформировать у себя все предпосылки к развитию рака горла или мертворождения, или импотенции. И когда это не дай Бог случится, у вас появятся все основания к подаче иска, поскольку вам сформировали установку, которая в свою очередь, определила ваше дальнейшее поведение и вашу жизнь таким образом, что нанесённое на пачку сигарет изображение сделало неизбежным наступление именно такого случая.

Хотя, с другой стороны. Многие годы работая над осмыслением того, как желаемое воплощается в практику нашей жизни, я готов раскрыть вам ещё один секрет.

Чем более реалистична ваша мечта, тем более вы от-

даляете ее от реальности.

Я всегда говорю, что мы с одной стороны богоподны, а с другой стороны, зачем вам пытаться Богу объяснять, **как вам должно** стать хорошо. Просто сконцентрируйтесь на том, чего вы хотите достичь.

Чаще всего достаточно просто осознать себя достигшим вашей цели.

Не надо лить в уши Богу (Мирозданию, Судьбе, Фатуму и т.п.), **как** вам достичь этой цели. Судьба сама вас выведет в нужное русло. Не нужно пытаться ей указывать.

Что вы делаете обычно? Вы прилагаете максимум усилий к тому, чтобы никогда не быть счастливыми. Потому, что ваши попытки быть счастливыми полностью определяются верой в то, что ваш сыр лежит в том тоннеле, о котором вам говорили, или в котором он лежал раньше. И только лишь у вас забрезжит идея о том, чего по-настоящему вы хотите и где вы это найдёте, вы тут же разрушаете ваш шанс на счастье, поскольку ваша исконная вера уничтожает ваш чувственный опыт.

Например, вы решили занять домик в деревне, чтобы жить в нем всей вашей семьей. Но сама по себе идея вас не приблизит к дому вашей мечты. Сама по себе идея не даст вам ощутить этот дом. И чем глубже вы будете погружать-

ся в визуализацию этой идеи, представляя себе ваш несуществующий дом во всех подробностях (вплоть до цвета и модели ручек в кладовую), тем дальше вы будете от реализации вашей идеи на практике. Хотя бы просто потому, что вы тратите ваш энергию не на то. Вы вместо реального переживания погружаетесь в иллюзорное представление о пока ещё не существующей реальности. Создаёте себе морок, галлюцинацию, которая навсегда останется далекой от реальности. Вы даже можете купить или построить этот дом, но он будет отличаться от вашей идеи. А, стало быть, это будет совсем не то, что вы себе напредставляли. Таким образом, вместо того, чтобы быть счастливым в каждый момент вашей жизни, вы повергаете себя в несчастье и уныние. Ведь то, что вы получаете в реальности, крайне отличается от того, чего вы вроде бы хотели.

Вы не сможете, погрузившись в здесь и сейчас, ощутить переживание вашего реального дома, и, следовательно, вы никогда не будете счастливы в нём. Вы будете тратить время и другие ваши ресурсы на попытки жить в вашем придуманном доме, и никогда не сможете насладиться реальной пылью на реальных стеллажах в вашем **настоящем** доме. Вы будете тратить ваше время на «жизнь» в придуманном вами доме, вместо того чтобы насладиться треском поленьев в камине дома настоящего.

Например, год назад мы купили себе новый телевизор. Диагональю отличающийся от старого весьма существенно.

Плюс к тому, этот телевизор умел подсоединяться к сети и быть «умным». В первые дни он представлялся просто-таки огромным и небывалым по своим функциям. Но сейчас, спустя год, мне он видится маленьким, а все его продвинутые функции уже не у впечатляют так, как год назад. Почему? Да потому, что произошла адаптация. И цель, поставленная в прошлом году, оказалась достигнута. Достижение цели может стать настоящей проблемой, особенно если вы не знаете, что будете делать дальше.

Моя любимая жена подсказала мне ещё один прекрасный пример, глядя фильм *Love actually*¹². Все эти длительные влюбленности, без ответного чувства (хотя бы потому, что они не озвучены), опасны тем, что, когда наступает тот самый момент настоящего признания, случается крах, потому что дальнейшая цель не поставлена, а добиться взаимности было главной целью. И вот, когда эта цель достигнута, что делать дальше, совершенно непонятно. Здесь могла бы помочь система целей: стратегические, долгосрочные, операционные – они способны привести вас к успеху. Но их ещё надо научиться строить. Надо сдвинуть свой ориентир с представлений о мифическом будущем на актуальные переживания момента здесь и сейчас. Пока вы будете жить в своих представлениях вы будете с каждой секундой спус-

¹² Реальная любовь (2003) *Love Actually* (original title) 16+ | 2h 15min | Comedy, Drama, Romance | 11 December 2003 (Russia). Director: Richard Curtis, Writer: Richard Curtis

кать вашу жизнь как песок сквозь пальцы. Вы будете надевать любимые шоры рассудочности и уверять себя в том, что ваши цели недостижимы. Ведь это гораздо проще, чем стать хотя бы немного волшебником. Потому, что очень сложно переключить себя с идеальных представлений в реальность.

Представьте себе ваш типичный секс. Можете ли вы полностью сконцентрироваться в моменте здесь и сейчас? Или вы все время о чем-то думаете? Я даже не говорю о тех случаях, когда вы думаете, о чем угодно, кроме того, чтобы сконцентрироваться на ощущениях, которые вы испытываете прямо в этот момент. Возможно, вы даже пытаетесь концентрироваться. Но вместо простого переживания настоящего момента вы начинаете думать. Думать о том, что и как вы делаете, о том, как применить свежие подхваченные в интернете техники, и о том, как доставить вашему партнеру удовольствие, или о том, что делает ваш партнёр, и насколько это соответствует вашему видению ситуации. Плюс наша любимая рассудочность услужливо подсказывает, как прилично, а как неприлично. И как в таком вихре мыслей на совсем другие темы, получить оргазм? Боюсь, что никак. И вот мы, не находя удовлетворения с нашим партнером, кидаемся к другим, надеясь, что с ним-то уж точно получится. Но, поскольку, голову свою вы по-прежнему берёте с собой, у вас снова ничего не получается. И с десятым, и с двадцатым партнером – опять ничего. И вы снова прыгаете из постели в постель, а идеальный любовник всё не находится.

И не найдётся никогда, пока вы не научитесь вместо представлений использовать переживания. Пока вы не научитесь погружаться в мощные волны своих ощущений здесь и сейчас, отбросив подкидываемые разумом представления о том, как это в принципе могло бы быть. И даже когда вам удастся поймать то самое ценное переживание настоящего момента, вы вместо того, чтобы пережить его в полном объеме, убиваете его. Вы откладываете этот бесценный опыт в кладовую ваших воспоминаний, инкрустируете его обильно вашими фантазиями, и каждый следующий опыт сравниваете с этим рафинированным представлением, которое отличается от реальности так же, как Ганеша¹³ отличается от простого африканского слона. Сравниваете, и приходите к простому выводу, что ваше текущее переживание не дотягивает до того представления. И? И значит, всё опять не так. При этом опять же вместо того, чтобы пережить настоящий момент в полном объёме, вы тратите кучу времени и энергии на то, чтобы сравнить недопережитый (вы же отвлекаетесь) опыт с иллюзорным представлением. То есть опять вы живете не здесь и не сейчас. Вы становитесь заложником своих представлений и верований.

Заканчивая главу «для теоретиков», нужно пройти по ещё одной концепции, заслуживающей нашего внимания. Когда-то, в конце 90х годов, мне в руки попала интерес-

¹³ Ганеша – индийский Бог с головой слона. Покровитель бизнесменов и путешественников. В индуизме именно этот Бог отвечает за исполнение желаний.

ная книга «Курс начинающего волшебника»¹⁴, мысли в которой оказались очень близки к моим собственным построениям. Основная идея, лежащая в основе идей симоронистов (а именно так называют себя авторы книги) близка одновременно к Платону и солипсизму.

Для того, чтобы лучше понять теоретические основы симорона, в первую очередь необходимо принять полную **условность** любых **границ**, воздвигаемых нами вокруг себя. Условны границы пространства – нет ничего постоянного: дом, в котором вы сейчас сидите, может быть разрушен, страна и город могут перестать существовать, континент, на котором расположена ваша страна, рано или поздно может уйти под воду, да и планета может в любой момент исчезнуть в силу разных причин. То же и с временными границами – они более чем условны и воздвигаются нами, по сути, по собственному усмотрению¹⁵. Ни пространственные, ни временные границы, которые мы воздвигаем вокруг себя, не защищают нас в реальности от каких бы то ни было внешних угроз. Помимо пространственных и временных границ, нам свойственно задавать границы внутренние: наши идеи и верования, наши установки, мечты и стра-

¹⁴ Долохов В. А., Гурангов В. А. Курс начинающего волшебника М., 1998

¹⁵ Рассуждениями на тему условности временных границ мы с вами уже занимались подробно в книге «Вне времени. Как успевать быть», где мы уже обсуждали, что привычные нам единицы измерения времени имеют значение только для нас, для человечества. Самому по себе времени от обозначений типа «час», «минута», «секунда» или «сутки» ни жарко, ни холодно.

хи, наше здоровье и наши болезни. А где же за всеми этими границами прячется наше «Я»? Как говорил Лао Цзы, есть нечто бесформенное, прежде неба и земли существующее, беззвучное, бескачественное, ни от чего не зависящее, неизменное, всепроникающее, неизбывное. Его можно назвать матерью всего, что существует под небом. Истинного имени его мы не знаем. На самом деле, любые границы и оболочки, которые мы воздвигаем вокруг своего «Я», с одной стороны, условны, с другой стороны достаточно легко определяемы – мое тело, мой дом, мой город и так далее. Но, что есть и где есть собственно «Я»?

Ненадолго отвлечемся от симорона, и попробуем найти свой ответ на этот вопрос. О том, что у нас у всех в норме есть мозг, я думаю, все знают. Но не многие задумывались над очень интересной особенностью этого органа. Из школьного курса анатомии и физиологии мы все знаем, что каждый из наших органов обладает определенной функцией: легкие позволяют обогащать нашу кровь кислородом, почки и печень выводят из организма токсины, костный мозг вместе с той же печенью отвечает за кроветворение. И знаете, что интересно? Какой орган ни возьми, его продукт, выделяясь в организм, не оказывает обратного влияния. Ни желудочный сок, ни инсулин **не** влияют на поджелудочную железу. Мелатонин **не** влияет на эпифиз, тироксин на щитовидку, а норадреналин на надпочечники. Мозг вырабатывает психику. То есть, психика – это продукт деятельности мозга.

В психике человека формируется сознание. Вот это сознание и есть то самое «Я», о котором мы говорим. И это сознание способно оказывать обратное влияние на орган его продуцирующий. И ещё какое влияние!

Учитывая, что мозг является органом, управляющим всем нашим организмом, сознание способно через него влиять на все остальные органы и системы. Вспомним детство, и представим, например, что в какой-то неблагополучный момент времени вам не захотелось идти в школу. Из объективных причин самая распространённая – это простуда. И вдруг вы начинаете чувствовать недомогание, чихать, кашлять, затем поднимается температура и – вуаля вместо того, чтобы писать со всем классом контрольную по русскому, вы лежите в кровати, отпиваетесь тёплым морсом, вас жалят и приносят разные вкусняшки прямо в постель. К слову, некоторые из нас настолько хорошо запечатлевают эти ощущения, что продолжают пользоваться этим замечательным механизмом всю свою жизнь. В минуты, когда требуется принятие решений, когда нужно реализовать ответственность или когда просто все надоело и хочется на ручки, они откидываются в положение «лапки кверху» и организовывают все своё окружение на активную заботу и жаление себя любимого. А окружающие, у которых уже встроена соответствующая модель поведения, как любые нормальные заложники своих установок, кидаются на помощь, измеряя давление, ставя градусники и вызывая очень ускоренную помощь

по классическому телефонному номеру. Астрид Линдгрэн в середине прошлого века очень хорошо показала эту ситуацию на примере смертельно больного Карлсона, спасти которого могут только несколько банок варенья.

Эта система, к слову, может работать и прямо в противоположном направлении. Если нам нужно кровь из носу закончить какой-нибудь важный проект, наш организм мобилизуется, и мы оказываемся способны работать по двадцать часов в сутки, работать с температурой выше 38 и достигать поставленных целей. Всё это делает наше сознание. Наше «Я».

Но нам почему-то сложно работать с нашим «Я» в чистом виде. Нам свойственно упаковывать его в самые разные оболочки: «это моё», «это чужое» – вот самые простые примеры оболочек, которыми мы укутываем всё вокруг нас. Это своеобразная попытка установить границы, в которых мы будем чувствовать себя комфортно. И когда мы начинаем полностью отождествлять себя с этими оболочками или упаковками, когда мы привязываемся к выстроенным нами умозрительным границам, мы теряем самое себя, свою суть, своё «Я». Созданная из таких упаковок «реальность» по сути своей является иллюзией, продуктом нашего сознания. И как тут не вспомнить Платона с его миром идей и миром теней? Получается примерно то же самое: есть ваше сознание, а создаваемые вами упаковки и есть те самые тени на стенах пещеры.

Всерьёз относиться к набору упаковок невозможно. Если вы приходите к пониманию того, что мир вокруг вас – это продукция вашего сознания¹⁶, как можно самому себе наращивать проблемы в своём же собственном мире?? Согласно идеям симоронистов, платоновские тени на стенах пещеры – это проекции вашего внутреннего «Я». И в зависимости от того, что мы излучаем, мы получаем определенную ситуацию вокруг нас. Насколько вокруг? Симоронисты выделяют четыре основных слоя:

- ваша личность,
- люди, которые вас окружают (личностное окружение),
- люди, события и организации, которые в той или иной степени входят в ваше сознание при вашем повседневном существовании (окололичностное окружение) и,
- так называемое дальнейшее окружение – то, с чем вы в непосредственной практике не сталкиваетесь, но о существовании чего вы точно в курсе (Бетельгейзе или Тити-кака).

Знаете, в чем основная проблема? Это уход в созерцание первого слоя (первого экрана), посвящение слишком многого времени себе любимому и своей рефлексии. У русских рефлексия является общенациональным достоянием. Если какому-нибудь европейцу будет не хватать денег на жизнь, он будет думать, как их добыть – заработать, украсть, достать любой ценой. Затем он придумает план и воплотит его в жизнь. Сомневаетесь? Пересмотрите мультфильм «Ограб-

¹⁶ Привет, солипсисты

ление по...». А что будет делать русский товарищ в аналогичной ситуации? Правильно. Он будет лежать на диване и рефлексировать. О том, какая плохая у него жизнь, о том, как правительство ничего не делает, чтобы ему жилось лучше, о том, как у него всё украли (чиновники, евреи, приезжие гастарбайтеры). При этом работать он будет на той же работе за те же копейки, которые ему платят. Я в ужасе, но многие в нашей стране за месяц зарабатывают столько, сколько я трачу за выходные. Причём, я знаю людей, которые столько и даже больше зарабатывают за один час. Но нашему герою проще рефлексировать. Самый забавный график работ я видел однажды в Тверской области на почте: начало трудового дня в 10:00, перерыв на обед с 12:00 до 14:00, окончание рабочего дня в 16:00. Это ж сколько времени можно посвятить на рефлексию! И сколько времени уйдёт мимо ваших реальных целей! Не зря господа симоронисты называют такую тенденцию к рефлексии заглядыванием себе в область пупа и в запупное пространство. И тут я с ними полностью согласен. Когда человек полностью замыкается на себе, отказываясь транслировать свою «животворящую энергию» вовне, он очень рискует. Это примерно также рискованно, как закупорить ядерный реактор – рано или поздно начнутся деструктивные процессы и всё закончится очень печально. В рамках модели, предлагаемой симоронистами, альтруизм и эгоизм являются синонимами. И, надо признать, они далеко не первые, кто сделал подобный (и на-

до отметить, весьма интересный и полезный) вывод.

Если вы читали «Атлант расправил плечи» Айн Рэнд (менее известной как Алиса Розенбаум), то могли разглядеть её философскую концепцию, получившую название «объективизм». Отвергая альтруизм и ярко высмеивая его в своих произведениях, она проповедовала рациональный этический эгоизм. Её герой – это человек-творец, способный достичь счастья в жизни исключительно за счёт собственного таланта и творческих способностей. Ну, а стремление к индивидуальному счастью является по Рэнд главным человеческим стремлением. В принципе, хорошая и стройная концепция за исключением одной (но самой серьезной) ошибки. Согласно основному постулату объективизма, существует одна и только одна объективная реальность, которая познаётся разумом в одностороннем порядке. То есть, познавая этот мир мы ничего не вносим в него. Более того, все знания и ценности, которые открывает для себя человечество, не изобретаются людьми, а добываются ими из природы как полезные ископаемые. Кто и когда заложил эти знания в ту самую объективную реальность Рэнд не уточняет, что придаёт её концепции лёгкий флёр незаконченности, выражаемый более грубыми критиками данной философии определением: «слышала звон, но не допёрла, где он». Правда это не помешало ей обогнать по объёму проданных книг одного из самых популярных философов XIX—XX в. в. Карла Маркса

в 16 раз¹⁷. Но, на мой взгляд это лишний показатель того, что тиражи изданий не являются главным показателем качества концепции. Просто Рэнд читается в разы проще Маркса, а подавляющему большинству её читателей не хватает мозгов на анализ несовершенств теории объективизма. Уверен, что процентов 80 граждан, прочитавших книгу «Атлант расправил плечи» вообще не знают о существовании этой теории.

А около половины (это в лучшем случае. В худшем более половины, процентов так 60) смогли сделать из этих книг единственный вывод о том, что государство – это зло, которое мешает творческим личностям, поэтому долой государство. Забавно, что, если этих «читателей», которых Марина Ивановна Цветаева сто лет назад тонко определила как «глотатели пустот», самих хорошенько проанализировать, легко можно заметить, что сами они, несмотря на все свои претензии на яркую индивидуальность, ближе всего к тому самому иждивенческому слою, которое Рэнд крайне жестко высмеивала.

Но вернёмся к основной ошибке Рэнд – существует только одна объективная реальность, на которую совершенно не влияет мозг познающего её субъекта. Вероятно, на столь серьезный сдвиг в парадигме, приведший, по сути, к краху концепции объективизма, повлияли упоминавшиеся уже ра-

¹⁷ «Ayn Rand. The individualist philosopher has fans in some unlikely countries» Журнал Economist 20 октября 2012 <https://www.economist.com/international/2012/10/20/whos-shrugging-now>

нее позитивисты, оказавшие мощное воздействие на науку в начале XX века (как раз тогда, когда училась и формировала своё понимание философии Айн Рэнд). Для тех, кто уже успел забыть, кто это такие, сократим время на перелистывание к началу главы. Позитивисты – это те самые ребята, которые совершили переворот в научной психологии (например), прочно введя в неё эксперимент и положив начало математике в психологическом познании. Что, в целом, оказало на психологию крайне положительное влияние – она перестала быть умозрительной философской системой и стала естественно-научной¹⁸ дисциплиной. В философии позитивизма главное звено более чем рационально для конца XIX века – вместо мысленных экспериментов и рефлексии как основного метода познания, для научного подхода необходим эксперимент. То есть, только то знание научно, которое проверено непосредственным чувственным опытом исследователя. Естественно, в ту пору это было грандиозно и вызвало вполне законный переворот в науке и философии.

Тогда ещё почти никому не приходило в голову, что:

А) Мир наполнен не поддающимися человеческому восприятию (тому самому чувственному познанию) вещами, которые, исходя из этой концепции изучить будет просто нельзя. Однако, квантовая физика как-то изучается;

Б) Картина мира у каждого исследователя по умолчанию будет субъективной, а не объективной. Сознание, установки,

¹⁸ А не гуманитарной, каковой её ошибочно считают некоторые до сих пор

ценности, система мировосприятия, избирательность внимания и восприятия – всё это будет накладывать свой отпечаток. Мы с вами уже обсуждали, что два идущих по одной и той же улице человека увидят совершенно разные картины;

В) Одна из основных сложностей заключается в том, что сознание исследователя так или иначе оказывает влияние на исследуемый объект. Есть так называемый эффект Розенталя, который, правда сам Р. Розенталь называл «эффектом Пигмалиона»: когда экспериментатор заинтересован в подтверждении своей гипотезы (а когда нет, кстати?!), он непроизвольно и даже неосознанно будет действовать таким образом, чтобы его гипотеза в эксперименте подтвердилась. В социальной психологии, например, есть широко известные Хотторнские эксперименты Э. Мэйо, являющиеся яркой иллюстрацией такой ситуации. Мэйо, правда, хватило и профессионализма, и научного мужества признать свою ошибку и пересмотреть всю суть Хотторнских исследований, что в дальнейшем принесло очень многое в психологию управления и психологию труда¹⁹.

Таким образом, мы с вами снова возвращаемся к выводу, что позитивистский подход не вполне соответствует потребностям научного познания. И спустя сто лет с момен-

¹⁹ Кстати, психологам и философам хватает научной смелости на обсуждение подобных проблем, а вот в других науках, в которых влияние экспериментатора на объект исследования также присутствует (физика, химия, медицина и другие), подобная рефлексия почти не наблюдается. Так что вопрос о точности «точных» наук вопрос довольно открытый...

та его успеха мы можем и должны смотреть на исследования гораздо шире, иначе так и будем изучать одну тысячную окружающего нас и нашего внутреннего мира, как мы это делаем сейчас. И, расширив границы своего познания, мы сможем открыть для себя поистине революционные вещи. Например, способность человека управлять реальностью вокруг себя. Ещё не забыли про основные уровни симоронских проекций нашего внутреннего «Я»? Напомню:

- Ваша личность;
- Люди, которые вас окружают (личностное окружение);
- Люди, события и организации, которые в той или иной степени входят в ваше сознание при вашем повседневном существовании (окололичностное окружение);
- Дальнее окружение – то, с чем вы в непосредственной практике не сталкиваетесь, но о существовании чего вы точно в курсе.

Каждый из этих уровней симоронисты предлагают рассматривать как экран, каждый из которых находится следом за другим. Представим себе планетарий, и в качестве первого экрана у нас будет выступать тот самый шар с трафаретами звёзд, который позволяет проецировать свет лампы на экран на стенах. Лампа внутри шара – это та самая чистая животворящая энергия внутри нас, которая и позволяет нам творить реальность. Изначально, у каждого из нас её в избытке и свет этот изначально одинаков у каждого. Но вот проекции, уже на следующем экране у всех получаются раз-

ными. Почему? Да за счёт той самой субъективности, которую мы с вами уже обсуждали.

Если изначально первичная животворящая энергия у всех одинакова, где же допускается её искажение? Правильно – на первом экране. Именно наша личность, наша индивидуальность со всеми её установками и даёт тот самый трафарет, который допускает очень своеобразные проекции во внешнюю среду. То есть, мы возвращаемся к ранее описанному постулату: кто кроме тебя ответственен за то, что ты видишь, что ты ощущаешь, что ты чувствуешь в своей долбанной жизни?? Да никто. Только ты. Если ты определяешь, что будет входить в сферу твоего восприятия, и в сферу твоей жизнедеятельности, то только ты, и больше никто ответственен за то, что с тобой происходит. Но тут есть один волшебный момент...

Если ты это сделал, то ты можешь это исправить

И здесь очень важно понять, что любимая русская национальная игра «Кто виноват?» ни к чему не приводит. Представим себе, что кто-то из семьи раскокал любимую бабушкину чашку. Дальше мы всей семьей начинаем играть в Шерлока Холмса и доктора Ватсона, и пытаемся выяснить сакраментальный вопрос, воспетый в «Нашей Раше»: «Кто же это сделал??». У меня к вам другой вопрос. Допустим, вы выяснили кто это сделал. Кто виноват в создавшейся ситуации.

От этого сама ситуация измениться? Та же чашка перестанет быть разбитой, и из неё снова можно будет пить? Сильно сомневаюсь.

Так что же делать вместо этого? Вместо общей национальной традиции, заключающейся в поиске виновного, необходимо осознать, что неприятность, попавшая в поле вашего зрения на втором экране (личностное окружение) символизирует о том, что ваши проекции в силу ряда причин несовершенны. Возможно, вы что-то упустили в себе, и теперь трансляция через вас абсолютной энергии чем-то нарушена. Важно определить чем. Ясно одно – на втором экране образовался явный дефицит вашего излучения энергии жизни. Кстати, сама ситуация, будучи вашей проекцией, как правило, очень чётко даёт понять, чего вы недодали окружающей действительности. У симоронистов есть прекрасное определение основных ценностей, которые мы транслируем в окружающую среду, и которые мы можем потерять, если что-то идёт не так. Будьте внимательны – это очень важный вопрос. И нам с вами эти ценности ещё ой как пригодятся. Это такие ценности как:

- здоровье
- смелость или спокойствие
- душевный комфорт (эмоциональное равновесие)
- уверенность в себе

Так вот, когда происходит какое-то происшествие, постарайтесь понять, в какой из вышеописанных областей вы рис-

куете что-нибудь потерять. Возьмём тот же пример с разбитой чашкой и добавим в него несколько переменных. Допустим, раскокал чашку ваш сын, а бабушка, которая эту чашку любила – ваша «ненаглядная» свекровь. Что будет происходить дальше? Дальше будет происходить долгое разбирательство по описанному сценарию «кто виноват», которое в конечном итоге с высокой степенью вероятности придёт к логичному завершению – виновный будет найден и начнётся разбор полётов. Крики, слёзы, семейный скандал, итогом которого будет трехмесячный взаимный бойкот... Что всё это изменит в вашей жизни? Чего вы лишитесь из базовых ценностей? Я думаю, как минимум вы существенно потеряете эмоциональное равновесие. Вот он – ответ на вопрос какой из каналов засорился. Стало быть, вы перестали транслировать в окружающую среду именно эту энергию – энергию эмоционального равновесия. И для восстановления баланса в природе надо соответствующий канал прочистить и возобновить трансляцию. Не бойтесь отдавать энергию. При правильной организации вашего энергообмена (а об этом мы поговорим буквально в следующей главе) вам все вернётся сторицей. Всё, что вы отдаёте во Вселенную, возвращается к вам обратно. Мы с вами уже говорили о том, что в пословицах и поговорках скрыт огромный сакральный смысл, можно сказать, вселенское знание. Так вот вам ещё один пример в виде следующей аксиомы:

Что посеешь, то и пожнёшь

Вы отправляете в окружающий мир радость, оптимизм – и вам возвращается та же энергия в виде событий, дающих вам эти эмоции. Излучаете уверенность в себе – получите и распишитесь. Вот вам куча ситуаций успеха, укрепляющих вашу уверенность. Наоборот, боитесь, что с вами произойдёт что-нибудь нехорошее, ожидаете постоянно какую-нибудь пакость? Ну, и на здоровье. Вот вам одна мерзость, вот вторая. Кстати, продавники часто сталкиваются с клиентами, которым крайне не везёт. То им брак привезут, то недопоставка случится, то доставка не вовремя. Вот всем остальным привозят нормально, а над этими прямо злой рок висит какой-то. А это как раз и есть те самые нелучезарные граждане, которым в этой книге целая третья глава посвящена. Если вы чего-то боитесь, вы сами притянете в свою жизнь эти ситуации. Если же вы настроены на счастье, вы будете счастливы. Всё очень просто.

И вот ещё что. Важная мысль. Если вы чего-то недодаёте в окружающий мир, каждая следующая ваша проекция будет добиваться от вас этого со всё большей силой. При этом, как мы с вами уже обсуждали, на каждом самом грозовом небе есть хоть маленький, но просвет. В каждой бочке дегтя есть ложка мёда. И ваша задача – найти это светлое в самой темной вашей проекции. Если вы будете присоединяться к вашим жизненным незадачам, принимать их на себя, вы уйдёте

в них с головой и никогда из них не выберетесь. Если в каждом темном дне вы будете искать светлое пятно, у вас есть шанс. Вам не нужно пытаться искоренять недостатки и чинить жизненные неурядицы. Ваша задача – найти в любой ситуации элементы силы, и воспользоваться ими для своего же блага.

Например, вы уже давно задумывались о том, что ваша работа, мягко говоря, не предел мечтаний. Но от перехода на работу вашей мечты вас оттормаживали несколько факторов:

1. Общая инертность. Проще оставить все как есть, чем нежели начинать всё с начала;

2. Страх перед будущим. На привычной работе, вроде, уже всё налажено – я всех знаю и знаю основные правила игры, а что там будет на новом месте кто ж его знает.

3. Состояние комфорта. Пусть мне сейчас и не слишком хорошо, но в целом мне в общем-то неплохо. Поэтому, я лучше оставлю все как есть, чем буду что-то менять.

То есть получается, что проще оставить всё как есть, чем тратить кучу сил и энергии на то, чтобы изменить ситуацию? В психологии есть такое понятие, которое в последнее время у многих на слуху: «необходимость выйти из зоны комфорта». Используется как раз в похожих случаях. Присмотритесь, может быть не всё так уж и хорошо? Положительный ответ на этот вопрос вам будет легче найти, если в последнее время вы больше устаёте, чем получаете удоволь-

ствие от работы, в понедельник сложно заставить себя пойти в офис, руководство или коллеги вызывают раздражение, а зарплата – преимущественно разочарование. Чтобы расставить всё по своим вешкам, можно использовать старый дедовский способ. Возьмите чистый лист и соотнесите то, что вы приобретаете и теряете, оставаясь на этом месте или выходя на новое. Есть вероятность, что для того, чтобы обрести работу своей мечты, вам придётся что-то в себе изменить (например, выучить английский или похудеть на 10 килограммов). По каждому из вариантов определите преимущества и недостатки, перспективы от возможного развития ситуации и угрозы, которые неминуемо возникнут в будущем или есть уже сейчас. Соотнесите оба списка, сделайте вывод и примите, наконец решение. Если решение принято в сторону изменения вашей текущей ситуации, начинайте действовать. Где найти силы для этого? Да внутри вас и вокруг вас целый океан энергии. Необходимо просто выпустить ее в нужном направлении. Понять, что вам нужно, сформулировать цель и направить всю мировую энергию на достижение. И остаётся только расслабиться. Точнее нет, не так. Вам именно нужно научиться достигать этого состояния расслабленности, чтобы ваши желания исполнялись, а ваш пупок оставался в целостности и сохранности, а не оказался бы порванным в процессе напряжения всех ваших сил. Действительно, зачем вам перенапрягаться и рвать себе жилы, если за вас может работать вся энергия мироздания?

По словам авторов «Курса начинающего волшебника»: «система Симорон – это попытка научиться переходу в состояние парения и пребыванию в нем»²⁰. Состояние парения – это то состояние вашего организма и вашего сознания, в котором вы словно находитесь в нирване. «Ничто не отвлекает и не волнует вас»²¹. Примерно в таком состоянии пребывает птица, скользящая в восходящих потоках воздуха. Пребывание в таком состоянии делает абсолютно невозможными (даже в воображении) проблемы, болезни, смерть. В состоянии такой гармонии с окружающим миром вам по плечу любые вопросы – решения на них находятся сразу же. Основной подход симоронистов – это улыбка и чувство юмора. Основной способ выхода из проблемы – это не принимать её всерьёз.

Как удержаться «в этом мире бушующем» на орбите парения? Прежде всего, не ставя перед собой таковую цель! Ибо ожидание результата – это планирование, ориентация на пункт приезда, то есть заведомый уход с орбиты парения. Это всегда проект, ибо, сколько бы мы не обманывали себя, но мы ждем чего-то определенного. И пытаемся втиснуть бесконечное разнообразие возможных исходов в прокрустово ложе планов, ожиданий. Когда мы не планируем ни конкретный результат, ни время его достижения (не ограничиваем творчество природы), то возможный исход часто пре-

²⁰ Долохов В. А., Гурангов В. А. Курс начинающего волшебника М., 1998

²¹ Фраза из гипнотических техник

восходит наши самые смелые расчеты.

Самый главный вывод из теоретической главы:

Абсолютно неважно, какую теоретическую подоплеку вы подведете под исполнение ваших желаний. Если вам важно понимать механизм того, каким образом ваши мечты сбываются, нарисуйте себе любой, представьте себе его достаточно ярко. Можете даже разрисовать несколько листов схемами. И это будет работать. Независимо от того, будут у нас с вами эти механики схожи или различны, они будут работать у каждого из нас. Почему, поняли? Да потому, что каждый из нас создает вокруг себя свою собственную Вселенную, в которой действуют свои собственные законы. Общие, о которых человечество договорилось, будут действовать постольку, поскольку вы будете в них верить.

Подавляющее большинство окружающих вас людей попросту не знают, кто же они на самом деле. Они замкнулись в повседневном забеге в своем колесе и утратили связь с той энергией, которой можно распоряжаться в поистине космических масштабах. Чувствуя себя маленькими и беспомощными перед лицом мироздания, люди стараются ограничивать себя в желаниях и ставят себе приземленные цели. Зато, если уж они эти цели себе поставили, они замучают Вселенную своими установками по поводу того, в каком виде, на каком блюдечке и с какой каемочкой им это надобно преподнести. И если рядом будет идти прямо в руки вот точно

то же самое, но толщина каемочки не будет соответствовать установленным ожиданиям, они либо вообще не увидят этого, либо увидят, но не обратят внимания, либо, обратив внимание, решат, что это не их, а чье-то чужое, и оно им не нужно, либо так и быть примут, но всю оставшуюся жизнь будут несчастливы, поскольку хотели совершенно другое.

Некомпетентные в сфере достижения желаний люди (в отличие от победителя) слишком привязываются к самому образу цели, выстроенному на их же стереотипах и установках. И при этом они настойчиво борются хоть за сколь-нибудь маленький кусочек счастья в этом мире. Правда для некоторых наилучшее, чего они могут достигнуть, это чувствовать себя глубоко несчастливыми всю свою жизнь.

Победителю же для того, чтобы пройти свой путь и взрастить свой геном сильно отличающегося от всех простых людей исполнителя желаний, нужно осознать простую вещь – надо не искать в себе чахлые крупички энергии для организации мотивации на выполнение того или иного проекта по усовершенствованию хотя бы собственной жизни. Надо понять, и принять два постулата:

1) Проще всего усовершенствовать свою собственную жизнь, совершенствуя мир вокруг себя;

2) Энергии для усовершенствования мира в целом у тебя полно! Она в тебе, она вокруг тебя. Ты, транслируя её сквозь себя вовне, формируешь мир вокруг себя.

Но подробнее об этом мы поговорим уже в следующей главе.

Глава 2. Энергия и энергетика

Эффективность работы любой машины зависит от количества и качества той энергии, которую она потребляет. То же относится и к человеческому организму

Пол Брегг

Откуда взять энергию и как ей распорядиться

Энергия вокруг нас. Можно с уверенностью сказать, что вся Вселенная – это одна сплошная энергия. И всё, что нас окружает – это энергия в разных агрегатных состояниях. Помните же теорию Большого взрыва? Я сейчас не сериал имею в виду, а то, с чего всё начиналось согласно современным научным представлениям. Когда-то давным-давно вся материя Вселенной сжалась в одной точке и прогремел тот самый Большой взрыв. Материя преобразовалась в энергию и разлетается эта энергия до сих пор. Постепенно, по мере охлаждения энергия материализовывалась. Сперва она превращалась в газ, затем в туманности, из которых формировались галактики, звездные системы, планеты и спутники. То есть, когда я говорю, что энергия вокруг нас, я говорю это абсолютно серьезно. Всё сущее состоит из атомов, каждый из которых содержит в себе огромное количество энергии. Из каких-то видов материи мы уже научились энергию извлекать, из других пока нет. Но, всё возмож-

но. Помните, с чего мы начинали? Мы извлекали энергию из камня (искра) и из дерева. И потом пошло-поехало: дерево, уголь, пар, бензин, ядерное топливо... Обратите внимание – на уровне человечества в целом, мы хорошо учимся работать с энергией. А на личном уровне? Совсем другая история. То и дело приходится слышать: «я истощён», «мне не хватает энергии», «вот если бы энергии хватило, я бы...». Знакомо? И мне. Откуда это берётся? Да от простого неумения владеть энергией. Как своей собственной, так и той, которой целый океан вокруг нас. Энергии действительно полно. Нам всего-то нужно суметь до неё дотянуться и направить её в нашу пользу.

Если быть точным, наша Вселенная состоит не из материи, как наивно полагают материалисты, а из энергии, которая пребывает в разных агрегатных состояниях. Чаще всего она аккумулирована в материи, но при определенных условиях её из этой материи можно высвободить, а можно и материю перевести в энергию. Это делается ежеминутно на всех электростанциях. В физическом смысле мы с вами тоже нескончаемый поток энергии. Являясь частью огромного энергетического поля, мы используем, казалось бы, вполне материальные вещи, которые на поверку оказываются всё той же энергией. Мы объединяем нашу энергию с энергией других людей, и получаем фантастический результат. Никогда не замечали? Например, вы вымотаны почти полностью, приходите к вашему любимому человеку, и через неко-

торое время баланс вашей энергии становится положительным. Если двое или большее число людей страстно хотят, чтобы определенное событие произошло – оно происходит. Энергия суммировалась и будучи направленной в нужное русло дала результат.

Энергия может принимать самые разные формы: от мысли до объектов неживой природы. Если мысль как энергия обладает тонкой и легкой формой, то скала представляет собой гораздо более плотную форму энергии, существенно меньше подверженную изменениям. При этом все формы энергии взаимосвязаны и могут влиять друг на друга. Так, мысль скульптора может запустить ряд процессов, придающих энергии, застывшей в грубой материи камня, совершенно иную форму. А что ещё может энергия мысли? Энергия способна притягивать схожую энергию. Сформулируем Закон притяжения энергии следующим образом:

Подобное притягивает подобное

Будете пребывать в состоянии счастья и парения, и к вам будут притягиваться благоприятные события и выступающие на вашей стороне люди. Будете концентрироваться на унынии и пессимизме – ваша жизнь будет изобиловать удручающими моментами. И дальше все пойдёт по нарастающей. Как в первом, так и во втором случае. Потому, что каждый новый прецедент будет создавать у вас все большие ожидания и установки, касающиеся вашей жизни.

Но что же делать в той печальной ситуации, когда мы растеряли нашу энергию практически полностью? Я думаю, каждый из нас рано или поздно оказывался в ситуации, в которой чувствовал себя как выжатый лимон, или как половая тряпка. Сил нет, энергии нет, отстаньте от меня с вашим позитивным мышлением и дайте мне умереть. Ну или хотя бы поскулить тихонечко в углу. Самый крайний вариант – это когда сил нет даже на поскулить. И где, спрашивается тогда, взять эту самую энергию, которой просто нет? Как вернуться в состояние парения?

Энергетический баланс и его поддержание на должном уровне: зачем и как

Прежде всего давайте определимся с тем, что постоянное пребывание в позитивном состоянии у психически здорово-

го человека попросту невозможно. Но об этом практически никогда не говорят «гуру позитивного мышления». На разных тренингах и в разных книгах вы черпаете от них одну единственную мысль: «улыбайтесь!», «будьте позитивными!». Я лично знаю только одну категорию людей, которые способны улыбаться всю жизнь – это идиоты. Не в смысле ругательства, а в смысле диагноза. Есть такая тяжелая степень олигофрении, называется идиотия. Коэффициент IQ при этом состоянии около 20. И вот они постоянно улыбаются. Правда лёжа и пуская слюни. К этому нас призывают адепты позитивного мышления? Вон, любимый многими Дейл Карнеги призывал улыбаться всегда и несмотря ни на что, независимо от того, хотите вы этого или нет. Но, знаете, к чему это приводит? Как минимум к стойким неврозам. Именно поэтому я категорически против литературы Дейла Карнеги. Хотя именно с неё начинает подавляющее большинство людей, стремящихся к успеху. Но, в то же время задумайтесь. Эти книги написаны не психологом, а менеджером, жившим сто лет назад и в совершенно другой культуре. Так что, покупая Карнеги, вы уподобляете себя человеку, садящемуся в самолёт, спроектированный сторожем детского сада. Полетели? А ведь Карнеги один из первых заложил краеугольный камень в оптимистическую концепцию жизни.

Просто поверьте, если вы будете уверены, что позитивное мышление – единственный залог, ваших побед, вы рано или поздно поедете крышей.

Примите пару простых истин:

Быть в позитиве 24/7 – признак явного психического расстройства.

Грустить – это вполне нормально

Хотя бы иногда, позволяйте своим чувствам дать завладеть вашим сознанием. В десятых годах на экраны вышел гениальный мультфильм «Inside – out», который в нашем прокате получил название «Головоломка». Фильм несёт в себе кучу разных правильных идей (центральная из которых – «эмоциональный интеллект надо развивать»), и одна из них как нельзя лучше подходит к тому, о чем мы с вами здесь рассуждаем. Фильм показывает эмоции, живущие в голове у девочки-подростка, и главная роль среди них принадлежит Радости. Альтернативная эмоция – Печаль, Радости всё время мешает. Но в один прекрасный момент, где-то в середине фильма, становится понятно, что у Печали тоже есть своя важная роль, и что для того, чтобы всё было хорошо, надо иногда и погрустить. Как говорится в одной старой поговорке (ещё один осколок тайного мирового знания):

Не зная горького, не узнаешь и сладкого

То есть, мы не сможем понять, что такое настоящая радость, если не узнаем, что такое печаль. Не сможем оценить счастье, не изведав отчаяние.

Более того. Для многих людей именно негативные эмоции

являются прекрасным пусковым механизмом. Познав горечь побед и ужас поражений, такие люди мобилизуются, собирают волю в кулак и делают прорыв «назло им всем». Таких примеров в истории более чем достаточно.

Само по себе позитивное мышление ничего не сделает

Если вы просто сядете в уголочке, сложив ручки на животике, и будете генерировать во Вселенную лучи добра, многое в вашей жизни вы не измените. Вы можете активно погрузиться в концепцию позитивного мышления Нормана Пила, думать только о хорошем, и нести людям свет как Прометей. Но вот, вы выходите из офиса и обнаруживаете на своей свежепомытой машине птичье дерьмо. «К деньгам!», – тут же отреагирует ваш внутренний позитивный оптимист. «На мойку», – добавит внутренний скептик. И оба будут правы. С одной стороны, если вы склонны верить в приметы – они будут сбываться. Хоть негативные, хоть позитивные. Так что, если вы верите, что птичьи поделки на вашем автомобиле к деньгам – они появятся в самое ближайшее время. Но прав и скептик. Первые же деньги вы оставите на мойке, если дорожите лакокрасочным покрытием вашей машины. В нашей жизни подчас позитивное мышление, подкреплённое порцией здорового цинизма (или здоровой порцией цинизма), может дать вам гораздо больше, чем просто позитивное мышление.

Нездоровый оптимист в чистом виде очень хорошо описан в одном известном анекдоте:

« – Фуу, жара, отстой!!!

– Ну, и хорошо, лето же...

– А теперь холодно, фуу!!!

– Так здорово, не жарко...

– Бее, понедельник, на работу опять!

– Отлично! Денег зарабатываешь!

– Утопите кто-нибудь эту жизнерадостную тварь!!!

– Ура! Ура! Мы идём нырять!!!»

Мне лично во многом близка позиция этой жизнерадостной твари и неприятна позиция обратная – людей, которые вечно всем недовольны. Я за целевой оптимизм. Из серии «даже если вас ведут на эшафот, радуйтесь – завтра все ваши проблемы будут чужими проблемами». Но во всем, опять же, должна быть мера. Помните? Иногда можно и погрустить. 24 часа 7 дней в неделю на позитиве бывают только олигофрены в степени идиотии. Но. Я прекрасно понимаю, что один целевой оптимизм не даст мне всего чего мне хочется, и мне придётся приложить ряд усилий к достижению желаемого. Чего и вам советую. Не уповайте на то, что позитивное мышление само всё за вас сделает. Это необходимый инструмент, но это не единственное условие вашего счастья. Иногда вам нужно зарядиться хорошей порцией здоровой ненависти и «показать им». Что может быть вашим мотивом?

Кроме вас никто не ответит на этот вопрос. Но для многих из вас мотивом личных преобразований может служить обида, злость, желание отомстить или доказать кому-то, что вы на самом деле ого-го.

У вашей мотивации должно быть основание

Если вы пытаетесь настраивать себя исключительно на позитив, а в своём ближнем, среднем и дальнем окружении встречаете исключительно мерзкую сволочь, что-то у вас идёт не так. Либо, как нас учат симоронисты, нужно что-то проработать на ваших внешних экранах, понять, где и как нарушается трансляция добра, либо надо найти в себе силы, и отказаться от этого окружения. Лучшим выходом для вас в любом случае будет четкая постановка целей, разработка планов их достижения и понимание средств, которые вы можете подтянуть для их реализации. Основой для такой деятельности чаще всего служит наш прошлый опыт. Но мы уже выяснили, что прошлый опыт отнюдь не всегда может дать конструктивную основу для будущего. И, в тоже время... Из вашего опыта вы можете извлечь позитивные переживания, а можете негативные. Даже если оглядываясь на свою прошлую жизнь вы видите опыт лузера и неудачника, вы всегда сможете найти в таком опыте минуты, когда вы переживали гордость за себя. Вот на этих минутах и надо сконцентрироваться, а потом направить всю вашу энергию на запечатление этого образа в вашем проектируемом

будущем. Допустим, вы в детстве сумели поймать лягушку голыми руками. Показали свою добычу друзьям и услышали какой вы молодец. Прекрасно. Давайте зафиксируем это состояние. Например, присвоим себе тому маленькому героическое имя: «Я тот, который ловит лягушек голыми руками». С этим именем у вас будут ассоциироваться все те положительные эмоции, которые вы испытали в детстве, в тот самый момент, когда вами гордились ваши друзья. И это же имя будет вытаскивать вас из самых эмоционально и физически сложных ситуаций, с которыми вы сталкиваетесь сегодня. Это имя позволит вам сдвинуть ваш энергетический баланс в положительную сторону.

Что такое энергетический баланс? Если совсем коротко – это то, что вы накопили, и то, что вы потратили. Естественно, что, если мы получаем энергии больше, чем отдаём, у нас её должно оставаться больше, а если наоборот – получаем меньше, чем отдаём мы рискуем остаться совсем без энергии. И тут логично было бы выстроить себе такую систему жизни и отношений, чтобы давать поменьше, а получать побольше. На первый взгляд – всё так. Но тут не всё так уж просто. Чтобы разобраться с тем, что здесь так, а что не так, вспомним школьный курс физики.

Помните первый закон термодинамики?

Энергия не может быть создана или уничтожена, она лишь может трансформироваться из одной формы

в другую.

На основании первого закона термодинамики концепт энергетического баланса формулируется так: изменения в энергетических запасах организма (ΔZ) равны разнице между потреблением энергии ($P_{\text{Э}}$) и расходом энергии ($R_{\text{Э}}$), что выражается в формуле:

Эз = Пэ – Рэ,

где Пэ (потребление энергии) – энергия, которую мы получаем из внешней среды, Рэ (расход энергии) – любой происходящий в нашем организме процесс, на который тратится энергия, а Эз (энергетические запасы) – итоговые изменения в энергетических запасах организма, которые зависят от соотношения потраченной энергии к полученной.

Именно так так называемые «зожники»²² объясняют вполне очевидную свою любимую мысль: если будешь много есть и мало двигаться – будешь жирным. Будешь мало есть и много бегать – будешь здоровым, худым и счастливым. Но тут возникает сразу несколько вопросов. Во-первых, «зожникам» передают горячий привет тысячи людей с избытком веса, которые сидят на строгих диетах, истязают себя в зале и даже пытаются бегать, но при этом остаются в своём весе, с колебаниями максимум в пару килограмм в одну и в обратную (!) сторону. Во-вторых, к их приветам присоединяются люди с дефицитом массы, которые едят что ни попадя с утра и до вечера и при этом по-прежнему стараются не выходить

²² «Зожники» – от аббревиатуры ЗОЖ (здоровый образ жизни) адепты правильного питания и регулярных занятий физкультурой и спортом для поддержания своего тела в красивой форме. Эта, в общем-то здоровая и вполне правильная концепция, в ряде отдельных случаев (как, собственно, иногда бывает с любой парадигмой), достигает уровня глубокого патологического отклонения психики.

на улицу при сильном ветре. А, в-третьих, хотелось бы поинтересоваться: а что, люди с избытком веса всегда более энергичные, чем люди астеничные? А вот и нетушки. Нет корреляции. Бывает астеник весь бодро-заряженный и носится как электровеник, а бывает толстяк какой-нибудь (в котором энергии-то с позиций первого закона термодинамики должно быть пруд пруди), лежит себе на диване и не может заставить себя в квартире убратся.

То есть, получается, что не все люди, получающие и сохраняющие избыток энергии, в привычном для адептов ЗОЖ понимании являются носителями чистой энергии? Не все. Получается что-то не так? Именно. Сводить энергетический баланс к простой математике довольно бесперспективная затея. Здесь нужно понимать и учитывать ещё ряд законов, разобравшись с которыми мы с вами сможем поддерживать наш энергетический баланс в плюсе, понимать, на чем мы теряем энергию, а где можно относительно быстро подзарядиться.

Закон энергетического обмена

Мы с вами уже знаем, что всё вокруг нас, и мы в том числе – это энергия в разных агрегатных состояниях. Из первого закона термодинамики мы знаем, что энергия не появляется ниоткуда и не исчезает бесследно. Мы постоянно обмениваемся энергией друг с другом: отправляем её другим людям и получаем её обратно.

Самый яркий пример такого проявления – это эмоциональный обмен, который лежит в основе социального заражения. Стоя на стадионе и наслаждаясь выступлением любимых музыкантов или игрой вашей любимой команды, вы выбрасываете в окружающую среду энергию в виде эмоций. А потом (практически мгновенно) получаете обратно эмоционально-энергетический заряд от всего стадиона. И чем больше вокруг вас людей, тем заряд мощнее. Соответственно, ваш следующий импульс будет сильнее. И в ответ вы получите более мощный приток энергии. Таким образом, мы с вами можем легко вывести первое следствие закона энергетического обмена:

Чем больше отдаёшь, тем больше получаешь обратно

Второе следствие этого закона заключается в **стремлении системы к постоянному балансу**. Ваш организм сам регулирует поступление и расходование энергии. От вас зависит её заряд. Если вы концентрируетесь на позитиве, вы получаете положительно заряжённую энергию, и с её помощью притягиваете в свою реальность благоприятные события. Однако баланс важен и здесь. Помните, мы с вами уже договорились, что позитивное мышление не надо доводить до фанатизма? Вот и не доводите. Но, старайтесь к людям в целом относиться хорошо. Тогда и вам чаще будут встречаться добрые, идущие вам навстречу люди.

Говоря о соблюдении энергетического баланса, нельзя пройти мимо умения принимать энергию. Мне встречались люди, которые фонтанировали энергией, раздавая её направо и налево, но не умели принимать её. Например, такой человек, когда берётся за какое-то дело (особенно, если оно связано с чьей-то личной просьбой), выкладывается на 200% с полной физической, эмоциональной и энергетической отдачей. А когда по выполнении этого дела его пытаются благодарить, он, потупив взор скромничает и говорит «не за что». Такая позиция приведёт к тому, что рано или поздно энергетический запас иссякнет (поскольку мы только отдаём, и отказываемся принимать обратно), и за этим последует нервное и психическое истощение со всеми вытекающими последствиями. Плюс к этому могут начаться проблемы с работой, с оплатой вашего труда, чувство неудовлетворенности будет нарастать, и вы рискуете перейти в состояние «Человек УГ», о котором мы подробно поговорим уже в следующей главе. Откуда возникают проблемы такого рода? Чаще всего они связаны с так называемым «интеллигентным» воспитанием, при котором ребёнку сизмальства закладывается идея о том, что просить вознаграждение за свой труд неприлично. Помните, как у бессмертного Михаила Афанасьевича Булгакова: «Никогда и ничего не просите. Особенно у тех, кто сильнее вас. Сами предложат и сами всё дадут». Так вот, за последние сто лет ситуация в обществе сильно изменилась. И сегодня, если вы будете робко стоять в стороне,

ожидая, когда ваш труд заметят, вы останетесь ни с чем, зато увидите, как какое-нибудь ничтожество, на два порядка ниже вас по способностям и на десять по вложенным усилиям, получает вознаграждение втрое большего вашего просто потому, что хорошо владеет способностью пиарить себя. Времена сейчас более прозаичные и более прагматичные. Хотя, что-то мне подсказывает, что и во времена Булгакова люди попроще и понаглее стяжали гораздо больше воспетой им интеллигенции.

Ещё один дисбаланс в вашем энергетическом обмене может возникнуть, если вы затрачиваете огромную энергию, чтобы помочь в том, о чём вас не просили. Как правило, навязанная помощь, из каких бы благих побуждений она не проистекала, воспринимается объектом её оказания в первую очередь как угроза. Раз человек не просит помощи, его либо устраивает текущая ситуация (зона комфорта), либо он не хотел бы обсуждать эту ситуацию с вами. В первом случае он воспринимает ваши советы (или не дай Бог действия) как очевидную попытку разрушить его прекрасный мир, во втором он недоумевает, откуда вам известно то, что он считал своей личной и конфиденциальной информацией. И здесь подходят ещё два ключа из тайного мирового знания. Вот они:

Услужливый дурак хуже врага

и

Благими намерениями дорога в ад вымощена

Не пытайтесь брать на себя роль святого и нести добро насильно²³. Как минимум, получите в обратном направлении в обмен на вашу позитивную энергию огромный запас негативной, разрушающей. Как максимум – история полна примеров, когда неблагодарные одаряемые в прямом смысле слова убивали своих непрощенных благодетелей.

Есть и социально-психологическое обоснование того, что надо уметь принимать благодарность и не пытаться навязывать свою помощь там, где вас об этом не просили. Называется оно **концепция социального обмена**. Те, кто читал книгу Р. Чалдини «Психология влияния», уже понимают о чём идёт речь. Чалдини очень доступно описал и этот, и другие социально-психологические феномены, механизмы и законы. Попробую сформулировать суть буквально в двух словах. Тысячи лет назад, с самого начала человеческой цивилизации на базе мены, как первичной формы деловых отношений сформировался относительно простой закон:

²³ Кстати, я сомневаюсь, что настоящие святые когда-либо или кого-либо пытались изнасиловать добрыми делами.

Ты мне – я тебе

И за тысячелетия нашей истории этот закон впитался нам в подкорку. Поэтому, когда кто-то делает нам что-то хорошее, мы автоматически чувствуем себя обязанными сделать добро в ответ. Если с ответом не складывается, мы начинаем чувствовать себя обязанными этому человеку. А обязанными себя чувствовать мы не любим. Нам неловко. И мы стремимся из этого состояния как можно скорее выйти. Пытаемся чем-то отблагодарить нашего добродетеля. А если не получается? Раз, другой, третий... И тут мы начинаем потихоньку формировать неприязнь к этому человеку. И регулярно направляем в его сторону негатив, то есть отрицательно заряженную энергию.

Таким образом, если нам надо сохранить энергетический баланс, а ещё лучше держать его в плюсе, чтобы транслировать энергию в окружающую среду, создавая себе ту жизнь, которую нам хочется, необходимо:

- Научиться отдыхать и накапливать энергию
- Научиться находить «источники силы» – места, которые могут наполнить вас энергией
- Расходовать вашу энергию только на тех людей, которые это оценят и смогут воздать вам сторицей
- Удалять из своей жизни людей, которые тянут из вас энергию, как минимум ничего не давая взамен, а как макси-

мум оставляя вас опустошенным или наполненным негативом

– Находить все возможные бреши, через которые ваша энергия утекает в никуда, и научиться их купировать.

Я точно знаю, как мы себя обесточиваем. Есть очень простые вещи, о которых, вроде бы все знают, и, тем не менее, игнорируют их в своей жизни. И, как следствие, потом сидят, горестно скуля в уголочке, потому что энергия кончилась, а где новую взять – непонятно. Вот основные причины потери энергии:

– **Невнимание к очевидным сигналам о потере энергии**

В вашем автомобиле периодически может заканчиваться тот энергоноситель, который обеспечивает его движение (бензин, дизельное топливо, заряд электрических батарей, водород или что-то другое). На панели приборов есть указатель, который демонстрирует вам, сколько топлива у вас осталось. Это – первый сигнал. Как правило, когда запас хода составляет около 60 километров, на приборе загорается лампочка. Это – второй сигнал. Если вы не примете во внимание эти сигналы, и не восполните запасы энергии, через 60 километров ваш автомобиль встанет мёртвым грузом. И сигналом о полной потере энергии будет его полная остановка. Очевиднее сигнала уже не придумаешь. То же относится и к вашей жизни – сигналы о том, что вы теряете энергию,

могут быть достаточно очевидны, и могут не приниматься вами во внимание. Вплоть до полной остановки. Я покажу несколько таких сигналов, а вам —

задание:

зелёным цветом выделите те сигналы, которые вы знаете, замечаете и используете как индикаторы расходования вашей энергии;

красным цветом отметьте те, на которые раньше не обращали внимание:

– Низкая концентрация внимания

– Частые отвлечения на что-то отличное от того, чем вы сейчас занимаетесь (телефон, социальные сети, не связанные с текущей деятельностью сайты и т.п.)

– Лень

– Желание пойти перекусить, не связанное с регулярным приёмом пищи

– Грусть, тоска

– Непреодолимое желание поболтать с кем-то о чем-нибудь

– Захламление вашего рабочего и/или личного пространства

– Внутриличные конфликты

Энергия легко утекает в ваши деструктивные конфликты с самим собой. Если конструктивный конфликт выводит

вас на новый уровень развития, деструктивный разрушает вашу личность. Откуда берутся конфликты? Их роль заключается в обеспечении вашего Развития, которое само по себе на ровном месте не начнётся. Нужен конфликт, который выведет вас из зоны комфорта и заставит двигаться дальше. Внутриличностные конфликты могут быть самыми разными: адаптационный, ролевой, нравственный и др. Но все они схожи по симптомам своего проявления в разных сферах (эмоциональной, познавательной, поведенческой).

Посмотрите на симптомы ниже и отметьте для себя те, которые вы наблюдаете в своей жизни и деятельности:

- Устойчивые отрицательные переживания (депрессивные переживания, апатия, потеря интереса к жизни)
- Чрезмерное психоэмоциональное напряжение
- Снижение самооценки
- Трудности в выборе и принятии решений
- Сомнения в своих мотивах, целях, принципах, жизненных ориентирах
- Раздражительность или обидчивость в общении
- Снижение качества и продуктивности деятельностью
- Общая неудовлетворенность собой, своим поведением и деятельностью
- Устойчивый стресс
- Снижение способности к адаптации

Если вы отметили хотя бы половину из этих симптомов,

срочно ищите хорошего консультанта – вам нужна помощь в разрешении вашего внутриличностного конфликта. Не решая проблему, Вы её только усугубите.

– Непроработанные психологические проблемы

Травмы, комплексы (в том числе детские), заниженная самооценка, потеря смысложизненных ориентиров, депрессивные состояния – всё это является результатом игнорирования симптомов из предыдущего пункта. Не пошли к хорошему психологу, сэкономили? Обсудить свои проблемы с друзьями (подругами) за рюмкой водки (бокалом вина) это не проработка. Проблемы никуда не уйдут, они могут только усугубиться. Поэтому срочно к специалисту. Закладывайте страницу – дочитаете в очереди на приём. Пока вы будете переживать внутри те или иные проблемы, вы будете накапливать энергию с отрицательным потенциалом внутри. Закон сохранения помните? Сама по себе аккумулируемая в вас энергия никуда не денется. Она будет продолжать накапливаться пока ей будет хватать места внутри вас. А что произойдёт потом? Примерно то же, что и во время Большого взрыва (правда в гораздо меньших масштабах, но вам хватит – будьте покойны). Шарахнет так, что психолог вам уже не поможет – придётся обращаться к психиатру.

Есть некий предохранительный клапан, позволяющий избегать «комнаты с белым потолком, с правом на надежду», смирительной рубашки и электрошока на завтрак. В этой

ситуации Вселенная (Мироздание, Фатум, и т.п.) идёт вам на помощь и подкидывает в вашу жизнь такие события, которые требуют от вас максимального расхода энергии. Избыточная энергия расходуется подчистую, вы заняты в разрешении наваливающих на вас друг за другом сложностей так, что времени на унылую грусть просто не остаётся. И энергия расходуется так быстро, что не то, что не успевает накапливаться, она оказывается в постоянном дефиците – баланс сдвинулся в противоположную сторону.

– Конфликты с другими: от людей до организаций и систем

Мы с вами уже начали выяснять для себя: есть конфликты полезные (конструктивные), которые нужны для того, чтобы вывести вас (а в данном случае и ваши отношения) на новый уровень развития, а есть конфликты вредные (деструктивные), которые разрушают вашу личность и вашу жизнь, ничего не давая взамен. Я всегда говорю, что применимо к профилактике конфликтов постановка вопроса «как бы мне сделать так, чтобы в моей жизни конфликтов не было» – крайне неверная. Правильнее всего сформулировать вопрос «как мне сделать так, чтобы мои конфликты были конструктивными». Не вдаваясь в конфликтологию (ибо это отдельная большая и серьезная тема), пройдемся по основным мерам перевода конфликтов в конструктивное русло.

Берите их себе на заметку и используйте в разрешении

текущего конфликта через перевод его в конструктив:

– Избегайте избегания. Избегание самая нелепая стратегия поведения²⁴ в конфликте. Замалчивая конфликт или делая вид, что его нет вы дождётесь только усугубления проблемы и перехода конфликта на уровень эскалации²⁵.

– Определите для себя цель решения конфликта

– Включите управление эмоциями, и постарайтесь рассмотреть ситуацию максимально объективно

– Сядьте за стол переговоров и убедитесь, что ваш партнёр²⁶ мыслит категориями, описанными в предыдущих трёх пунктах.

– Признайте наличие конфликта и определитесь с тем, что обе стороны хотят выйти из него.

– Спокойно и без эмоций обсудите с партнёром предмет конфликта – что вы делите, на что претендует каждая сторона.

²⁴ В конце книги, в Приложениях найдите тест Томаса-Килманна, определяющий ваше преимущественное поведение в конфликтных ситуациях. Рекомендую начать с диагностики себя, а потом можете применять его для чего угодно. Например, для оценки ваших сотрудников или кандидатов на должность, если по роду деятельности это важно.

²⁵ Эскалация (от итал. Scala – лестница) – фаза в развитии конфликта, когда противостояние растёт лавинообразно, переходя ко всё более агрессивным действиям со стороны оппонентов. В этой стадии конфликт словно шагает по ступенькам, отсюда и такое название.

²⁶ Возвращаясь к идее о том, что мысль материальна. Договоритесь с другой стороной, что будете называть друг друга не оппонентами, а партнёрами, и ваши переговоры пойдут в гораздо более конструктивном ключе.

– Постарайтесь найти решение, которое не поделит предмет конфликта пополам, а расширит поле взаимодействия за счёт дополнительных возможностей каждой из сторон. Постройте стратегию сотрудничества.

Например, конфликт заключается в желании сотрудника получать большую зарплату с одной стороны, и, с другой – в невозможности работодателя (например, по причине прогрессивного роста налогов на начисления зарплаты сотруднику) повысить эту цифру. При этом сотрудник объясняет потребность в деньгах большими платежами за съёмную квартиру или кредитом за машину²⁷

²⁷ Заметьте – в любом конфликте каждая сторона чётко проговаривает свои притязания. Проблема в том, что другая сторона настолько занята своими проблемами, что попросту их не слышит. Именно для этого так часто и зовут медиаторов (экспертов в урегулировании конфликтов).

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.