

ТИМОФЕЙ ПИРОГОВ

ВАЖНО БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ

127 СЕКРЕТОВ СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНИ ДЛЯ КАЖДОГО



ЧАСТЬ 1
ТЕОРИЯ
СТРАХОВ

+

ЧАСТЬ 2
ИСТОРИЯ
ЧУВСТВ

Тимофей Пирогов

Важно быть счастливым

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=23932152

ISBN 9785448511226

Аннотация

Мы устаём на работе, ссоримся с друзьями и близкими. Как перестать уставать? Как убрать из жизни обиду? Зачем нужно курение и как с удовольствием от него избавиться? Почему не работают книги по самосовершенствованию? Эти и множество других вопросов, окружающих нас каждый день, замечены автором, и ответы на них подробно разобраны на этих страницах. Раскрывая первопричины происходящего с нами, автор показывает, как намеренно становиться счастливым.

Содержание

Аннотация	7
Предисловие	8
Глава 1. Зачем Тебе нужна эта книга	10
Глава 2. Обо мне	12
Глава 3. Зачем это мне?	14
Часть 0. Договор	16
Глава 1. Эта книга для Тебя	16
Глава 2. Ограничение ответственности	18
Глава 3. Как можно читать эту книгу?	21
Глава 4. Как использовать и применять описанные техники	24
Глава 5. Схема прогресса	26
Глава 6. А вдруг это так?	29
Глава 7. Почему мироздание сопротивляется изменению?	30
Глава 8. Пример сопротивления	35
Часть 1. Теория страхов	37
Глава 1. Страх смерти	37
Глава 2. Положительная обратная связь и бесполезный результат	40
Глава 3. Привычка и умение замечать	45
Глава 4. Начало	49
Глава 5. Смерть привычна	51

Важно быть счастливым

Тимофей Пирогов

Иллюстратор Алексей Титенков

© Тимофей Пирогов, 2017

© Алексей Титенков, иллюстрации, 2017

ISBN 978-5-4485-1122-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero
Yasavati Publishing

Важно Быть Счастливым

Тимофей Пирогов

Copyright © 2017 Тимофей Пирогов

Все права защищены

Иллюстрации: Алексей Титенков [[битая ссылка](#)]

www.titenkov.ru

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена, передана в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами без письменного разрешения владельца авторских прав. За разрешением обращаться: timofey@pirogov.club



Аннотация

Каждый из нас сталкивается с ситуациями, которые делают его жизнь грустной и печальной. Мы устаём на работе, ссоримся с друзьями и близкими.

Как перестать уставать? Как убрать из жизни обиду? Зачем нужно курение и как с удовольствием от него избавиться? Почему не работают книги по самосовершенствованию? Эти и множество других вопросов, окружающих нас каждый день, замечены автором, и ответы на них подробно разобраны на этих страницах. Раскрывая первопричины происходящего с нами, автор показывает, как намеренно становиться счастливым.

Если Вы держите в руках эту книгу, то, можете верить или не верить, но Вы хотите изменений. Вы ищете ответы на вопросы, возможно, ещё даже Вами не сформулированные, но уже готовые родиться. В этой книге Вы найдёте много полезного.

Предисловие

Молодой человек лет тридцати пяти, одетый в строгий костюм синих тонов, с подобранной в тон бабочкой, разведя руки, произнёс: «В конечном итоге, или я бы даже сказал, в начале всех начал, все действия человека продиктованы только одним – страхом смерти». Зал для конференций погрузился в полную тишину – пятьдесят представителей ведущих европейских, американских и российских брендов молчали, пытаясь выбрать, как отреагировать на это заявление.

После этого, как легко предположить, выступление было прервано репликами нескольких участников, получивших поддержку большей части аудитории. Перебивая друг друга, они доказывали, что сказанное полная чушь: основывать на страхе политику сбыта больших корпораций никак нельзя, это безнравственно и негуманно.

Эта сцена произошла во время моего выступления на конференции, и, несмотря на горячее возмущение собравшихся, они в значительной степени лукавили: все этим пользуются, возможно, неосознанно, но пользуются. Более того, я очень сильно подозреваю, что маркетинговые отделы, прошедшие обучение у моих коллег, преподающих НЛП¹, пользуются

¹ Нейролингвистическое программирование (также нейро-лингвистическое программирование, НЛП, от англ. Neuro-linguistic programming) – направление в психотерапии и практической психологии, не признаваемое академическим

этим именно осознанно. Но они предпочитают «забывать» об этом и уж тем более не рассказывать громко вслух на бизнес конференциях, ведь эксплуатировать страх смерти – это «нехорошо».

Это было одним из ключевых событий, побудившим меня написать эту книгу. И я полностью отдаю себе отчёт в том, почему я написал её, и в основе этого «почему» тоже лежит страх. Страх смерти. А вот смерти какой? Это уже отдельная история, я вернусь к ней на страницах этой книги.

В основе данной книги лежит мой опыт анализа действий и поступков людей. Полученные мною выводы и предлагаемые объяснения хорошо подтверждаются беседами, консультациями и тренингами, проведёнными с большим количеством клиентов и партнёров.

сообществом, основано на технике моделирования (копирования) вербального и невербального поведения людей, и наборе связей между формами речи, движением глаз, тела и памятью.

Глава 1. Зачем Тебе нужна эта книга

*Самое важное – не то большое, до чего
додумались другие, но то маленькое, к чему пришёл
Ты сам.*

Харуки Мураками

Могу Тебя поздравить: если Ты держишь в руках эту книгу и все ещё читаешь её – это значит, что у Тебя есть вопросы, до сих пор остающиеся без ответов. Это значит, что Ты понимаешь, что хочешь что-то изменить в своей жизни. Это значит, что у нас с тобой совпали цели и даже намерения.

Я тоже хочу кое-что изменить в Твоей жизни. Я хочу, чтобы Твоя жизнь стала лучше, чтобы она стала приятнее, чтобы в ней стало больше гармонии и красоты, больше наслаждения и удовольствия. Чтобы каждая минута жизни давала Тебе уверенность, что Ты живёшь со смыслом и движешься к своим целям, что Ты, мой читатель, целостен и намерен.

Я предлагаю тебе почитать эту книгу. В ней есть ответы, которые Ты ищешь, и их можно использовать в повседневной жизни. Наша жизнь состоит только из одного сегодняшнего дня: вчера – это наша память, завтра – это наша фантазия. По моему мнению, самая большая ценность этой книги в том, что её можно использовать как справочник по счаст-

ливой жизни на каждый день. На каждый день Твоей жизни.

Глава 2. Обо мне

Я родился и вырос в столице России. В самом большом городе страны. С малых лет я считался среди сверстников достаточно умным. Я сам поступил и окончил одну из самых сильных московских школ с углублённым изучением математики. Я поступил в МИФИ (теперь он называется Московский ядерный университет) и успешно окончил его, став инженером. Я знаю, как работает микроволновая печь. Я помню, чем синхротрон отличается от циклотрона. На своей кафедре в институте я с сокурсником распылял в микронную пыль каменный уголь и добывал горячий газ из сланца.

Я открыл и закрыл несколько бизнесов. Я участвовал в запуске больших логистических проектов и старте западных электронных бизнесов в России. Я консультирую компании и обыкновенных людей.

У меня есть намерение – быть проводником, быть тем, кто помогает другим людям попасть из их текущего состояния в их желаемое состояние. А если они *не* знают, где они хотят находиться, то я помогаю им определить их цель. У меня море инновационных идей. Я счастлив.

Когда я обсуждал создание этой книги со своим первым читателем – моей любимой женой, я рассказывал ей про свои страхи того, что книга не найдёт своего читателя. Но она убедила меня в том, что книгу наверняка ждут те, кому она по-

может. Мы стали счастливыми. А в этой книге я рассказываю, что мы для этого делали. Закончив книгу, я смогу помочь стать счастливыми другим людям.

Я всегда благодарю мироздание за то, что встретил свою любимую жену.

Глава 3. Зачем это мне?

Свои тренинги я всегда начинаю с того, что рассказываю участникам, для чего лично мне «всё это надо».

Я считаю, что будет честно с моей стороны, если Ты, дорогой читатель, будешь понимать, с какой мотиваций я писал эту книгу. Что мною двигало и что мне помогало.

Несколько лет назад я признал для себя, что мне нравится заниматься тем, что приносит другим людям удовольствие, радость и счастье.

Мне нравится отдавать другим свои знания и наблюдения. Мне нравится получать от людей новые для меня взгляды и мысли, когда мы вместе работаем над вопросами повышения качества жизни.

Мне нравится то, что все люди разные. И у каждого в голове, в том числе и у меня, конституционная монархия – это когда царь вроде бы и есть, но управляют всем тараканы. И у каждого это свои любимые насекомые, с ними прожито уже много-много хороших лет, и у каждого они ведут себя по-разному.

Мне интересно показывать людям, как применять на практике простейшие техники и с их помощью улучшать взаимоотношения в семье, с родителями и детьми.

Мне приятно быть намеренным в своих действиях и видеть, как намеренность обретает формы у тех, с кем мы ра-

ботаем.

Мне это всё очень нравится.

Часть 0. Договор

Глава 1. Эта книга для Тебя

Эта книга для Тебя. И хотя её будут читать многие, каждый раз, открывая страницы этой книги, знай, что писал я эту книгу именно для Тебя. Именно с тобой я каждый раз разговариваю. Именно тебе я передаю свои знания, опыт и с тобой делюсь своим мировоззрением. Именно тебе я отдаю моё счастье и удовольствие от жизни. Для того чтобы дать тебе возможность приумножить их в себе для Тебя самого, а потом разделить их с тем, кого Ты любишь и кем дорожишь.

Я пишу для Тебя. Я говорю с Тобой. И благодаря этой книге я могу говорить с Тобой в любой момент, когда Ты захочешь. Ты в любой момент можешь прекратить мою речь, закрыв книгу, Ты всегда можешь начать разговаривать со мной, только лишь открыв и начав читать её. Может быть, мы с тобой не знакомы и не встретимся лично. Но благодаря этой книге я и Ты можем разговаривать.

Возможно, Ты найдёшь в этой книге то, что Ты уже знаешь, что уже прочитано тобой или то, о чём возникали догадки и размышления. Это прекрасно. Я ещё не видел ни одной книги, полной откровений от начала и до конца. Ведь

для того, чтобы предоставить тебе возможность принять то, о чём я собираюсь рассказать, необходимо, чтобы у нас с тобой было что-то общее. И начнём мы с намерения изменить свою жизнь, сделав её более счастливой для себя, своих близких и окружающих. Ты ищешь этого изменения, а я его отдаю, тем самым получая его обратно.

Глава 2. Ограничение ответственности

Объяснение феномена первопричины страхов и чувств стоит начать с условий, при которых я считаю справедливыми предложенные в данной книге выводы, решения и действия.

Во-первых, объектом изучения работы практических техник, упражнений являются люди. Люди со здоровой психикой. Термин «психически здоров», конечно, сам по себе крайне относителен. Ведь, с точки зрения стороннего наблюдателя, тяжело назвать психически здоровым, нормальным человека, поступающего абсолютно нелогично и недальновидно, хотя его действия при этом нормально воспринимаются обществом.

Например, родитель кричит: «Что ты делаешь?»² ребёнку полутора лет, забравшемуся по щиколотку в лужу и ходящему по ней в летних ботинках, с интересом изучая, как по поверхности воды расходятся большие круги. Скажи, этот взрослый правда рассчитывает получить подробный ответ о том, *что* делает ребёнок? Или его вопрос, скорее всего, должен быть сформулирован вот так: «Зачем ты это дела-

² Это один из очень ярких примеров шаблонного поведения, я разберу его во второй части книги.

еешь именно сейчас, когда у меня совершенно нет времени на то, чтобы вести тебя домой переодеваться? Я думаю, что, гуляя с мокрыми ногами, ты можешь заболеть, а я очень хочу, чтобы ты был здоров. А ещё я очень тороплюсь выполнить свой родительский долг на сегодня, чтобы иметь возможность растянуться на диване и посмотреть телевизор. Но если ты мне подробно расскажешь, что это самое важное, что только может произойти с тобой за этот месяц или что от этого зависит твоя жизнь, я, наверное, смогу сменить гнев на милость и перестану на тебя орать». А в это время люди проходят мимо или продолжают наблюдать за этим процессом «воспитания». Наблюдают спокойно, потому что в большинстве своём бывали в подобных ситуациях, и даже если они понимают, что происходящее нецелесообразно, глупо и вредно для ребёнка, то им легче промолчать, чем пытаться что-то изменить.

Для прохожих *неважно* это изменить. Именно такие варианты «нормального» и «обыкновенного» я буду разбирать. Вот о таких обычных людях, просто живущих рядом со мной и Тобой, и просто о Тебе я буду рассказывать.

Во-вторых, подчеркивая что-то или фокусируя твоё внимание на примерах из реальной жизни, я намеренно буду иногда усиливать контрасты. У меня нет намерения над кем-то издеваться, подтрунивать, ёрничать, выставять кого-либо в дурном свете. У меня есть намерение³ добавить от-

³ Чем отличается намерение от желания, мечты и цели см. в главе 10 первой

ветственности в наши человеческие действия и сделать так, чтобы эти действия, уводя от горестей и печалей, вели Тебя к счастью и наслаждению от жизни во взаимной выгоде с близкими тебе людьми и окружающими.

Глава 3. Как можно читать эту книгу?

Эта книга состоит из пяти частей. Нулевая часть – введение и условия договора. Первая часть – теория, объяснение базиса, лежащего в основе последующих выводов. Вторая часть – примеры и методы практического применения теории, помогающие жить комфортно и счастливо. Третья часть – практические советы как начать изменения. Четвертая часть – упражнения по тренировке намеренности для регулярного выполнения.

Ты можешь читать эту книгу с наиболее интересной, с твоей точки зрения, главы. Логичный, с моей точки зрения, порядок изложения мыслей Ты найдёшь в разделе «Содержание». Можно перейти сразу ко второй части и посмотреть практические реализации предпосылок, изложенных в первой.

Если что-то покажется надуманным во второй части, то Ты можешь поискать объяснения в первой. Если Ты, как и я, являешься приверженцем методологии «сначала теория, а потом практика», то начни с первой части. Я предлагаю тебе сначала прочитать введение, так как оно, среди прочего, представляет собой простой договор о нашей с тобой дальнейшей работе.

Все методики могут быть использованы отдельно друг от друга. Ты всегда можешь добавить к тому, что уже дела-

ешь, что-то новое. И даже если тебе придёт в голову мысль, что сначала мне, как автору, надо было бы объяснить вот это, а я говорю об этом позднее, то это, скорее всего, верная мысль.

Наша жизнь есть сплетение параллельных процессов и действий, а книга подразумевает их последовательное описание. И для каждого существует свой набор важностей, поэтому я даже не пытался угадать, о чём рассказать тебе сначала, а о чём потом. Я просто расскажу обо всём, что позволит вместить эта книга.

Важные, с моей точки зрения, понятия почти равномерно расположены по тексту книги. Это связано с тем, что о неважных вещах я решил не писать. Поэтому, если какие-то главы видятся тебе странными или неправильными, или вообще не понятно, о чем идёт речь, пометь этот раздел закладкой и перечитай его после того, как пройдёшь книгу до конца. Я уверен, что Ты по-другому посмотришь на то, что я говорил.

Когда Ты будешь читать эту книгу, возможно, Ты будешь очень часто зевать. А на каких-то главах тебе страшно захочется спать. Это хорошо. Когда это случится, вспомни, что я об этом предупреждал. Это эффективно срабатывает физиологическая защита твоего имеющегося опыта. Я описал это в отдельной главе⁴.

Эту книгу можно читать несколько месяцев по одной гла-

⁴ См. часть 2 «История чувств» в разделе 7 «Сонливость».

ве в неделю. Можно проглотить за 2 часа. В любом случае я рекомендую запомнить место, где она лежит. Справочник «почему это так» очень помогает, когда совершенно непонятно, почему это так.

Глава 4. Как использовать и применять описанные техники

Важно: в первую очередь, выполнение любых упражнений и практик должно быть безопасно для Тебя лично и окружающих. Я имею в виду физическую безопасность. Все должны остаться живы и в том же состоянии физической целостности после применения практики, какими они были до её начала. Заметь: каждое упражнение имеет начало и конец.

Большинство техник, описанных здесь, связано с умственной работой и не требует участия тела. Описывая техники, я часто буду использовать слова «Остановись» и «Замри». Это в буквальном смысле означает что, если Ты не причинишь вреда своим действием, и, если это физически безопасно, Ты должен остановиться и замереть.

Запрещено практиковать техники, если Ты ведёшь автомобиль или двигаешься пешком по проезжей части, но можно, если Ты сидишь в припаркованном автомобиле, и машина стоит на ручном тормозе. Если же Ты находишься на тротуаре – остановись. Если Ты сделаешь это достаточно резко, люди могут в Тебя случайно «уткнуться», но важно, что условие физической целостности будет выполнено, а техника исполнена. Пусть в этом мире на целых 15 секунд появится на одного удивлённого человека больше. Ещё через 30 секунд про Тебя забудут. А Ты можешь испытывать гордость –

тобою создано что-то новое!

Если вдруг окружающие начинают проявлять к Тебе внимание, пока Ты выполняешь технику, то сначала закончи упражнение, а потом, мило улыбаясь, извинись, скажи, что задумался над очень интересной мыслью (что будет чистейшей правдой), и продолжай делать то, что тебе важно делать в этот момент.

При описании некоторых техник я буду просить Тебя отнестись к тому, что Ты делаешь творчески. Я прошу Тебя побыть творцом чего-либо (обычно чего-нибудь для Тебя же самого). Однако часто мне возражают: «Я абсолютно не творческая личность, у меня не получится, я же не художник или поэт там какой-нибудь». Да, твоя правда. Ты такой человек, какой есть. И «ДА», каждый человек немножечко творец. И даже если Ты сомневаешься в том, что у Тебя получится творить, Ты должен пробовать это делать. Помни: только Ты творишь свою жизнь. И чем раньше Ты поверишь в свои силы, тем успешнее Ты будешь.

Глава 5. Схема прогресса

У каждого человека прогрессирувание практически в любых областях происходит по принципу передвижения по гористой местности. Забравшись на очередную гору, мы попадаем на плато. И его надо пройти перед тем, как покорить очередную вершину. При этом у нас складывается ощущение, что весь прогресс чаще всего получается прорывным способом. Мы долго подготавливаемся, а потом «оп» и добились чего-то значительного.

Я знаю два варианта интерпретации этого феномена. Кто-то говорит, что это происходит потому, что человек отдыхает перед новым рывком. Я же предпочитаю думать, что человек набирает опыт и практику для того, чтобы совершить новый рывок. А после совершения рывка ему необходимо освоиться на новом уровне сознания, навыков, достижений, научиться пользоваться вновь полученным.

Поэтому, когда тебе начнет казаться, что всё стало как-то обычно, что нет прогресса – просто насладись процессом набора опыта на текущем уровне своих навыков.

Одним моим коллегой была замечена особенность: чем более образован человек, тем *менее* эффективно происходят его изменения, тем сильнее сопротивляется его сознание всему новому. И это так. Чем более образован человек, тем больше времени своей жизни он потратил на обуче-

ние, тем сильнее у него зафиксированы и отработаны реакции и методы действий в различных ситуациях, тем больше у него подкрепления его действий положительной обратной связью. И это абсолютно нормальное положение дел.

Мы привыкли ценить то, что досталось нам большим трудом, и, конечно, мы не готовы расставаться с привычным образом мышления, с навыками и рефлексам только потому, что нечто новое было написано в какой-либо книжке или рассказано нам на каком-то семинаре или тренинге.

В лучшем случае твоя система защиты от непроверенных изменений оставит воспоминания о том, что Ты слышал что-то на «эту» тему. Оставит для того, чтобы в дальнейшем достать воспоминания в тот момент, когда они будут необходимы.

Чаще всего всё, что было тобой не принято, что было отвергнуто как непроверенное и рискованное к применению, всё это будет забыто и стёрто из памяти.

Эта особенность нашего взаимодействия с миром позволяет нам сопротивляться вредным влияниям, но при этом лишает возможности через изменения получить новые ощущения и знания. А потом, пройдя путем изменений, стать более счастливым.

Но есть хорошая новость: всё-таки каждый из нас может измениться. Для этого необходимо принять собственное намерение на изменение. Ведь когда Ты двигаешься намеренно, в твоей власти наслаждаться процессом путешествия

по плато и восхождением на следующую вершину.

Глава 6. А вдруг это так?

Читая эту книгу, Ты можешь поймать себя на мысли: «Да ну, это бред какой-то». Встречая «неправильную» главу или высказывания, противоречащие всем принимаемым тобой мировоззрениям, поддержи книгу ещё одну минуту в руках и просто задай себе один вопрос. А вдруг это так? А что, если *это* можно объяснить именно *так*? Да, возможно, такое объяснение будет страшным. Да, возможно, такое объяснение будет примитивно. Но что, если это так? Пофантазируй: как в этом случае могут измениться твои суждения об этом мире? Мог бы Ты реагировать по-другому на то, что происходит с Тобой и вокруг Тебя?

Даже если мои рассуждения и выводы совершенно точно не верны с Твоей точки зрения, то может ли мой взгляд на вещи изменить Твои реакции? Может ли он повлиять на Твоё текущее представление о событиях вокруг Тебя, о действиях людей, Тебя окружающих, о вещах, вызывающих у Тебя отрицательные, печальные, тяготящие Тебя мысли?

А что если это действительно так?

Что тогда?

Глава 7. Почему мироздание сопротивляется изменению?

Стоит Тебе только принять намерение на изменение себя, как практически весь окружающий мир начнёт сопротивляться этому изменению. У этого феномена (явления) есть несколько объяснений. Первое эзотерическое, второе сугубо практическое и третье физико-философское.

Эзотерическое – любая попытка изменения мироздания требует проверки на целесообразность этого изменения и намеренность действия: будет ли эффективность нового выше той, что была до изменения.

Так как мироздание само по себе является системой самодостаточной и цельной, любое его изменение в довольно сильной степени вызывает сопротивление мироздания, проверяющее намеренность существа, производящего изменения. То есть, фактически Ты должен показать всему окружающему, что ответственно вносишь правки в мироздание и намеренно делаешь то, что делаешь.

Например, когда я садился писать эту книгу, всем моим родным, замечательным людям, живущим со мной, практически всем сразу и каждому в отдельности приходило в голову, что мне надо срочно что-то сделать вместе с ними. И это что-то было всегда достаточно важным, чтобы оторвать меня от работы над книгой. Так происходило в любое время,

когда бы я ни садился за книгу и независимо от договоренности, что меня не надо трогать в течение 3-х часов, потому что я работаю. Все либо начисто забывали про нашу договоренность, либо считали, что уж их-то дело, конечно, важнее. И что отвлечь меня на 30 секунд от работы над книгой для того, чтобы оценить нового слепленного зайчика или собранный гербарий, это приемлемое исключение из договоренности «мы оставим папу одного, чтобы он мог сосредоточиться».

Для меня это действительно выглядело так, как будто мироздание проверяет меня на прочность. А смогу ли я отказать любимой жене? А смогу ли я приветливо улыбаться детям, когда они в своей важности полностью забывают про мою? А смогу ли я в очередной раз договориться со всеми о том, что мне необходимо побыть наедине с самим собой, чтобы получалось что-то толковое? Смогу ли я сохранить намеренность на взаимопонимание в семье и принцип «объясняй всё нормальным тоном»? А ведь так ведут себя люди, понимающие и знающие меня лучше, чем кто-либо другой на этой планете. Ну на кого это всё списать, как ни на мироздание, проверяющее мою намеренность создать эту замечательную книгу?

Второе, чисто *практическое* объяснение заключается в том, что фактически никто не может абсолютно точно утверждать, что именно произошло в тот или иной момент. Ты можешь только пересказывать или описывать образы,

сохранившиеся в твоей памяти под воздействием твоих ощущений от происходящего. Если мы делаем что-то так, как мы привыкли, и объект нашего взаимодействия реагирует «как обычно», то мы считаем, что всё происходит «так, как должно», или «нормально». Когда же Ты начинаешь намеренно что-то изменять в себе или в своих отношениях к чему-то или с кем-то, например, с неким «объектом», то получаемые тобой ощущения от взаимодействия с этим объектом чаще всего становятся другими. Из-за того, что Ты изменил в себе.

Прежние отношения перестают попадать в обычную канву ощущений, связанных с этим объектом, и это непопадание, а точнее, попадание «по-другому» вызывает иллюзию того, что окружающее ведёт себя «не так, как должно было бы». А если ведёт себя не так, как должно, значит сопротивляется. Сопротивляется твоим изменениям, настырно пытаюсь вернуть Тебя в старые ощущения. Хотя это на самом деле Ты воспринимаешь обычную реакцию по-другому.

Третье объяснение, *физически философское*: в твоём и моем мире на самом деле нет такой сущности как событие, есть только наше представление о событии.

Например, упавший на пол стакан – это наше представление о том, что некий объект под названием «стакан» с высокой скоростью сблизился с неким объектом под названием «пол». Хотя в реальности всё может быть совершенно наоборот! Может быть, это «пол» упал на «стакан», стремительно к нему придвинувшись. Нет абсолютной истины в трактов-

ке того, что на самом деле было, и что на самом деле произошло. Нет сопротивления, есть только наше представление о том, как должно выглядеть сопротивление. Когда тебе захочется сказать — «со мной не соглашаются, меня не принимают», помни: в твоих и моих *ощущениях* нет такого события как «согласие» или «приятие» другим человеком нашего изменения.

Есть только наше предположение, представление, ощущение, возможно, даже наша мечта о том, как должны выглядеть «согласие» или «приятие». Предположим, например, что я очень редко дарю своей жене цветы. Скажем, два раза в год: на 8 марта и на день рождения. И вот я намеренно собираюсь доставить радость жене путем преподношения ей красивого букета. Просто так, посредине недели, по дороге с работы я покупаю букет цветов. И пока я иду домой, я мечтаю, я воображаю реакцию своей жены. И давай теперь представим, что жена отреагировала по-другому, нежели я себе воображал. Не так обрадовалась. Не так улыбнулась. Не так бережно взяла букет и не ухаживала за ним всю следующую неделю, как за редкостным даром. Она отреагировала по-другому. И вот тогда мне начинает казаться, что она «не принимает» или «сопротивляется» моим намеренным действиям, моему изменению и превращению меня в «заботливого мужа», часто приносящего ей цветы.

То есть, когда наше восприятие (то, что мы видим, слышим, осязаем) того, как окружающие реагируют на наши из-

менения, не совпадает с представлением о том, как это окружение «должно бы» реагировать, нам начинает казаться, что окружение не принимает нашего изменения, сопротивляется ему, отвергает его.

И нам важно остаться членом того общества, в котором мы живём, нам важно, чтобы наши изменения были принятым этим обществом, поэтому мы начинаем обращать внимание на реакции окружающих и придавать им слишком большое значение.

Все три объяснения говорят только об одном: будь готов к тому, что почти весь окружающий мир начнёт «сопротивляться» твоему изменению. Это происходит у всех, кто намеренно начинает изменять своё отношение к происходящему. А изменение отношения, в свою очередь, начинает менять само происходящее.

В процессе изменений важно принять ответственность за происходящее. Принять то, что реакция окружающих на твои изменения – это твоя ответственность, так как это только твоя интерпретация их реакций.

Глава 8. Пример сопротивления

Будут сопротивляться твои самые близкие люди. Вторая половина, дети, родители. Они будут удивлены, они могут ворчать, откровенно ругать то, что Ты делаешь или не делаешь. Ты можешь увидеть недоумение на их лицах, когда с улыбкой приходишь к ним и говоришь:

«Прости меня, пожалуйста, за то, что я каждый раз, когда Ты забывал грязные носки под кроватью, устраивала истерики. Я понимаю, что тебе абсолютно не важно, есть они там или нет. И пусть их перемещение из-под кровати в корзину с грязным бельём занимает десять секунд, но я понимаю, что важнее этого вечером, когда Ты снимал носки, были десять секунд сна и желание поскорее попасть в горизонтальное положение. Прости меня, пожалуйста.

И я также думаю, что тебе важны мои чувства, мои ощущения, тебе важно, чтобы я чувствовала себя комфортно в нашем доме. Я хочу рассказать тебе, почему мне очень важно, чтобы под кроватью было чисто.

Дело в том, что, когда мне было четыре года, мне казалось, что под кроватью живёт страшный болотный жук, и однажды ночью я пошла в туалет и наступила на кофту, она соскользнула со стула под кровать. На ней были металлические пуговицы, ну холодные такие, Ты знаешь. Я наступила на них, и раздался хруст такой, очень неприятный, как буд-

то ракушка сломалась, потому что пуговицы прошкрывали по паркету, и эта холодная пуговица уколола меня в ногу. И на несколько мгновений я подумала, что наступила на жука и раздавила его. Я закричала, прибежали мама и папа, они были очень напуганы. Они меня утешали. Но мамино лицо... Ты знаешь, вытянутое такое, глаза широко открыты... И папа, влетевший в мою комнату с таким сосредоточенным лицом... Я, наверное, больше испугалась, когда увидела, как испуганы они. Теперь я понимаю, что тогда страшного ничего не произошло. Но я испугалась и очень напугала родителей.

И поэтому мне очень важно, чтобы под кроватью всегда точно было чисто. Прости меня, пожалуйста, за то, что я, продолжая где-то очень глубоко внутри бояться этого жука и страшась ещё раз очень сильно испугать родителей, устраивала скандалы. Теперь я понимаю, что для меня важно, и хочу понимать твою важность. А поскольку я люблю Тебя и хочу быть с тобой счастлива, я делюсь с тобой той важностью, что есть у меня».

Поверь, твои близкие будут очень сильно удивлены, если это происходит первый раз, правда. Если Ты приходишь с таким откровением, так открыто, так честно, то для них это может быть очень странно. И твоя ответственность принять их реакцию и остаться в своём намерении, каким бы оно ни было. Будь то жить счастливо со своим супругом, быть честным или проводить больше времени с детьми.

Часть 1. Теория страхов

Во всех делах очень полезно периодически ставить знак вопроса к тому, что Вы с давних пор считали не требующим доказательств.
Рассел

Глава 1. Страх смерти

Это самая страшная глава в книге. Я решил разместить её почти в самом начале для того, чтобы, покупая книгу, Ты мог сразу определить, готов ли Ты её прочитать, или стоит оставить этот опыт, изложенный на бумаге, другому человеку, подошедшему к прилавку немного позже. Дальше будет не так страшно. Сделай свой выбор: читать дальше или не читать.

В этой главе я войду на территорию, запретную для обсуждения у многих людей. Туда ходить не принято. Об этом не говорят.

Я уверен, что первопричиной всех страхов, имеющихся у человека, родоначальником или основным базисным страхом является страх смерти. Именно от него происходят и благодаря ему существуют и эволюционируют все наши остальные страхи. Почему?

Давай обратим внимание на проявления всех активностей «живой» природы. Если следовать терминологии, то живая природа – это то, что может дышать, расти, развиваться, размножаться и умирать. Живая природа, какую бы её часть мы ни взяли, всегда стремится остаться живой и не перейти в разряд мёртвой. Все действия всех представителей живой природы направлены на выживание, и человек в этом ряду является одним из примеров, подтверждающих данное правило. Это может означать, что практически все действия человека продиктованы стремлением сохранить свою жизнь, или, по-другому, – избежать смерти.

Мы ещё обратимся в дальнейшем к потрясающей способности всех видов живой природы адаптироваться к наступившим изменениям внешней среды для выживания. А теперь я хочу обратить твоё внимание на то, что нам до сих пор полностью не понятны функции нашего мозга. Кто-то говорит, что мы не используем его возможности и на 10 процентов. Но нам сейчас важно обратить внимание на феномен памяти: все живые организмы с высокоразвитой нервной структурой могут запоминать удачные и неудачные события, чтобы потом либо повторять, либо не повторять их в зависимости от полученного результата.

Крайним случаем полученного результата от какой-либо деятельности является смерть организма, осуществлявшего эту деятельность. В этом случае опыт остаётся в разуме особей, находящихся рядом с умершей.

Примером такого результата могут служить крысы, случайно перегрызающие высоковольтные провода или съедающие яд. После смерти нескольких особей остальные начинают избегать опасных участков и игнорировать приманки, ставшие причиной смерти сородичей.

* * *

Рассказывая про чей-либо опыт, я буду очень часто использовать термин «положительная обратная связь». Чтобы Ты мог трактовать мои слова близко к тому, что я хотел сказать, я в следующей главе дам подробное определение этому термину.

Главное в первой главе

- Страх смерти лежит в основе всех остальных страхов любого человека.
- Память – важнейший инструмент выживания.

Глава 2. Положительная обратная связь и бесполезный результат

В дальнейшем я буду использовать следующее определение: *положительная обратная связь*⁵ – это когда за результатом действия следует поощрение, награда, радость, удовольствие вместо наказания. Вне зависимости от того был ли получен планируемый изначально результат или тот, о котором и не предполагали.

Если организм получил положительную обратную связь, он запоминает, что было сделано для получения такого результата. И это называется *положительным опытом*. Однако опыт бывает и отрицательный, когда после получения результата действия мы имеем наказание, расстройство, боль, печаль. Положительный опыт мы повторяем, а отрицательный помним и стараемся не повторять. Если мы обнаружим в настоящем признаки ситуации, в прошлом приведшей нас к плохому, болезненному результату, то мы всеми силами постараемся избежать повторения подобного развития событий.

К отрицательному опыту также можно отнести и бесполезный или кажущийся нам с первого взгляда бесполезным

⁵ В физике, откуда данный термин изначально родом, он имеет несколько иное значение.

результат. Кстати, давай обратим на это дополнительное внимание. Мы как любые другие представители живой природы стараемся избежать действий, не ведущих к конкретному результату. Мы называем их «бесполезными действиями». При этом необходимо отличать «бесполезное действие» и «бездействие», являющееся одним из видов действия.

Почему же мы стараемся избежать бесполезного действия? Почему? Бесполезное действие означает напрасно, впустую потраченное время жизни, напрасно потраченную энергию, и это говорит о том, что мы не сделали ничего, что продлило бы нашу жизнь или хотя бы не сократило её. Поэтому бесполезный результат чаще всего вызывает реакцию, сравнимую с получением отрицательного опыта. Но, что более парадоксально с первого взгляда, мы с большей готовностью повторяем действия и создаём ситуации, в которых получили отрицательный опыт, чем ситуации, по нашему мнению, бесполезные.

Повторение действий, приведших к отрицательному результату, как ни странно, связано со стремлением к выживанию: мы стремимся найти возможность получения положительного результата вместо отрицательного и ради этого готовы повторить опасные ситуации. Как пример: катание на велосипеде, плавание, езда на автомобиле, альпинизм, спорт. Всё это травмо- и даже жизненно опасные занятия. Вначале они чаще всего приводят к боли, страху смерти, но мы упорно повторяем эти ситуации и, в конце кон-

цов, добиваемся того, чтобы на выходе процесса получить положительный опыт. А конечной целью при этом является способность быстро передвигаться, перемещаться вообще (плавать), выбраться из тяжёлой ситуации, поднять тяжесть, укрепить мышцы, натренировать сердце, то есть выжить, если что-то произойдёт.

Бесполезная ситуация не ведёт к выживанию. Если мы хотели пойти плавать в бассейн, но обнаружили, что там санитарный день, то в следующий раз мы постараемся сначала узнать, нет ли и сегодня санитарного дня, а уже потом выезжать из дома. Чтобы исключить провал планов по ежедневной пробежке и продолжать занятия, даже если будет дождь, мы записываемся в тренажёрный зал с беговой дорожкой, где мы уж точно сможем заняться спортом. А если, подходя к тренажёрному залу, мы увидим, что там не горит свет, то подавляющее большинство из нас подойдёт к двери и подёргает за ручку с мыслью «а вдруг это просто снаружи не видно света». Ведь если нет света, значит время, потраченное на сборы в спортивный зал, потрачено нами напрасно, бесполезно. Мы стараемся всеми способами избежать бесполезной траты времени нашей жизни.

Часто бесполезную трату времени путают с прокрастинацией⁶. Но прокрастинация является, с точки зрения наших

⁶ Прокрастинация (от англ. procrastination – задержка, откладывание; от лат. crastinus – завтра и лат. pro – на) – склонность к постоянному откладыванию даже важных и срочных дел.

систем безопасности, очень полезной тратой времени, так как в бездействии мы подвергаемся меньшей опасности, чем при совершении попыток что-то сделать.

Итак, можно утверждать, что деятельность человека направлена на повторение следующих ситуаций:

- действий, получивших положительную обратную связь (положительный опыт). Результат положительный ведёт к продлению жизни или помогает избежать сокращения её;
- действий, получивших отрицательную обратную связь (отрицательный опыт), но имеющих, по мнению человека, возможность закончиться положительным опытом, ведущим когда-либо в будущем к выживанию, избеганию смерти.

А вот чего мы будем избегать и по своей воле, и по принуждению, будем стараться обойти стороной всеми силами:

- действий, неминуемо ведущих к смерти;
- действий, не ведущих к получению опыта, помогающего избежать смерти или продлить жизнь.

Есть несколько исключений, как, например, самоубийство. Это целенаправленное действие, ведущее к смерти. Объяснение феномена самоубийства не будет входить в рамки данной книги.

* * *

Что же происходит, когда мы добиваемся положительно-го результата? Мы получаем положительный опыт. Что мы делаем с положительным опытом? Мы его используем, используем и используем. Мы используем его регулярно, и это входит у нас в привычку. Именно о привычках и пойдёт речь в следующей главе. На данный момент я считаю важным подвести итог этой главы.

Главное во второй главе

- Человек избегает бесполезного действия, подсознательно выбирая действие, приведшее когда-либо к положительному результату.

Глава 3. Привычка и умение замечать

Надо обратить внимание на то, что использование набора действий, приводящих к получению положительного результата, входит у нас в привычку, и мы начинаем использовать методы и средства, дававшие ранее положительный результат, не задумываясь, автоматически. Это очень важно. Например, если у Тебя получилось маленькими шажками ходить по льду и держаться на ногах, то, выйдя на лёд, Ты начнёшь двигаться именно маленькими шажками. Вот ещё пример: если, будучи студентом, тебе удобно спалось в одной аудитории на пятом ряду так, что преподаватель этого не заметил, то Ты будешь чаще садиться на пятый ряд и во всех остальных аудиториях.

В то же время очень важно: если встаёт выбор между применением положительного опыта с гарантированным положительным результатом или применением новых действий с неизвестным результатом, то на автоматическом, или, как я буду в дальнейшем называть, на подсознательном, неосознанном уровне сознания мы скорее выберем вариант действия с известным положительным результатом.

Например, если Ты много раз добирался успешно домой одной и той же дорогой, то в задумчивости Ты с очень высокой вероятностью выберешь из всех возможных путей известный и много раз проверенный.

Безусловно, такой алгоритм необходим нам как виду «человек» для обеспечения выживания. Представь себе, если бы каждый раз, когда нам надо сделать шаг, мы бы начинали думать над различными вариантами того, как это можно сделать. Или экспериментировали с интонациями голоса и словесными оборотами каждый раз при общении с начальством. Это отнимало бы значительное количество сил, физических и эмоциональных. А поскольку основной целью большинства наших действий является выживание, такое регулярное транжирство было бы, по меньшей мере, неразумно.

На этом этапе рассуждений мы встречаем ещё один очень важный аспект поведения человека – привычку. Сила наших привычек, какими бы они ни были, хорошими, полезными, вредными, зависит от того, сколько раз повторение действия приводило к положительному результату.

Оценивая поведение человека как нечто целое, но состоящее из составных частей, можно сказать, что мы все состоим из привычек разной силы и сложности. В общем случае такая система организации жизни, когда наша деятельность в основном продиктована нашими привычками и повторением действий, приводящих к положительному результату, крайне полезна и эффективна, так как в большинстве случаев позволяет продлевать нашу жизнь.

Чем может нам мешать такая система жизнеобеспечения? Тем, что единожды выбранный в прошлом, правильный вариант действий может перестать устраивать нас настоящих.

Результат действий, удовлетворявший нас раньше, возможно много лет назад, может перестать устраивать нас сегодня. Опыт, полученный при общении со сверстниками в возрасте 6-ти лет и отражающийся в наших действиях, может затруднять наше продвижение к счастью в настоящем.

В силах любого из нас изменить свои привычки. Основная трудность – это *заметить* то, что наш опыт нуждается в изменении. Заметить, что получаемый результат состоит не только из стечения обстоятельств и действий других людей, но во многом из наших действий, реакций, решений и суждений.

Навык «замечать» – вот что я предлагаю Тебе в первую очередь развивать в то время, когда Ты читаешь эту книгу. Замечать, как Ты реагируешь. Замечать, что происходит вокруг Тебя. Замечать звуки. Замечать цвета. Замечать действия других людей. Замечать свои действия и привычки.

* * *

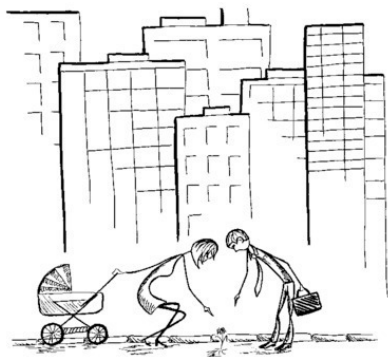
Я хочу рассказать тебе в следующей главе, с чего следует начать любые изменения. Заметь, сколько я решил рассказать перед тем, как обратиться к началу пути.

Главное в третьей главе

- Умение замечать то, что происходит вокруг Тебя – одно

из самых ценных умений.

- Привычки помогают нам жить.
- Однажды полученный в прошлом положительный результат может перестать устраивать нас в настоящем.
- Привычки можно изменять.



Глава 4. Начало

Всё, что у нас есть – есть благодаря нашим привычкам. Всего, чего у нас нет – нету так же благодаря нашим привычкам. Можем ли мы изменить наши привычки? Да. Причём мы можем изменить практически любые наши привычки. Что для этого надо сделать? Очень просто – надо захотеть изменений. Просто ли добиться изменений? Нет. Кроме того, мало хотеть того, чтобы изменения произошли, надо ещё хотеть действовать так, чтобы эти изменения произошли.

Дальше мы будем обращаться к всевозможным жизненным ситуациям и рассматривать наши реакции на эти ситуации. Мы будем замечать реакции окружающих и попробуем их анализировать для того, чтобы конструктивно добиваться своих целей.

Но для начала надо определить цель. Если цель не определена, то её нельзя достичь. Любой процесс, не имеющий осознанной, чётко поставленной цели, становится подчинённым нашему предыдущему опыту и приводит к результату, уже однажды нами полученному.

Наша система выживания, как опытный математик, при первой возможности сведёт задачу к предыдущей. Мы все сталкивались с мышечной памятью, когда руки или ноги сами помнят, что надо делать, не заставляя нас задумываться над каждым движением. Точно так же мы имеем и менталь-

ную «мышечную» память, позволяющую упростить и автоматизировать наши действия и намерения для того, чтобы оставить больше энергии и времени на противодействие внезапным внешним угрозам жизни, если понадобится. И без конкретной цели наша память будет стремиться получить уже известный, привычный ей результат.

* * *

Работает ли этот механизм в отношениях со смертью? Расцениваем ли мы избегание смерти как привычный результат и как часто? Об этом в следующей главе.

Главное в четвёртой главе

- Подсознательно Ты будешь пытаться повторить достижение ранее полученного результата.
- Только чётко заданная цель позволяет тебе начать изменения.

Глава 5. Смерть привычна

Почему в ситуациях, когда одни люди спокойно, буднично и равнодушно проходят мимо, другие чувствуют себя в смертельной опасности? Считаем мы ситуацию опасной для жизни или нет, зависит от нескольких факторов. Один из них – скорость, с которой может наступить смерть. Переход оживлённой улицы, купание в море. Наш страх смерти при таких опасностях обусловлен скоростью изменения окружающей среды, приводящей к смерти, и степенью необратимости наших действий.

Мы считаем необратимые события более опасными, чем те, последствия которых мы можем хоть как-то изменить. Мы считаем внезапные события более опасными, чем предсказуемые или предугадываемые. Мы считаем более опасными события, происходящие «иногда», то есть не часто, но и не редко. Например, нам нечего противопоставить извержениям вулкана, и они начинаются чаще всего неожиданно, поэтому мы в принципе считаем их смертельно опасными, но при этом не боимся, так как они случаются редко. Таким образом, самыми опасными, вызывающими наибольшее волнение, страх являются необратимые, неожиданные события, иногда происходящие в нашем окружении.

Вот другой пример, представь следующую ситуацию: ребёнок, сидящий на берегу моря, на пляже, играет на пес-

ке около набегающих волн. Ребёнок не умеет плавать. Мы сидим и спокойно наблюдаем, как ребёнок играет, хотя его и смертельную среду разделяет лишь 5 метров. Да, ПЯТЬ метров, и в этой среде ребёнок погибнет в течение 25—30 секунд, он не сможет выбраться. Но мы сидим и просто смотрим, как ребёнок играет.

Давай представим себе ситуацию, если бы ребёнок точно так же играл, бегал, резвился около скоростной автострады или железнодорожных путей. Были бы мы так же спокойны? Отнюдь. Даже если детская площадка с играющими детьми расположена в 15—20 метрах от дороги и не огорожена, это вызывает у нас чувство приближающейся опасности. В чём разница? В скорости изменений. В скорости наступления смерти. В том, что мы не готовы к молниеносной реакции на изменение окружающей среды, ведущей к потенциальной гибели нашего потомства. С морем же совсем иное дело. Нет волн, море спокойное, и дети могут резвиться у самой водной глади. Пять метров до смерти, но они не страшны. Мы имеем опыт быстро бегать. Наше подсознание постоянно проводит мониторинг того, сколько нам потребуется времени, чтобы добежать до ребёнка, если он поползёт к морю. Тогда мы моментально подпрыгнем и с призывающими внимание воплями бросимся вытаскивать его из воды. А вот если волны будут больше, мы заставим ребёнка отойти ещё дальше от края воды. Мы хотим иметь возможность влиять на скорость изменения и иметь возможность предотвратить

смерть.

Мы всё время находимся рядом со смертью. Мы всё время находимся в смертельной опасности. И только наше привыкание к ситуации, наша оценка того, как быстро может наступить смерть в зависимости от тех или иных действий, регламентирует для нас опасность ситуации. Только если ситуация для нас необычная, и скорость наступления смерти относительно велика, мы считаем ситуацию опасной. Чем руководствуются люди, когда ходят по краю платформы метро или железнодорожной платформы в момент прохождения поезда? Что это? Глупость, отсутствие страха смерти?

Нет, это привычность текущей ситуации. В прошлом результат такого действия был положительный, всё закончилось хорошо. Но если на глазах у этого человека кто-нибудь упадёт под поезд или его сумку случайно стукнет проезжающий состав, то все предыдущие положительные результаты будут перечёркнуты. И человек уже больше никогда не будет ходить по краю платформы. А что же происходит с ним сейчас? Какой страх гонит человека на такие рискованные действия, как хождение в 5 сантиметрах от смерти? Он торопится домой.

* * *

Он торопится домой, потому что едет с работы и устал. Я вернусь к усталости чуть позже. А в следующей главе я рас-

скажу Тебе о том, что могут думать окружающие, случайно увидевшие у тебя в руках эту книгу.

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.