

Сергей Ковалев

НЛП: программа «СЧАСТЛИВАЯ СУДЬБА»

Ставим, запускаем, используем!



ПСИХОЛОГИЯ ДЛ Я ВСЕХ

Сергей Викторович Ковалев

НЛП. Программа

«Счастливая судьба». Ставим, запускаем, используем!

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=21567802

*НЛП. Программа «Счастливая судьба». Ставим, запускаем, используем!; АСТ; Москва; 2016
ISBN 978-5-17-099224-9*

Аннотация

Если вы недовольны, как сложилась или складывается сейчас ваша жизнь, то это руководство именно для вас! Вы нашли искомое и желаемое – книгу, которая позволит избавиться от диктата запрограммированной в вас «хромой судьбы» и обрести подлинную свободу – свободу жить той жизнью, которой вы действительно хотите жить. Единственный способ сделать это – перепрограммировать собственное бессознательное, то есть изменить все программы, которые определяют направление, ход и течение нашей жизни. Современные психотехнологии, прежде всего базирующиеся на НЛП, – своего рода предтечи нейронауки третьего тысячелетия, – позволяют осуществить такое самоперепрограммирование быстро, легко и сравнительно безболезненно. Все в ваших силах. Вы это сможете, если захотите.

Хотите? Тогда переверните страницу и начинайте путешествие к новой жизни и судьбе!

Содержание

| | |
|--------------------------------------|----|
| Об этой книге | 6 |
| Вместо предисловия | 7 |
| Основные идеи и послылки | 10 |
| Часть I. Цели и маршруты нашей жизни | 41 |
| Глава 1. Успех как он есть | 43 |
| Уровни человеческой жизни | 43 |
| Древнеиндийская модель успеха | 47 |
| Достижение, власть и одобрение | 51 |
| Матрица хомогенеза | 56 |
| Успех в вашей жизни | 59 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 62 |

**Сергей Ковалев
НЛП. Программа
«Счастливая
судьба». Ставим,
запускаем, используем!**

© Ковалев С. В., 2016

© ООО «Издательство АСТ», 2016

*** * ***

Об этой книге

Эта книга рассказывает о том, каким образом и с помощью каких методов и психотехнологий любой человек может обрести счастливую судьбу и запрограммировать себя на совершенство и удачливость. Автор книги – известный психолог, психотерапевт высочайшей квалификации, признанный и в России, и во всем мире, один из лидеров отечественного и мирового нейролингвистического программирования, создатель нового и официально признанного направления консультирования и психотерапии – Восточной версии нейропрограммирования, а также новейшего метода управления внутренней и внешней реальностью – нейротрансформинга.

В книге представлен крайне интересный материал и приводится системное описание множества психотехнологий нейропрограммирования с обширными и доступными комментариями автора.

Книга предназначена для специалистов в области практической психологии, психокоррекции, психотерапии, консультирования и коучинга, а также для широкого круга читателей, желающих изменить себя и свою жизнь в лучшую сторону.

Вместо предисловия

Жизнь можно считать успешной только в одном случае – если вам удастся прожить ее по-своему.

К. Морли

Скажите, вы довольны своей судьбой? Тем, как сложилась и складывается ваша собственная жизнедеятельность? Тем, что вы уже получили от жизни, и тем, что еще надеетесь получить?

Если да, то, пожалуйста, поставьте эту книгу на полку. Она не для вас и не про вас. Ведь человек, который полностью удовлетворен всем, что есть и будет, может относиться только к одному из двух психологических типов, а именно: он либо мудрец, либо, простите, наоборот (по утверждению Конфуция, не меняются и не стремятся к изменениям только самые мудрые и самые глупые).

В первом случае мне просто нечего вам сказать, ибо все, что описано в этой книге, вы давно уже поняли, причем не разумом, а сердцем. И стали подлинным и полновластным хозяином своей жизни.

Во втором же случае говорить о судьбе и ее перепрограммировании просто не стоит – причем даже не в силу известной поговорки про бисер и тех, перед кем его не нужно метать, а вследствие бесполезности и бессмысленности всего

этого занятия. Зачем рассказывать о возможностях изменения своей жизни человеку, который просто не хочет ее менять?

Однако надеюсь, что это не так. И вы относитесь к тому «молчаливому большинству», которое недовольно своей судьбой и всерьез задумывается над ее переделкой. Если это так, считайте, что вам повезло и вы нашли искомое и желаемое: книгу, которая позволит вам избавиться от диктата запрограммированной в вашей психике не слишком удачной судьбы и обрести подлинную свободу – свободу жить той жизнью, которой вы действительно хотите жить...

В основе данного опуса лежит несколько весьма простых мыслей.

Судьба человека – это вполне реальная вещь, имеющая прежде всего и более всего *психологический* характер.

Записана она не столько на неких божественных скрижалях, сколько в вашем собственном мозге в виде набора программ бессознательной части психики.

Поскольку все эти «судьбоносные» программы – бессознательные образования, а значит, не поддаются сознательному управлению и контролю, мы действительно никуда не можем уйти от собственной, но далеко не всегда нами самими запрограммированной судьбы. И жизнь наша и впрямь оказывается обусловленной и предопределенной – но в большинстве случаев далеко не самым лучшим образом.

Единственный способ изменить эту самую «судьбоносную предопределенность», которая так нам не нравится, – это перепрограммировать собственное бессознательное, т. е. изменить все те программы, которые определяют направление, ход и течение нашей жизнедеятельности.

Современные психотехнологии, прежде всего и более всего базирующиеся на нейропрограммировании – своеобразной предтечи нейронауки третьего тысячелетия – позволяют осуществить такое самоперепрограммирование быстро, легко и сравнительно безболезненно.

И все это в ваших силах. И все это вы сможете. Если, конечно, захотите. Скажите, а вы действительно этого хотите? Если да, то просто переворачивайте страницу – прямо сейчас. И начинайте путешествие за новой жизнью и судьбой...

Основные идеи и послылки

Фонтан успеха должен забить в нас самих; тот же, кто столь несведущ в человеческой натуре, что ищет счастья, изменяя все что угодно, кроме самого себя, потратит свою жизнь на бесплодные усилия и приумножит беды, от которых стремится избавиться.

С. Джонсон

Однажды некий раб в панике прибежал к своему господину и начал умолять отпустить его в Самарру – один из соседних городов. На резонный вопрос о причине подобной спешки испуганный раб ответил, что недавно встретил на базаре Смерть, которая многозначительно посмотрела на него и пригрозила пальцем. И что он хочет спрятаться, скрыться, убежать от нее в Самарру, где, если выедет сегодня, будет уже завтра. Господин сжалился над рабом и дал ему коня, чтобы тот уехал. А чуть позже, чисто случайно, встретил где-то на улице спешащую по своим делам Смерть и нашел в себе мужество поинтересоваться:

– Зачем ты так напугала моего раба?

– Напугала? – удивилась Смерть. – Я просто напомнила, что завтра жду его в Самарре...

Эта и подобные ей притчи служат прекрасной иллюстра-

цией древней истины: от судьбы не уйдешь. Скажите, а вы не задумывались, почему? Ведь мы, люди, вроде бы наделены свободой воли. И имеем все возможности для того, чтобы строить свою жизнь и судьбу так, как нам хочется.

Вот только почему-то сплошь и рядом не получается так, как хочется (по потребностям). И даже не выходит так, как может (по возможностям), что очень многих заставляет принять близко к сердцу расхожие марксистские сентенции о всевластии обстоятельств, которые, дескать, не дают нам жить так, как мы хотели бы. Однако, положив руку на сердце, любой из нас, особенно если ему заодно придется поклясться чем-то святым, согласится и с Андре Моруа, который как-то сказал, что любому человеку в течение одного только дня предоставляется не менее семи возможностей изменить свою жизнь. И с Ильей Сельвинским, горько сетовавшим, что, мол, всякая жизнь, какая ни есть, – это мир упущенных возможностей...

Однако на деле мы раз за разом проходим мимо сонма возможностей, которые могли бы сделать нашу жизнь более эффективной и счастливой. И начинаем искренне верить в то, что все-таки есть она – та самая судьба, от которой не уйдешь. Но тогда встает следующий, уже действительно интересный вопрос: а где и как она записана? Вопрос, скрытно подразумевающий другой: а нельзя ли переписать свою судьбу? Попробуем разобраться в этих вопросах с чисто психологической (в широком смысле этого слова) точки зрения.

Когда-то давно я встретил фразу, которая буквально запахла мне в душу и, видимо, стала одной из причин появления этой книги (как жаль, что я не помню ее – фразы – автора):

От судьбы не уйдешь. Потому что твоя судьба – в тебе самом. А от самого себя ты никуда не сможешь деться...

А было мне восемнадцать, и учился я тогда на факультете психологии Московского государственного университета. И интересовался всем, что может помочь мне *состояться* – т. е. сделать свою судьбу достойной того незаурядного представителя биологического вида Homo Sapiens, каковым я себя тогда считал (и считаю до сих пор – но уже обоснованно).

Хорошо помню, как кинулся я за ответом на вопрос, что же во мне самом (остальные меня тогда практически не интересовали) определяет мою собственную жизнь и судьбу. Сначала к преподавателям, которые, выслушав мою вдохновенную речь, быстренько погасили мой пыл, сообщив, что в материалистической психологии вопрос о детерминации поведения и деятельности человека рассматривается с точки зрения концепции социальной обусловленности, вскрытой в трудах классиков марксизма-ленинизма, а судьба как таковая – понятие идеалистическое и потому всерьез не рассматривается. А после – к книгам, содержание которых выходило далеко за пределы академического курса психологических дисциплин (например, именно тогда я узнал о «буржуазной по сути» трансперсональной психологии, признав-

шей и доказавшей возможность существования сознания человека вне его материального носителя – мозга). Ответ я, однако, в то время так и не нашел. И, разочаровавшись, постарался забыть и сам вопрос, для чего с удовольствием окунулся в стихию студенческой вольницы. А спустя два десятка лет, пережив за это время и падения, и взлеты, и позор, и славу, и бедность, и достаток и как-то под настроение осмысливая свою жизнь, я внезапно озаренно понял, что она сложилась именно так, как и должна была сложиться, – пусть, возможно, и не самым удачным образом, что через кажущийся хаос событий и обстоятельств прошедшей жизнедеятельности красной нитью проходит какой-то лейтмотив моей собственной судьбы. Как будто кто-то или что-то, невзирая на внешние препятствия и внутреннее мое сопротивление, упорно толкал(о) меня в нужном направлении, продвигая к каким-то загадочным целям и смыслам. Несмотря ни на что и даже особо не обращая внимания на мои собственные желания. Так что, «скользя и падая и поднимаясь вновь» (Метерлинк), делая три шага вперед и только два – назад (хотя мог бы сделать и четыре), я все-таки шел к чему-то предназначенному мне, и только мне. По дороге, уготованной только мне одному. И тогда я снова вернулся к вопросу о том, какие психологические механизмы определяет жизнь и судьбу человека, и даже, кажется, нашел ответ или, точнее, ответы. И создал Восточную версию нейропрограммирования (ВВН) – науку, позволяющую взять бразды управления сво-

ей жизнью и судьбой в свои же собственные руки.

Попробую теперь изложить некоторые важнейшие положения этой самой ВВН, которые необходимы вам для понимания этой книги и благополучного программирования вашей новой судьбы. Не беспокойтесь – положений этих будет совсем не много, зато все – очень интересные.

Начнем, как и положено, «от печки», в качестве которой у нас будет выступать следующее весьма простое и, на мой взгляд, практически бесспорное положение. О том, что основным признаком успешной судьбы должен выступить, ну конечно же, **успех**. А вот главным критерием оно (успеха) во все века и времена было, есть и, похоже, будет **благополучие человека** как достижение им удовлетворяющего (опять-таки – лично его) уровня жизни. Именно так: удовлетворяющего, поскольку, как известно, одним икра не солоня, а другим каша не сладка.

Теперь пойдем дальше и определим, что именно определяет и что конкретно включает это самое благополучие.

Только не надо мне здесь ваших банальностей типа секса, власти, статуса и денег (или так называемых «трех Т»: «тряпки, тачки, телки» – в общем, сплошного «потребительства»...): чего-чего, а этого добра у обычных моих клиентов (а как психотерапевт мирового уровня я весьма и весьма дорого прошу за свои услуги, так что и клиенты в основном богатенькие...) хватает с избытком. Но вот приезжает этакий упакованный с ног до головы господин на брабусов-

ском «Мерседесе», а уже через десять минут работы, утратив всю привычную спесь, начинает горестно рассказывать, как же он внутреннее несчастлив – при всем своем несомненном внешнем благополучии.

Так вот, уже давным-давно (но в этой Галактике) в основу Восточной версии нейропрограммирования, а потом и нейротрансформинга было положено следующее базовое определение:

$$\text{Благополучие} = \text{Эффективность} \\ + \text{Счастьливость}$$

Что просто и точно настолько, что даже спорить не хочется? Еще бы – ведь если как следует вдуматься в эту формулу с точки зрения критерия как достаточного и необходимого условия, получается еще интереснее. Ведь эффективность (в делах, деньгах, отношениях и т. п.) тогда становится лишь необходимым условием этого самого благополучия. А вот счастье выступает условием достаточным (ну очень достаточным...).

Пойдем, однако, далее, так как объемы данного фрагмента я сознательно уменьшил – с учетом того, что население нашей страны стремительно утрачивает способность читать достаточно длинные (и умные!) тексты. Так вот, ежели разобрать человеческое благополучие на составляющие, окажется, что их – основных и базовых – всего пять, отчего в Во-

точной версии нейропрограммирования существует так называемая «*звезда благополучия*».



Рис. 1

В звезде этой все, как мне кажется, понятно и без слов – за исключением только лишь здоровья, каковое приходится (все остальное можно, но не обязательно нужно, а вот это приходится) подразделить на:

- духовное (чувство правильности и нужности собственной жизни)
- психологическое (когда эта самая жизнь «не колышет»)
- и
- физическое (когда означенная часть здоровья вас просто

не беспокоит).

И еще одного момента, каковой вы должны запомнить как «Отче наш»: что человеческое благополучие – явление комплексное, и ежели вы благополучны в одной области (и еще как благополучны, но только в одной), но не слишком благополучны в других, вы неблагополучны в целом!!!

И те же мои клиенты – бизнесмены и даже олигархи, весьма и весьма благополучные в сфере денег, хором жалуются на «сволочную» работу («с утра до вечера как белка в колесе!»), утраченное здоровье (духовное – ибо «нет смысла жить», психологическое – так как «налицо» одни тревоги и «депресняк», и физическое – поскольку, несмотря на супероплачиваемых врачей (или рвачей?), «организм «дохлет» ну прямо на глазах»), напрочь испорченные взаимоотношения («кругом одни враги и сволочи»), мало удовлетворяющий секс («нет, с “виагрой” могу, но все равно никакого кайфа») и практически полностью отсутствующую любовь («Вы это о чем? Да им всем от меня нужно только одно – мои деньги!»).

Теперь разберемся, где «живет» это самое человеческое благополучие. Что, вы действительно все еще думаете, что вовне? Ну, мне вас просто жаль! Неужели за все свои прожитые годы вы так и не удосужились понять ну хотя бы принцип «изнутри – наружу», согласно которому все, что созда-

но человеком в данном мире, сначала было создано внутри него (в виде, например, идеи, схемы и/или чертежа) и только потом – вовне (в форме, например, изделия или образца). И который в Восточной версии нейропрограммирования и нейротрансформинга был совершенно иначе, но в сути похоже реализован в так называемом *«законе воплощения»*.

Согласно этому закону, вы имеете в своей жизни только то, что уже имеете в собственной голове. Например, если у вас в голове нет идеи компьютера, вы его не только не купите, но и просто не узнаете при встрече, в лучшем случае примете за какую-то странную модель телевизора (и то только в том случае, если в вашей голове этот самый телевизор присутствует). А раз так, то и благополучие как таковое всегда идет изнутри наружу и проживает не вовне, а внутри вас – в виде совершенства и удачливости. И с точки зрения психологии описывается следующей созданной в Восточной версии нейропрограммирования и нейротрансформинга формулой:

$$\text{Благополучие} = \text{Совершенство} \text{ Удачливость}$$

Именно так – умножить. И когда меня, чисто случайно, но в очень приятном месте – в одном из лучших (не скажу каком) отелей Шарм-Эль-Шейха – «озарило» этой формулой, я буквально не спал всю ночь, наконец-то поняв то, что про-

изошло и происходит: со мной, с другими и со страной.

Чтобы вас тоже осенило, начнем с последнего – со страны, а точнее, стран. Итак, если принять (пока), что *совершенство человека есть некая функция от его образованности и способностей, а удачливость прямо реализуется в возможности достигать целей при минимуме усилий* (примем эти определения как рабочие) и что и первое и второе можно оценить по десятибалльной шкале ($\min = 0$; $\max = 10$), то при сравнении двух таких постоянно соперничающих стран, как Россия и Америка (США), в каковом последняя явно побеждает, получится следующее.

Россия изначально была (сейчас это, увы, уже не так) весьма совершенной страной (вспомните-ка про самую читающую в мире нацию, наше всеобщее среднее и повальное высшее образование и прочее, что нам досталось в наследство от застойного, но, в отдельных аспектах, очень даже неплохого СССР). И пусть теперь мы уже никак не можем поставить ей по этому совершенству твердую «десятку» (народ нынче если и читает, то вывески и аннотации к тому, что покупает, а про приличное образование в условиях ЕГЭ, скачиваемых из Интернета курсовых и дипломов, а также довольно легко скупаемых на корню результатов зачетов и экзаменов и говорить не приходится), задел все-таки еще есть и баллов семь мы все еще заслуживаем.

Однако мы страна на диво неудачливая, причем неудачливость эта вовсе не пришла с большевиками или новыми

русскими (хотя все-таки ими усугубилась), а изначально была присуща многострадальной Российской империи. Через некоторое время вы поймете, почему это так, а пока могу только посетовать на то, что нет – ну нет, и все – у меня места на то, чтобы привести воистину вопиющие, фантастические по глупости и нелепости примеры этой неудачливости (а может быть, это и хорошо?). Так что по удачливости мы заслуживаем не более чем одного балла, что в результате дает следующее:

$$\textit{Благополучие России} = 7 \text{ } 1 = 7 \%$$

(напоминаю, что 10 10 дает 100 % благополучия).

В отличие от нас США отнюдь не блещут хоть каким-то совершенством (чего стоит один только факт, что дробь американцы изучают чуть ли не в самых старших классах), и если и держатся в русле и на стержне научно-технического прогресса, так только за счет мигрантов (из той же России, Китая и Индии). В результате по совершенству ей можно поставить не более чем «четверку» (напомню: по десятибалльной системе). Однако эта такая назойливая, довольно-таки бестолковая и тем не менее весьма привлекательная для многих страна ну просто фантастически удачлива – на все десять баллов! Что в результате дает следующее:

Благополучие США = 4 10 = 40 %.

Ну что, теперь понятно? Понятно, что, как и в случае эффективности и счастливости, совершенство – в лучшем случае необходимое условие благополучия, тогда как удачливость – условие достаточное? Понятно, что если уж говорить не о странах, а о тех самых вышеупомянутых других, именно из-за разброса, как говорят математики, между совершенством и удачливостью так неблагоприятны высокообразованные, с честью несущие духовные традиции, но напроць неудачливые старые русские – и так благополучны ничего собой не представляющие, но зато весьма удачливые русские новые?

А если, так сказать, переходить на личности (точнее, на себя как на личность), – вам понятно, что если лично я раньше не блистал благополучием и только в последние годы, исправив собственную психологическую ситуацию, буквально ракетой влетел в здоровье, удовлетворяющие меня взаимоотношения, прекрасную любовь и гармоничный секс, а также в абсолютно устраивающую работу, которая к тому же именно тогда стала приносить ну очень приличные деньги, то все это произошло именно вследствие разрыва между моими способностями и образованием, высокими и абсолютно всеми признаваемыми, и удачливостью, которая еще десять лет назад была весьма низкой?

Остается добавить, что именно в связи со всем вышеизложенным я и определил Восточную версию нейропрограммирования как *науку о человеческом благополучии* – эффективности и счастья, вытекающих из совершенства и удачливости, – *каковое задается и создается динамикой и структурой человеческого опыта*.

Давайте разберем совершенство и удачливость, как это принято говорить даже в стенах Государственной думы, «в натуре и конкретно». Собственно, если вы внимательно вчитывались в предшествующий текст, то уже, наверное, поняли, что совершенство и есть тот самый динамический аспект человеческого опыта, целиком и полностью основывающийся на *программах жизнедеятельности*. Так, например, вы, стараясь быть более совершенным, а оттого и более эффективным (а значит, и благополучным), тратите массу сил на приобретение дополнительных программ типа работы на компьютере, английского или пресловутого МВА. Однако все эти программы строятся на незыблемом фундаменте ваших *карт реальности*, каковые определяют сначала вашу удачливость, а потом уже и счастье. И ежели карта изначально плоха, построенная на ней программа никогда не будет хорошей.

Пожалуй, пора объяснить, что же это такое – карты реальности. Представьте себе двух близнецов, которые, едва

научившись ходить, решили познакомиться с таким «фрагментом реальности», как собаки. Поскольку знакомство это у них было действительно первым, никаких карт по поводу означенных животных оба не имели. В силу каких-то обстоятельств они пошли знакомиться с собаками (точнее, с тем их славным представителем, который жил во дворе) в разное время. И первый близнец прищлепал к ней тогда, когда собака эта пребывала в глубокой эйфории по поводу только что съеденного сытного обеда, потому охотно подставила свое розовое пузо и даже просто позволила с собой поиграть. В результате в разделе «собака» в картах этого близнеца практически навсегда оказалось записано «милые, добрые, ласковые и пушистые».

Второму малышу не повезло – он подошел к собаке в тот момент, когда она либо догрызала особо вкусную кость, либо просто была чем-то недовольна, отчего зарычала, а то и загавкала на ребенка и даже попыталась его укусить. Как результат, в системе его карт в разделе «собаки» появилась (опять-таки практически навсегда!) запись «страшные, злые, рычащие и кусающиеся».

Надеюсь, вам теперь ясно, что *просто собак* теперь не будет ни у первого, ни у второго из близнецов (как нет *просто реальности* ни у кого из живущих на этом свете людей, кроме разве Просветленных). И что первый спокойно и непринужденно будет общаться и взаимодействовать даже с масти-

фами и пит-булями, тогда как второй будет десятой дорогой обходить той-терьеров и болонок. И что характерно, первого из этих близнецов эти самые мастифы и пит-були просто не тронут, тогда как второго будут облаивать и болонки и той-терьеры. Причем не только потому, что собаки нутром, точнее, собственным бессознательным чувствуют то, как к ним относятся, и соответственно и реагируют, а скорее оттого, что Реальность вообще зеркальна по отношению к нашим картам, и если в них есть нечто плохое относительно себя, других и мира, это самое плохое в себе, этих самых других и в том же мире непременно и отыщется, и откроется – как, впрочем, и наоборот (это я про хорошее).

Именно поэтому одной из базовых посылок все той же Восточной версии нейропрограммирования выступает положение, согласно которому *качество жизни человека ничуть не лучшие качества его карт, потому как наши представления (карты) о себе, других и мире носят характер самореализующихся пророчеств и самооправдывающихся предсказаний*.

Хотите более конкретно? Да пожалуйста! Самый простой способ узнать пусть и поверхностные, но все же карты человека по какой-то теме, это спросить: «По каким правилам ты живешь относительно _____?» Так вот, продолжая тему денег, не могли бы вы ответить, по каким правилам вы живете относительно этого «предмета»? «От трудов праведных не наживешь палат каменных»? Ну, тогда вы точно будете жить в коммуналке. А если чисто случайно об-

ретете пресловутые каменные палаты, изведете себя мыслями о том, что, скорее всего, нажили их несправедным образом. И в итоге либо просто зас..., простите, загадите (в отместку) означенные палаты, либо просто уничтожите, сдуру отдав (передав) кому-то другому или даже совсем глупо – посредством пожара...

А теперь до вас, наконец, начало доходить, почему американцы счастливы и удачливы? Все правильно: потому что они исконно – культурно, а то и генетически – не имели таких, с позволения сказать, идиотских карт, как вышеприведенная, каковыми, к сожалению, буквально набиты головы «дорогих россиян». Дело в том, что чуть более двухсот лет назад будущие Соединенные Штаты Америки заселили люди, не слишком обремененные «высокоморальными» картами (в сущности, сброд, каковой теперь называют «пассионариями»). Которые хотели только одного: стать эффективными и счастливыми. И стали таковыми, ведь им ничто не мешало – нет, не вовне, а в их собственных головах. Не случайно же главной картой счастливых и удачных американцев стала первая строка из их Конституции – пожалуй, лучшей в мире: «Каждый человек имеет право на жизнь, успех и поиски счастья».

А еще американцам повезло в том, что у них нет нашей «свободной» прессы, каковая, совершенно непонятно, почему и зачем, поливает грязью все в России, формируя систе-

му карт типа «Ты никто и ничто и звать тебя никак» (о себе), «Кругом одни воры и жулики» (это о других) и «Ты живешь в худшей стране худшего из миров» (это о мире). Что уж тут поделаешь: в демократических Соединенных Штатах Америки есть такое понятие, как «политкорректность». И все, что неpolitкорректно, в средствах массовой информации, на кино- и телеэкране или в литературных произведениях, немедленно и очень жестко (если не сказать жестоко) цензурируется. А в это неpolitкорректное попадает все, что идет супротив личности отдельно взятого американца (представления о себе); американцев в целом (о других), а также Америки и создаваемого ею однополярного мира (о мире). Вот и живут не слишком совершенные американцы в счастливой и чреватой удачливостью уверенности в том, что каждый американец – избранная Богом личность, американцы в целом – лучший в мире народ. А Соединенные Штаты Америки – самая богоугодная страна в мире... Эх, нам бы так: раз – и в рай, да СМИ не пускают. Забыли, к сожалению, наши «журналиги», что желудок куда умнее мозга – потому как первый умеет тошнить, а второй «хавает» все подряд и без разбора...

Пришло, надеюсь, время разобрать вопрос удачливости как достаточного условия человеческого благополучия более полно. В связи с чем прямо и недвусмысленно сказать, что означенная удачливость определяется содержанием неких

метакарт, а именно базовых представлений человека: о себе, о других и о мире (См., например: Макаров В., Макарова Г. «Транзактный анализ – восточная версия»).

Дело в том, что еще до рождения у любого ребенка складываются некие исходные представления, впоследствии задающие все его отношение к жизни в широком смысле этого слова (да и саму по себе эту жизнь). Представление о том, насколько благополучен он сам, насколько благополучны другие и насколько благополучен мир, в котором ему предстоит жить. У подавляющего большинства детей к моменту рождения три эти метакарты соответствуют идеальному варианту «все о'кей»: я, другие и мир (к редким исключениям относятся те, кого хотели убить еще в утробе матери, сделав аборт, или те, вынашивание которых происходило с выраженными патологиями). Однако далее травма рождения (крайне неприятный и плохо организованный процесс), родительское программирование и воздействие значимых других приводят к тому, что вышеупомянутые метакарты пришедшего в этот мир человека меняются, а после фиксируются.

О тех немногих, кто сумел в буквально нечеловеческих условиях сохранить метакарту «я благополучен – другие благополучны» (для упрощения позиция человека относительно мира обычно опускается), ничего писать не будем: во-первых, ни в каком таком нейропрограммировании благополучия (правда, базового) они особо не нуждаются, а во-вторых,

таковых действительно просто мало – ну очень-очень мало...

Что же касается тем, кому не повезло, то прежде всего (и, возможно, чаще всего) в силу ряда обстоятельств они принимают в качестве основной метакарты принцип «я *НЕ*благополучен – другие благополучны». Возникает это как из-за беспомощности ребенка, его целиком и полностью зависимой позиции во время и после родов, так и вследствие более поздней его заброшенности родителями и значимыми другими.

Однако как бы ни «генерировалась» эта самая метакарта, рано или поздно многочисленные наши обиды и унижения находят свое выражение в ощущении беспомощности и ненужности себя («я неблагополучен») при полном или относительном признании благополучия определяющих его жизнь и управляющих ею всемогущих Взрослых («другие благополучны»).

Бывает (но реже, значительно реже), что человек принимает другую метакарту: «я благополучен – другие *НЕ*благополучны». Обычно происходит это в силу двух причин. Либо подчеркивания превосходства ребенка над прочими и остальными (это когда он растет в атмосфере всепрощения, почитания себя, но принижения и подавления других). Либо, наоборот, при *постоянных* унижениях, угрожающих здоровью (как психическому, так и физическому), а то и самой жизни (а это когда ребенок, чтобы преодолеть свою приниженность и беспомощность, а то и просто выжить, «опуска-

ет» мучителей, признавая *их* неадекватность, и возвышает себя, любым образом оправдывая собственную адекватность и, возможно, исключительность).

Наконец, еще реже, но все же бывает, что человек принимает еще одну – самую безнадежную – метакарту: «я *НЕблагополучен* – другие *НЕблагополучны*». Метакарту безнадежного отчаяния и опустошающего душу бессилия, когда все, что остается, так это только «тонуть» дальше, опускаясь на самое дно, и обреченно ждать, когда же все это, наконец, кончится...

Наверное, вам понятно, что ни одна из трех вышеперечисленных метакарт не может считаться подлинно благополучной в самом широком смысле этого слова. Ибо люди, живущие с метакартой «я неблагополучен – другие благополучны» во все века и времена, и даже в самых что ни на есть благоприятных условиях, живут тяжело и грустно, не претендуют на успех и результат; отказываются от инициативы и ответственности; недостаточно уверены в себе; низко оценивают свою жизнь и деятельность; а также просто часто, но как-то вяло, болеют (и психически, точнее, психологически, и физически).

Наверное, вам понятно, что те, кто «бытийствует» с метакартой «я благополучен – другие *НЕ*благополучны», наоборот, постоянно демонстрируют надменное превосходство, чванливость и самодовольство; подавляют и принижа-

ют других, используя их в качестве только лишь инструмента для достижения собственных целей; борются со всеми и вся, терроризируя близких; устраивают бесконечные разборки и обнаруживают врагов даже там, где их и в помине не было. Ну а те, кто буквально (и только лишь) существует с установкой «я НЕблагополучен – другие НЕблагополучны», чаще всего проводят свою жизнь в домах для хронических больных, наркологических, психиатрических и соматических стационарах, местах лишения свободы и даже просто в бомжатниках. И либо кончают с собой сами, либо бессмысленно и обреченно ждут этого конца, не имея ни сил, ни ресурсов на жизнь и даже не ожидая никакой помощи...

Теперь – но уже совсем немного – поговорим о программах жизнедеятельности. Скажите, вы помните, как учились водить автомобиль или (если вы его не водите) писать (буквочки и циферки)? Помните, как это было невыносимо тяжело: **сознательно** выжимать сцепление, переключать скорость, подгазовывать, видеть, что машина за это время самостоятельно уехала совсем не в ту, куда надо, сторону (или опять-таки сознательно, до ряби в глазах, выписывать палочки, кружочки и крючочки)? Так когда-то было, а теперь, ни о чем ни задумываясь, вы, совершенно **бессознательно**, шагаете на «железном коне» по переполненным такими же, как и вы, автолюбителями (действительно любителями – на метро ведь теперь куда быстрее...) улицам. Или так же **бессознательно**, задумываясь только о том, что писать (но уж

никак не думая – как...) пишете нечто (надеюсь) разумное, доброе и вечное...

Так вот, программы жизнедеятельности в сути своей и представляют *бессознательные* (более чем на 90 %) *последовательности умственных и прочих действий*, возникающие на почве и при участии соответствующих карт.

Как именно взаимодействуют между собой карты и программы **бессознательной** части нашей психики (чуть позже я остановлюсь на этом – весьма важном – моменте), можно понять с помощью так называемой (мною) «концепции Думающего и Доказывающего». В основе – остроумное замечание отца ребефинга Л. Орра о том, что человеческий мозг ведет себя так, как если бы он состоял из двух частей: Думающего и Доказывающего. Думающий может думать что угодно, осмысливая бытие (как это принято говорить среди философствующей интеллигенции). Доказывающий же доказывает все, о чем думает Думающий. Или, точнее, все то, что Думающий *надумал*.

В обоснование и раскрытие этой исходной для всего моего опуса концепции позволю себе привести суждение очень уважаемого мною автора – Р. Уилсона. (По: Р. Уилсон «Психология эволюции». Цитату я, извините, раскавычу).

Так вот, по Р. Уилсону, Думающий может думать практически обо всем. Как показала история, он может думать, что Земля покоится на спинах бесконечных черепах, или что она внутри пуста, или что она *плывет в пространстве*...

Сравнительная религия и философия показывают, что Думающий может считать себя смертным, бессмертным, одновременно смертным и бессмертным (реинкарнационная модель) или даже несуществующим (буддизм). Он может думать, что живет в христианском, марксистском, научно-релятивистском или нацистском мире, – и это еще далеко не все варианты.

Как часто наблюдали психиатры и психологи (к вящей досаде их коллег-медиков), Думающий может придумать себе болезнь и даже выздоровление.

Доказывающий – это гораздо более простой механизм. Он работает по единственному закону: что бы ни думал Думающий, Доказывающий это доказывает.

Вот типичный пример, породивший невероятные ужасы в этом столетии: если Думающий думает, что все евреи богаты, Доказывающий это докажет. Он найдет свидетельства в пользу того, что самый бедный еврей в самом захудалом гетто где-то прячет деньги. Подобным образом феминистки способны верить, что все мужчины (включая голодных бродяг, которые живут на улицах) эксплуатируют всех женщин (включая английскую королеву).

Если Думающий думает, что Солнце вращается вокруг Земли, Доказывающий услужливо организует восприятие так, чтобы оно соответствовало этой идее; если Думающий передумает и решит, что Земля вращается вокруг Солнца,

Доказывающий организует свидетельства по-новому.

Если Думающий думает, что «святая вода» из Лурда излечит его люмбаго, Доказывающий будет искусно дирижировать сигналами от желез, мышц, органов и т. д. до тех пор, пока организм вновь не станет здоровым.

Как ехидно добавляет данный уважаемый автор, конечно, довольно легко понять, что мозг других людей устроен именно так, намного труднее осознать, что точно так же устроен наш собственный мозг.

Что получается в результате? Да то, что в вопросе о *сценарии* нашей жизни и судьбы именно совокупность карт реальности и составляет содержание Думающей нашей части, каковая определяет ответ на вопрос о том, **ЧТО ИМЕННО** будет присутствовать в нашей же жизнедеятельности (того, что не соответствует вашим картам, в ней точно не будет...). А система программ образует содержание Доказывающей нашей части, которая задает то, **КАК КОНКРЕТНО** вы будете достигать и реализовывать это самое «что», и все предопределено и определено в вашей жизни. То, почему из сонма предоставляющихся вам возможностей вы выбираете только весьма ограниченную их часть, соответствующую некоторым не вполне осознаваемым и даже просто неизвестным вашим картам. И то, зачем из бесчисленного количества способов достижения этих возможностей вы используете только незначительную и далеко не всегда удачную их (способов)

часть, соответствующую вашим программам.

В принципе, вышесказанного вполне достаточно для того, чтобы сразу же приступить к перепрограммированию себя на другую, более достойную вас жизнь. Ведь если вы поняли (или хотя бы приняли к рассмотрению) центральный для данной книги тезис о том, что судьба человека задается и определяется картами и программами его психики, все, что теперь необходимо и достаточно сделать для обретения успешной судьбы, так это изменить те из них, которые оказались неэкологичными (т. е. не дающими вам жить эффективно и счастливо), а вовсе не поменять правительство или страну обитания: ведь и тогда вы все равно будете жить согласно вашим картам и программам. Однако перед тем как вы в прямом и в переносном смысле засучите рукава, дабы приступить к этой воистину судьбоносной работе, мне хотелось бы несколько углубить ваши познания в некоторых теоретических аспектах психологии человеческой судьбы, ответив на несколько не заданных вами, но весьма важных вопросов.

Где находится программное обеспечение человеческого биокомпьютера? «Как где? – ответите вы. – Ну разумеется, в мозге, а точнее – в сознании!» И будете не правы. Даже не потому, что так называемые ВТО – феномены внетелесного опыта – убедительно доказывают, что при определенных условиях это самое сознание способно покидать свой физический носитель и существовать, так сказать, самостоятель-

но.

Дело в том, что психологи начиная еще с XIX века стали выделять в психике человека сознательную и бессознательную части (последнее – это то самое подсознание, или «подкорка», которое мы привычно упоминаем в обиходе). И на настоящий момент времени обнаружили, что только небольшой частью планов и программ человеческого поведения мы управляем осознанно (по некоторым данным, только 6 %). Девяносто четыре процента программного обеспечения нашего мозга-компьютера находятся в бессознательном. Доступ в это самое бессознательное специально ограничен матерью-природой по целому ряду причин.

Именно поэтому все ваши попытки только лишь *сознательного* изменения собственной жизни («С завтрашнего дня я буду жить совсем по-другому!») изначально и заведомо оказывались обреченными на провал ведь вы апеллировали только к 6 % программ и планов своего поведения, в то время как 94 % оставались абсолютно незатронутыми вашими благими пожеланиями. Однако не беспокойтесь: в этой книге я предлагаю вам работать с «судьбоносными» программами вашей психики, именно и прежде всего перепрограммируя бессознательную ее (психики) часть. А делать это вы будете с использованием самых современных и эффективных психотехнологий, какие только существуют в психологической науке.

Как формируется программное обеспечение человеческо-

го биокomпьютера? В отличие от весьма быстро загружаемых «Пентиумов» – не сразу и не через дисковод. Начиная с момента нашего рождения, с помощью окружающих и окружающего происходит интенсивное программирование нашей психики – посредством трех основных процессов:

импринтирования (мгновенного восприятия или буквально «впечатывания» в мозг программ в моменты импринтной уязвимости);

обусловливания (более медленного усвоения программ за счет их подкрепления или неподкрепления со стороны других или среды);

обучения (заучивания программ путем сознательного многократного повторения).

При этом воспитание, которое осуществляет семья и школа, обычно сводится к использованию всех трех вариантов программирования.

Например, желая приучить вас к чему-то разумному, доброму и вечному, ваш папа может улучшить момент, когда вы совершили противоположное этому, и так отодрать вас ремнем, что болевой шок мгновенно создаст ситуацию *импринтной уязвимости*, и вы навсегда будете заимпринтированы на *неделание* данного конкретного неразумного, недоброго и временного (правда, *делать* разумное, доброе и вечное вы, скорее всего, тоже не будете).

Или, если ваш папа придерживается более демократических взглядов, для воспитания в вас этого самого разумного,

доброе и вечное он может прибегнуть к *обусловливанию* и, например, всякий раз вознаграждать вас конфетой за «правильные действия».

Или, ежели ваш папахен – приверженец традиционных взглядов, он прибегнет к обучению и будет долго, занудно и не очень, кстати, эффективно объяснять вам, «что такое хорошо, а что такое плохо» (В. Маяковский). Разумеется, что процесс этот двусторонний: не только вас воспитывают, но и вы воспитываетесь сами.

Например, если вас, бесстрашно и любознательно сунувшего свой нос в чужую собачью будку, как следует покусала дворовая псина, вы можете до конца своих дней быть заимпринтированным на страх перед собаками.

Или будете обходить их седьмой дорогой по причине обусловливания – например, когда все ваши встречи с четвероногими друзьями человека заканчивались их рычанием и вашим испугом.

Или станете презрительно отворачиваться от «паскудных шавок», потому что именно так называл этих братьев наших меньших ваш папа, каковой сопровождал данную свою сентенцию поучениями и нравоучениями «обучающего плана».

Что получается в результате программирования вашей психики за счет импринтирования, обусловливания и обучения? Возникновение вашего собственного *туннеля реальности*. Ведь индивидуальные «карты», складываясь воедино,

образуют ваш собственный туннель реальности – вторичную реальность, в которой вы и живете. В этой весьма субъективной реальности, в частности, нет просто собак – есть «опасные зверюги» или «добрые ласковые существа».

Так вот, пребывая в этой жизни, мы видим не всю ее, а только лишь то, что *позволяет* нам увидеть наш собственный туннель реальности. Сверните-ка свои ладони на манер подзорной трубы и посмотрите через них на окружающий мир. Что вы увидели? Маленький-маленький фрагмент действительности... А теперь представьте, что эта самая ваша подзорная труба жестко зафиксирована.

Ну что, поняли? То, что каждый из нас действительно пребывает в своем собственном мире? Если все еще нет, то вспомните-ка любой анекдот из серии «о пессимисте и оптимисте». Ну хотя бы тот, по которому для пессимиста зал был наполовину пуст, а для оптимиста – наполовину полон. И поймите, что поскольку опыт, который мы приобретаем по жизни, картируя ее в процессе программирования собственного биокомпьютера, весьма сильно может отличаться у разных людей, наши карты и образовавшиеся в результате их «суммирования» туннели реальности крайне редко оказываются подобными тем, что имеют другие люди. То есть каждый из нас живет в собственном, совершенно уникальном и не похожем ни на какой другой туннеле реальности.

Но если мы принимаем свой туннель за реальность («карту» за «местность»), мы поступаем так же глупо, как чело-

век, который, придя в ресторан, начинает жевать меню. А ежели мы начинаем считать, будто наши индивидуальные карты обязаны разделять окружающие, это становится источником конфликтов и разногласий.

Знать это важно потому, что большинство наших ментальных (умственных) «карт» откладываются вовсе не в сознании. Индивидуальный туннель реальности – это в высшей степени бессознательное образование. Ведь в каждый момент своего существования, познавая мир и приобретая опыт, мы оказываемся способными сознательно усвоить не более 7 ± 2 структурно организованных единиц информации. Все остальное буквально проваливается в бессознательное, которое и хранит в себе полную запись всего, что вы видели, слышали, чувствовали или познали в этой жизни. И использует эти знания для того, чтобы направлять нас на жизненном пути.

Таким образом, получается, что мы, творя свою судьбу, идем по жизненным дорогам маршрутами, которые задали наши «карты». И видим в своей жизни только то, что совпадает с нашим туннелем реальности и, соответственно, попадает в него.

Так что же я предлагаю вам сделать с помощью этой книги? Совсем-совсем не многое. Перепрограммировать себя для новой, куда более достойной жизни и судьбы за счет: понимания целей, задач и смысла жизненного пути чело-

века;

знакомства с программами вашей психики, которые определяют эффективность вашей же жизнедеятельности, а также (разумеется);

изучения и применения способов самоперепрограммирования себя на лучшую жизнь и судьбу.

Часть I. Цели и маршруты нашей жизни

Все, чем мы являемся как человеческие существа, – это результат использования того, что в нас встроено, и того, что нами приобретено.
Дж. Лилли

Итак, мы начинаем. Начинаем путешествие за Новой Судьбой. Точнее, начинаете вы, потому что я-то уже прошел весь этот путь – путь перепрограммирования себя и собственной Хромой Судьбины. Правда, мне было труднее, чем вам: я шел наугад, без компаса и карты, выступая таким первопроходцем (или первопроходимцем?). Вам будет куда как легче, ведь мне удалось создать – пусть приблизительные, но достаточно точные – схемы возможных путей. Но это «легче» вовсе не значит, что вам не будет трудно – временами даже очень. Например, прямо сейчас, при чтении этой главы, когда вам придется разобраться с весьма непростыми и, мягко говоря, нетривиальными теоретическими положениями (здесь в свое время «фору» имел я – профессиональный психолог, уже обладавший к тому же квалификациями Мастера нейролингвистического программирования и Специалиста по эриксоновскому гипнозу). Но что поделать: полноценная и эффективная работа по построению человеком

его Новой Судьбы невозможна (или, по крайней мере, мало-продуктивна), если он не понимает (или хотя бы не знает), в чем сущность успеха и благополучия, смысл и цели жизненной дороги, структура и системы человеческой психики, а также какими нам можно и должно стать.

Глава 1. Успех как он есть

*Что такое слава, богатство, власть? Дым! И
вы хотите за дым купить счастье?
Неизвестный мудрец*

Уровни человеческой жизни

Помните то, с чего мы начали работу по программированию вашей успешной судьбы (точнее, анализ этого ну очень важного понятия)? Да-да, именно с этого. С того, что признали, что успех можно (и нужно!) трактовать как обретение благополучия в различных сферах и на различных уровнях человеческой жизни.

Там же (в «Основных идеях и посылках») мы коротко (но достаточно) рассмотрели вопрос о базовых сферах этого самого благополучия, выделив в качестве оных (если помните) здоровье, взаимоотношения, любовь/секс, работу и деньги.

А вот вопрос об уровнях благополучия мы там благополучно же оставили за кадром. Но возвращаемся к нему здесь, ведь иначе вам трудно будет понять динамику благополучия в структуре уровней успешной судьбы.

Начнем с того, что, несмотря на ссоры и раздоры, современная психология худо-бедно, но приняла идею о существовании как минимум четырех уровней развития челове-

ка (и жизнедеятельности этого человека, от коей мы и начнем танцевать). Вообще-то их семь, хотя раньше я, удобства и экономии ради, выделял только три, но это уж как режешь пирог, а резать его надо поудобнее (чтобы кусок влез в рот), так что пусть этих уровней будет четыре.

Первый (*досоциальный*) – это уровень несоциализированного (т. е. не обретшего своего места в обществе) человека. В общем-то ребенка, хотя иногда и очень большого. Так, к сожалению, ни сжигающих машины жителей парижских пригородов, ни наших болельщиков (неважно, какой команды), переворачивающих оные в центре Москвы (или без всякой на то причины дерущихся с почитателями конкурирующей команды) никак нельзя признать ни социализированными субъектами, ни даже просто взрослыми.

При этом люди, живущие на досоциальном уровне, не соблюдают общественных норм: общепринятых «что такое хорошо и что такое плохо», как будто еще не подписали соответствующих *соглашений – конвенций* (точнее, не приняли на себя обязательств их соблюдать), отчего и живут доконвенционально.

Плоховато у них и с *речевой сферой* и *словарным запасом*. В первой в основном преобладает ненормативная лексика, а во втором мы сталкиваемся с феноменом Элочки-Людоедки из бессмертных «12 стульев» Ильфа и Петрова, когда ну очень ограниченного запаса уже нормативных слов вполне хватает для общения, в коем куда большую роль играют же-

сты и передающие эмоцию междометия (т. е. уровень этот еще и довербальный).

На втором уровне – *социальном* – свершившаяся социализация надолго вводит человека в систему общественных отношений, в которой он выполняет различные социальные *роли* (это то, что он делает, – например, выступает Мужем, Инженером или Начальником), реализуя себя в *амплуа* (это то, как он это делает, – например, хорошо или плохо, весело или грустно, удачно или нет). При этом делает он это, довольно строго придерживаясь общественно одобряемых образцов и неукоснительно соблюдая общественные соглашения (*конвенциональность*). Участвуя в самых различных системах общественных отношений, человек научается довольно ловко болтать, обретая и реализуя свою *вербальность*.

И либо так и живет, до самой своей смерти, либо, смутно осознавая, что есть в этой жизни нечто большее, переходит на следующий, *постсоциальный* уровень собственной жизни. На этом – ну очень интересном – уровне человек внезапно осознает жуткую и давящую все и вся условность общественных соглашений (*постконвенциональность*). Прекращает «вербалиться» в многочисленных, но, как внезапно оказалось, совершенно ненужных ему «тусовках» (*поствербальность*). Начинает истово, а порой и судорожно искать себя. Свой индивидуальный смысл. Собственный ответ на вопрос: «Зачем все это?» Еще не отринув окончательно эту, уже из-

рядно поднадоевшую социальную действительность (в лучшем случае давшую ему то, что хотелось, но вовсе не то, что действительно было надо), но уже не считая ее единственной и самой важной ипостасью своего бытия, начинает искать ответы на Вечные (они же проклятые) Вопросы: «Кто я? Что я? И зачем я?» И зачастую просто уходит из общества, отказываясь бегать в стае и выть по команде вожака. В своеобразную эмиграцию: когда внутреннюю («я останусь с вами, но буду вне вас»), а иногда и внешнюю («я уйду от вас и так буду вне вас»).

В первом случае он становится тем, кого называют Аутсайдером (нет, не последним в забеге, а в буквальном смысле «стоящим в стороне»), а во втором – Отшельником: неважно, в лесу, в монастыре или в ските... Но кем бы ни были эти «постсоциальные» люди, элиту (но не общества, а цивилизации в целом) составляют именно они, если, конечно, их уход от Мира был осознанным шагом на Пути, а не бессознательным поиском Убежища.

Критерий для различения первого и второго один: Аутсайдеры – это те, кто социально состоялся. То есть вполне социализированные индивиды, которые, обретя необходимые или даже достаточные общественные блага, тем не менее остаются недовольными недостаточным Смыслом предлагаемой им этим самым обществом жизни.

Однако то, что многие из них считают завершением пути, на самом деле – лишь предпоследняя ступенька лестницы

чисто человеческого развития. Ибо есть Он, еще один уровень жизни – **надсоциальный**, – на котором вступивший на него индивид осваивает, не побоюсь этих слов, Космический Смысл существования и эволюции вида «Homo Sapiens». И выходит за пределы конечной человеческой жизни, обретая бесконечность Бытия и Пространства...

Впрочем, об этом позже, тем более что книга эта в основном предназначена для людей второго и третьего уровней жизни. Однако понятие о четырех уровнях явилось первым основанием для создания модели уровней благополучия. Так как стало ясно, что понимание успеха у людей, живущих на разных уровнях, может ну очень сильно отличаться. А наши вообще модели успеха существуют в этом подлунном мире?

Древнеиндийская модель успеха

Здесь мне повезло: задумавшись об этом, я почти сразу наткнулся на индийскую (точнее, древнеиндийскую) систему, включающую четыре последовательно осваиваемых человеком сферы (и цели) благополучия: **артха, кама, дхарма и мокша** (По: Р. Уолш «Основы духовности»).

Артха – это чисто материальный аспект существования, и цель здесь – обретение достаточного уровня благосостояния. Обратили внимание на слово «достаточного»? Да, мудрые индусы задолго до нас (в общем-то, дураков) поняли, что человеку нужно не столько, сколько он зачастую хочет, пле-

ненный моделями богатства из рекламных клипов, а столько, сколько ему действительно надо, чтобы было достаточно. Ограничений здесь нет: если вам, например, действительно нужен «Майбах», работайте так, чтобы заработать на это штутгартское чудо. Но если он нужен вам не действительно, а, так сказать, для понта, лучше определите, что вам на самом деле нужно (и чего будет достаточно) – например, «Тойоты» или «Опеля». В противном случае разочарование неизбежно: вы потратите кучу времени и сил на приобретение совершенно ненужной вам «яхты на колесах» ценой от 500 тысяч евро...

Кама – это, ну конечно же, чувственные удовольствия (конечно же – если вы читали или хотя бы слышали о «Кама-сутре»). Но вовсе только не один «голый» секс, а все, что входит в понятие «чувственные удовольствия». А в это «все» входит и то, что ласкает ваш взор или радует глаз. И то, что услаждает ваш слух. И то, что доставляет удовольствие вашему телу (еда, питье, купание, фитнес и, как говорится, и т. д. и т. п.). И, наконец, то, что задает и создает приятность ваших мыслей: всяческие умственные наслаждения.

Дхарма – это уже кое-что посерьезнее. То, что описывается не менее серьезным словом «дао», «до», «дэ» (это, соответственно, по-китайски, по-японски и по-корейски). И что точнее всего могло бы быть передано европейскими словами «Путь», «Предназначение» и/или «Миссия» – но вот только не «Долг» и «Необходимость», как это иногда переводят и

понимают. Потому что крайне глупо говорить: «Долг огня – гореть», ибо горение – это его предназначение, реализация духа, естества и сути огненной стихии. А вот слова «дхарма (дао, до, дэ) огня – гореть» звучали бы здесь вполне уместно.

С поправкой на европейский стиль мышления можно было бы сказать, что у нас понятие «дхарма» соответствует Предназначению, Смыслу и Миссии жизни или, чуть более конкретно, германовскому «Делу, которому ты служишь». Тому самому делу, ради которого стоит жить и за которое можно умереть. Делу, которое придает смысл всей довольно-таки короткой человеческой жизни...

И наконец, *мокша* – самое сложное понятие из всех четырех сфер благополучия, обсуждение которого несколько (весьма заметно) выходит за пределы этой книги. Так вот, мокша – это достижение Просветления (оно же освобождение, самадхи, сатори и т. д.). Так называемого Предельного Осознания, когда человек внезапно и навсегда действительно осознает удивительную вещь: свою собственную бессмертную и, по сути, божественную природу. Понятие «Просветление» настолько сложно, что я здесь ограничусь только лишь метафорой. Представьте себе безграничный мировой океан, по которому бегут волны, покрытые пленкой пены. Представили? Так вот, океан – это единое Космическое Сознание. А волны – это мы, люди, которые в своем индивидуальном сознании и под чутким руководством пены (нашего Я, оно же *эго*) начисто забыли, что любая волна есть неотъ-

емлемая и неотделимая часть *единого* океана. Да, она (волна) или, точнее, мы (люди) все-таки вспомним об этом. Когда тупо, а порой и глупо закончим свой путь, умрем, испаримся, утратив индивидуальность. А позже, снова выпав дождем, опять станем очередной забывшей все волной... Так вот, Просветление – это **ПРИЖИЗНЕННОЕ** осознание себя океаном (неотъемлемой его частью). И тем, у кого это происходит, Космическое Сознание дарит бессмертие – ведь в отличие от короткоживущей волны океан вечен. А еще реальную возможность приобщаться к безграничной энергии и бесконечной информации океана – Космического Сознания. Еще при жизни и со всеми вытекающими из этого благами и привилегиями...

Когда я попытался соединить две эти модели, на свет появилась первая таблица жизненного успеха (см. ниже), согласно которой задача первого этапа человеческой жизни (или первого уровня развития человека) – обретение артхи. Второго – получение камы; третьего – обретения и делания дхармы; а четвертого – вообще-то получение мокши (настолько, насколько хватит сил, т. к. путь к Просветлению может быть ну очень долгим...).

При этом в полном соответствии с индийскими источниками, но все же с чувством легкого сожаления, я поставил артху раньше камы. Но что тут поделаешь: в современном обществе для того, чтобы так сказать, плавать в чувственных удовольствиях, нужно сначала купаться в деньгах...

| Уровни развития | Цели уровня | Содержание уровня |
|-----------------|---------------------------------|-------------------|
| Досоциальный | Осуществление социализации | Артха |
| Социальный | Социальная адаптация | Кама |
| Постсоциальный | Личностная самореализация | Дхарма |
| Надсоциальный | Обретение Космического Сознания | Мокша |

Достижение, власть и одобрение

Как вы, наверное, поняли, цели каждого из четырех уровней я «близко к тексту» (вышеприведенному) сформулировал как *осуществление социализации, социальную адаптацию, личностную самореализацию и обретение Космического Сознания*. С первыми двумя из них мне уже тогда все было ясно, так как они вполне укладывались в концепцию «артха – кама» и в сути своей сводились к стандартной для, увы, почти любого современного общества схеме «делай деньги и получай удовольствие» (в общем, сплошное «потреблятельство»...). Куда как «страньше» было с личностной самореализацией, поскольку ко мне, психотерапевту уже тогда очень высокой квалификации, ходили на прием весьма «упакованные» господа, приезжавшие на совсем не дешевых машинах и, в принципе, весьма социализированные и даже самореализованные. И притом напрочь неблагополучные и очень даже несчастные. Как следует занявшись этим вопросом, я вскоре понял, что все они просто ошиблись и приняли за

цель (каковой должно было быть обретение и осуществление собственного Предназначения) то, что могло быть лишь Средством. Нет, не поймите меня превратно: получение денег и чувственных удовольствий как цель жизни действительно интересовало только часть из них – самую примитивную. Но дхарма, Миссия и Главные Цели собственной жизни, для них свелась к банальной триаде мотивов, известных мне еще из университетского курса психологии, – достижения, власти и одобрения (принадлежности), а именно (по: М. Холл, Б. Боденхамер «Полный курс НЛП»):

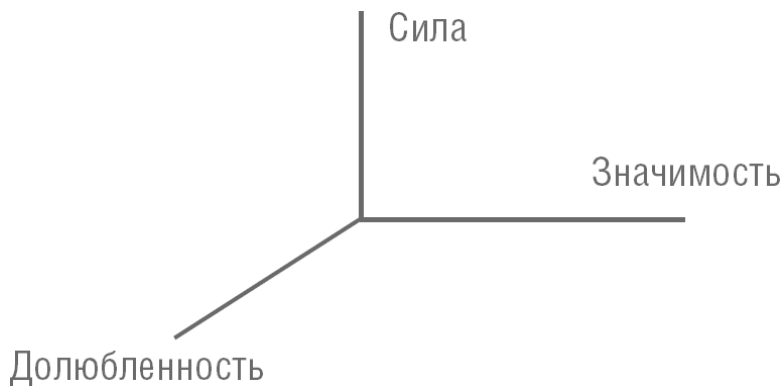
Власть: власть выбора, обладание контролем, соревнование, доминирование, ориентация на выигрыш/проигрыш, политический менталитет.

Принадлежность (одобрение): связи отношения учтивости, сотрудничества, взаимного выигрыша или даже жертвования своими интересами ради общих, боязнь конфликтов и критики.

Достижения: свершения, выполнение, конечный результат.

Копнув чуть глубже, я обнаружил, что за всем этим стоят (или под всем этим скрываются) тривиальные детские проблемы: *непризнание силы* (ведущее к последующей самореализации преимущественно в достижениях), *отсутствие значимости* (чаще всего реализующееся в стремлении к власти) и банальная *недолюбленность* (раскрывающаяся в постоянном поиске принадлежности, одобрения и признания).

Своеобразные три оси, от которых и из которых мы стартуем в жизнь.



Я понял, почему три самые популярные социальные игры – это игры в достижения, власть и популярность. И пусть несколько схематично, но уяснил, что те, чьи силы и возможности в детстве не признавались, практически навсегда становятся **Достигателями** (в деньгах, рекордах, изобретениях и открытиях – список можете продолжить сами). Те, значимость кого отрицалась, осуществляют себя как **Властители** (в политике, административных структурах, за счет тех же денег или даже в собственной семье). Те, кого недолюбили (просто эмоционально, потому что вообще-то недолюбили и Достигателей, и Властителей – но каждого по-своему), превращаются в **Стремящихся К Одобрению** (на эстраде,

в кино, театре и т. д.), истово гоняющихся за популярностью и буквально умирающих (или банально спивающихся) сразу, как только эта популярность ушла.

Честно говоря, идея о четырех уровнях развития и жизни человека оказалась столь продуктивной, что я умудрился сделать с ее помощью кучу неожиданных выводов. Например, о том, что каждому из них соответствуют **четыре подхода к человеку**: *психотерапевтический*, цель которого – устранение «ошибок социализации»; *психологический*, какой занимается уже только (или более) проблемами социальной адаптации; *личностного роста и развития*, который «озабочивается» личностной самореализацией, и, увы, лишь затем *духовный*, где генеральной задачей выступает обретение Космического Сознания. Увы – потому что подход этот был не очень-то и научный, и я поклялся создать науку, которая «онаучит» Личностный рост и Просветление и вообще будет решать все четыре задачи и обеспечивать достижение всех четырех целей «в одном флаконе». И ведь создал, и даже две: Восточную версию нейропрограммирования и нейротрансформинг, но об этом читайте в других моих книгах.

Еще я сделал следующие выводы:

что каждому уровню развития соответствуют **четыре** (вполне определенные) **группы потребностей**: *в удовлетворении физиологических потребностей и безопасности; в принадлежности и самоуважении; в самоактуализации и, наконец, в самотрансценденции;*

что существуют **четыре области интересов человека** (на этих уровнях): Я (*любимый*), Другие (*нужные*), Мир (*интересный*) и Трансцендентное (*завораживающее*);

что наличествуют **четыре точки сборки** (не по К. Кастанеде, а по тому, вокруг чего происходит сборка): *правила/принципы; факты/логика/доказательства; чувства/ценности; факты/возможности*;

и что есть опять-таки **четыре**, так сказать, **мировоззрения**: *архаически-магическое; мифически-рациональное; рационально-плюралистическое и некое интегральное*.

И еще много чего, о чем если и напишу, то в отдельной книге «Дао нейротрансформинга», кою надеюсь осилить к 2010 году.

| | Уровни развития | | | |
|-------------------------|---------------------------|-------------------------------|---------------------------------|-----------------------|
| | Досоциальный | Социальный | Постсоциальный | Надсоциальный |
| Область интересов | Я | Другие | Мир | Трансцендентность |
| Предмет благополучия | Кама | Артха | Дхарма | Мокша |
| Потребности | Физиология и безопасность | Принадлежность и самоуважение | Самоактуализация | Самотрансцендентность |
| Точки сборки реальности | Правила и принципы | Факты, логика, доказательства | Чувства и ценности | Идеи и возможности |
| Мировоззрение | Архаическое и магическое | Мифическое и рациональное | Рациональное и плюралистическое | Интегральное |

Матрица хомогенеза

А теперь, с учетом всего вышесказанного, подобьем бабки (то есть подведем итоги). Итак, благополучие человека в вертикальном, или «этапном», аспекте имеет четыре ипостаси: материальное благополучие, чувственные удовольствия, самореализация (постижение и осуществление Миссии и Предназначения собственной жизни) и, наконец, обретение Космического Сознания. При этом все эти четыре ипостаси образуют своеобразную ***матрицу хомогенеза***: *самоосуществления человека* как такового. А это значит, что вы не

имеете права (да что там – просто не можете) отказаться от обретения любой из них по схеме

| | |
|---------------------------------|--|
| Материальное благополучие → | Чувственные удовольствия ↓ |
| Обретение Космического Сознания | ← Постижение и осуществление Миссии и Предназначения |

Иначе та ипостась бытия-хомогенеза, от которой вы гордо (или глупо?) отказались и даже отбросили от себя, бумерангом вернется к вам, ударив в голову, как пресловутая моча. И вы истово или неистово, забросив и забыв Миссию и Предназначение, займетесь, например, латанием дыр в собственном бюджете (нереализованная артха). Или, наплевав на Космическое Сознание, как в омут, с головой кинетесь в чувственные удовольствия – и все это в довольно зрелом возрасте вполне описывается известной поговоркой: «Сиди на в бороду – бес в ребро» (последствия отказа от камы).

Далее, благополучие человека имеет две стороны: предметно-инструментальную (эффективность) и социоэмоциональную (счастливост). А это значит, что, во-первых, для того, чтобы обрести это самое благополучие по параметрам артхи, камы, дхармы и мокши, вам необходимо быть до-

статочно эффективным, чтобы эту самую артху, каму, дхарму и мокшу достичь и/или получить. Да-да, в этой жизни нужно, во-первых, УМЕТЬ – зарабатывать деньги; наслаждаться чувственными удовольствиями; постигать и осуществлять Предназначение и Миссию собственной жизни; и, конечно же, обретать Космическое Сознание.

Во-вторых, это благополучие мало обрести – им надо еще и НАСЛАДИТЬСЯ. То есть, имея соответствующую артху, каму, дхарму и мокшу, умудриться еще быть в этом счастливым, т. е. получать от всего этого удовлетворение. Но если вы посмотрите на кислые лица обретших эффективность и реализовавших себя Богатых Буратинок (Достигателей, Властителей и Искателей Одобрения), каковые усиленно взбадриваются сексом, алкоголем, наркотиками и экстримом, но, похоже, уже не получают от этого никакого удовольствия (только лишь мимолетное удовлетворение), вы поймете, что «неладно что-то в датском королевстве». Еще как неладно! И неслучайно кто-то то ли из великих, то ли из просто мудрых как-то обмолвился (я использовал это в эпиграфе): «Что такое богатство, власть и слава? Дым! И вы хотите за дым купить счастье?!»

Так вот, здесь налицо жуткая ошибка, намеренно воспроизводимая нашей цивилизацией, экономика которой должна «крутиться» и воспроизводиться: что счастье в достижении – непрерывном достижении – все новых вариантов и уровней материального благосостояния, чувственных удо-

вольствий и тех же богатства, власти и славы. На самом деле счастье – в обладании тем, чего вы уже достигли. И недаром едва ли не квинтэссенцией человеческой мудрости стала простая мысль:

Надо не печалиться по поводу того, чего нет, а радоваться тому, что есть

Но где там – мы так воспитаны (обществом, экономика которого, напомним, должна воспроизводиться, а значит, мы должны покупать, покупать и покупать), что приобрета что-то новое, оказываемся не в силах этим насладиться, а почти сразу же начинаем достигать чего-то следующего, которое по достижении тоже окажется (или все-таки покажется?) ничемным и ненужным.

Так что умение жить счастливо – это просто способность наслаждаться обладанием достигнутым: с четким осознанием желанности и нужности этого достигнутого. И неслучайно Лев Толстой как-то обронил удивительно умную мысль:

Истинно счастливым становится тот человек, который понимает, что все то, что у него есть, это и есть все то, что ему надо.

Успех в вашей жизни

Знаете, перед тем как клиент придет ко мне, психотера-

певту, на первый сеанс, он обязан письменно ответить на следующие четыре вопроса: «Имею и хочу иметь», «Имею, но не хочу иметь», «Не имею, но хочу иметь» и «Не имею и не хочу иметь», каковые образуют еще одну четырехклеточную матрицу

| | |
|---|--|
| Имею и хочу иметь То, чем я, к счастью, обладаю | Имею, но не хочу иметь То, чем я, к несчастью, обладаю |
| Не имею, но хочу иметь То, чем, к несчастью, не обладаю | Не имею и не хочу иметь То, чем, к счастью, не обладаю |

Так вот, среди этих вопросов только два действительно предназначены для меня и мне же и нужны – о том, что клиент имеет, но не хочет иметь (*проблемы*, от которых я его должен увести). И о том, что он не имеет, но хочет иметь (*решения*, к которым мне надобно его привести).

Вопросы номер 1 и 4 предназначены только и исключительно для самого клиента (вообще-то это не совсем так: 1 – это его ценности, а 4 – потаенные страхи, но я не собираюсь показывать вам всю свою психотерапевтическую кухню). Для человека, который, имея много чего приятного и полезного, совершенно об этом забыл и оттого даже не наслаждается обладанием всего этого – приятного и полезного. И который, не имея много чего бесполезного и неприятного, да-

же не радуется тому, что этого у него нет.

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.