

Олег Матвеев

== БЕСЕДЫ
С БАРРИ ==



РАЗГОВОРЫ
О ГЛАВНОМ
С ОРИГИНАЛЬНЫМ
МЫСЛИТЕЛЕМ
И ФИЛОСОФОМ
БАРРИ
ФАЙРБЕРНОМ

Олег Матвеев

Беседы с Барри

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=48416300

ISBN 9785005057099

Аннотация

В этой книге я расскажу о моих личных встречах с оригинальным мыслителем и философом Барри Файрберном, о его взглядах на искусство управления жизнью. В основе книги – мои частные беседы с Барри, иногда я добавлял наиболее характерные эпизоды из его семинаров, на которых я был переводчиком. Книга предназначена для всех интересующихся саморазвитием и самосовершенствованием.

Содержание

Об авторе этой книги	5
Вместо предисловия	10
ЧАСТЬ 1. ИСКУССТВО, НАУКА	23
И ФИЛОСОФИЯ УПРАВЛЕНИЯ УДАЧЕЙ	
Беседа 1. Начнем с общих понятий	25
Кто такой волшебник?	26
Беседа 2. Самый надежный способ потерпеть неудачу	33
Беседа 3. Причины сохранения негативных состояний	42
Ошибочное присвоение авторства	42
Пропуск более раннего шага	45
Застревание в победе	47
Сопrotивление негативному состоянию	48
Беседа 4. Огорчения, разрывы, постулаты	50
Про бедную Мэри или как работают постулаты	50
Конец ознакомительного фрагмента.	51

Беседы с Барри

Олег Матвеев

© Олег Матвеев, 2020

ISBN 978-5-0050-5709-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Об авторе этой книги



В этой главе я попробую кратко представиться вам –

не с целью поразить вас своими регалиями, ибо есть люди намного регалистее и круче меня, а с целью просто донести до вас, кто я, чем я занимаюсь и чем я, может быть, могу для вас быть полезен.

По первому образованию я физик-теоретик, закончил физфак СПбГУ, ещё в школе увлекался иностранными языками и психологией. В итоге, по завершении физфака, пошёл не в науку, а в переводчики, причём в основном, вполне осознанно, работал на разного рода тренингах, семинарах и обучающих конференциях, которых тогда было очень много. После нескольких лет работы я сначала получил образование переводчика-синхрониста и, кстати, долгое время по этой специальности и работал, а потом, в связи с особенностями собственного участия во многих мероприятиях, сертифицировался на тренера сразу по нескольким терапевтическим направлениям.

С психосоматикой я начал работать примерно в 2000 году, когда освоил методику «сокращения эпизодов травм», разработанную американским психиатром Фрэнком Гербоди в середине 80-х годов. До сих пор остаюсь с ними в хороших отношениях и числюсь единственным практикующим «метапсихологом», как они это называют, в странах СНГ.

В 2005 году я получил диплом практического психолога, с 2006 года участвовал в русском проекте запуска системы ПЭАТ Живорада Славинского из Сербии (тоже неплохо работающий с психосоматикой комплекс, о котором я даже вы-

пустил книгу), а совсем недавно, в 2015 году – диплом клинического психолога от Московского психолого-социального университета, в рамках программы которого преподавал мой наставник по Исцелению воспоминанием и ученик доктора Рике Хамера и доктора Клода Саба – Жильбер Рено из Канады.

Таким образом, я ухитрился между делом получить аж ЧЕТЫРЕ высших образования – физика, лингвистика и две психологии.

Биопсихотерапией я заинтересовался углублённо в 2013 году, когда оказался на обучении у Жильбера Рено. С тех пор я прошёл у него не менее 500 часов обучения, включая множество разговоров в пути, за обедом, между занятиями и т. п. (т.к. я работал и работаю его личным переводчиком и ассистентом на семинарах).

Кроме этого, работал переводчиком и обучался на тренингах Энди Портера, Барри Файрберна, Живорада Славинского, Филипа Михайловича, Мэрилин Аткинсон, Джона Уитмора, Марши Рейнольдс, Хосе Стивенса, Аллена Оливера, Зорана Тодоровича, Джима Киркпатрика, Шломо Ариэля, Маши Беннет, Харальда Бауманна, Роберто Барнаи, Жильбера Рено, Ричарда Бартлетта и многих-многих других.

В работе я использую прикладную философию, подходы и техники Джеймса Лоули и Пенни Томпкинс (Чистый язык и Символическое моделирование), Гранта МакФетриджа (работа с триединым мозгом), Жильбера Рено (Исце-

ление воспоминанием), Барри Файрберна (Работа с ролями и актуальными проблемами жизни), Френка Гербоди (Метапсихология, СЭТ), Живорада Славинского (Глубокий ПЭАТ, ГП4, Аспектика, Трансценденция и пр), Саймона Роуза (РПТ-терапия), Флемминга Фанча (Преобразующий процессинг), Джона Галуши (Айденика), Юджина Джендлина (Фокусинг), Маршала Розенберга (Ненасильственное общение), Гэри Крейга (техника эмоционального освобождения), Рона Курца (хакоми-терапия), Роберта Антона Уилсона (квантовая психология), Арнольда Минделла (процессуально-ориентированная терапия), Владимира Баскакова (танатотерапия), Татьяны Дубининой (танцевально-двигательная терапия), Сатьярти (тантрические практики), Ричарда Бартлетта (векторная остеопатия), а также множество собственных разработок.

Постепенно у меня сформировался свой подход, своё видение процессинга, и я начал создавать и вести свои собственные авторские тренинги сначала под общим названием «Солопрактика», затем – «Ясная практика жизни», в которых я постарался собрать, аккумулировать всё самое лучшее и полезное. Разработал и реализовал программу Международной Академии Ясного Коучинга (МАЯК) – единственную в России и мире программу образования по психотехникам, по итогам обучения которой студенты получают дипломы установленного образца о профессиональной переподготовке по специальности «Клиническая психология. Систем-

ный консультант-психотехнолог».

Вместо предисловия

Так уж сложилась моя жизнь, что, к сожалению или к счастью, отчего-то мне однажды страшно захотелось НАЙТИ СЕБЯ. Сейчас-то я бы уже сказал, что ничего необычного в этом не было, необычны как раз те, по моему мнению, у кого такого стремления не появляется в жизни, ну да ладно, не будем отвлекаться.

И я стал искать. Искал в самых разных местах, задавал вопросы самым разным людям, читал самые разные книги и ходил самыми разными дорогами. По некоторым ходил до конца, по некоторым – попробовал и сошел. И сколько бы я ни занимался всем этим, все равно где-то глубоко внутри оставалось странное такое ощущение, что ищу я не себя и не там, где надо.

У вас такого не бывало? Читаешь книжку, вроде похоже, вроде о вас – да не совсем... Или еще хуже – похоже, что про вас, а что «не совсем» – понимаешь только гораздо позже, когда уже отмахал немалый путь по той дороге, которая там предлагалась.

Я встречал много людей, которые годами занимались той или иной практикой, несмотря на то, что цель, к которой они стремились, так и оставалась для них в области «ну у других же получалось» или «но я же знаю, что так бывает». Отсутствие собственных результатов они воспринимали как

свой личный недостаток, а не изначально неверный выбор пути или направления, в котором они пытались отыскать свои мечты.

Я встречал также людей, которые уже ничем не занимались, потому что у них закончились силы на то, чтобы идти по пути. Однако, они создавали себе иллюзию продолжения путешествия, обучая других тому, как пройти по тому пути, по которому они сами не прошли. Это было видно по тому, что у них самих не было тех результатов, о которых они воодушевленно (или не очень) рассказывали своим ученикам. Может быть, они верили в то, что хоть кто-то из них, из учеников, доберется до «того края мира», и это будет оправданием того, что они преподают.

Среди учеников тоже попадалось немало таких, кто воспринимал непройденность пути как свою личную недоработку и изъян, и, отвернувшись от пути, тратили годы, работая над своими «недоработками и изъянами», которые им «не давали» пройти по «пути просветления».

Находиться среди всей этой братии – то еще удовольствие. И главное, там не рекомендуется заводить разговоры на ту тему, на которую я только что с вами завел. Потому что немедленно окажешься изгоем и «самым неправильным на свете» человеком, который, в отличие от них, не видит собственной порочности, от которой надо немедленно избавиться для того, чтобы пойти по «правильному пути». По которому, впрочем, мало кто из них далеко ушел. Но это

неважно.

Не хочется повторять избитую фразу про то, как слепые ведут слепых, но это как раз именно тот случай, проявленный в разной степени болезненности, в зависимости от конкретной ситуации.

И что дальше?

А ничего особенного. Ходите вы, ходите по таким вот путям-дорожкам, а то самое смутное ощущение, что вы живете в мире чужих зеркал, вас не покидает. Находите вы в конце концов «хорошего учителя» или «правильный метод работы с собой». Начинаете им заниматься. И опять что-то не то.

У меня тоже были разные учителя. И разные методы работы. Иногда очень даже замечательные – если снаружи посмотреть. Но однажды я понял, что есть нечто большее, чем учитель или чем «правильное учение».

Естественно, все, что учителя делают для вас и ради вас, делается исключительно для вашей же личной пользы. Поэтому, если убиваете кучу времени на те занятия, которые они вам предложат, «оно того стоит». Поэтому, если вы тратите кучу денег на то, чтобы вникнуть в суть предлагаемого «правильного способа продвижения по пути», «оно того стоит». Поэтому, даже если вы вообще за годы никуда не продвинулись и ничего не получили от этого, это исключительно вопрос ваших личных недостатков и пороков, не правда ли?

И, в конце концов, у вас остается простой выбор.

Продолжать смотреть в чужие отражения и искать там себя.

Или посмотреть в себя.

Последнее звучит просто, даже очень просто. Более того, большинство учений и учителей будут вам говорить, что они именно этому учат и именно к этому призывают. И потом будут предлагать вам очередное волшебное зеркало. Собственного изготовления, и со своим отражением внутри.

Кстати говоря, чтобы немножко вернуться в реальность, я хочу отметить, что я не вкладываю здесь в слова «учитель» и «учение» ничего мистического. Мы с вами современные люди, большинство из нас живут в городах, и большинство уже довольно давно привыкли к идее о том, что решать подобного рода проблемы нужно идти к «психологу». Специалисту по душе, если перевести название этой профессии с греческого.

Верит психолог или не верит в существование души – вопрос вторичный, главное – что у меня душа болит.

Куда идти?

С кем жить?

Кому верить?

Чем заниматься?

На что надеяться?

О чем мечтать?

...и вообще, зачем все это?

И вот вы приходите к такому психологу, и начинаете рассказывать ему о своих затруднениях. Он слушает. Если это хороший психолог, то он, возможно, даже слушает молча. И с интересом.

Но как только он открывает рот... так вы тут же оказываетесь внутри очередного ЧУЖОГО зеркала. Запихнуть вас в него могут совсем грубо – в лоб «объяснив» вам «причины» вашего горя или недостижения. Или мягко – внимательно глядя вам в глаза и побуждая вас согласиться с «очевидными» выводами», которые за вас сделает очередной «великий специалист по душе».

Обычно после всех этих разговоров, консультаций, сессий и тренингов (названий специалисты по душам придумали море) остается странный осадок.... Где? В душе, конечно. Не бывало с вами такого? «Говорили-говорили, все правильно говорили, в общем, да только от этого не легче».

На эту тему уже много анекдотов про психологов придумали, да. «Хочешь поговорить об этом?» «О да, раньше мне было стыдно, но потом мы поговорили, и теперь я этим горжусь». «Поговорив с психологом, я поняла, какая я дура». «Теперь я знаю, отчего у меня такая напасть в жизни, и ничего не получается».

А общий знаменатель один.

К вашему геморрою прибавилась тонна умных слов. Ничего больше не изменилось. Очередной «специалист» пытался вас вылечить от того, чего сам никогда не видел. Не по-

тому, что не может видеть. А потому, что никогда не пытался смотреть. Просто СМОТРЕТЬ.

Однажды я пришел к очередному гуру.

Пришел с большой черной печалью на сердце. Потому что за столько лет скитаний по разным теориям, учениям и учителям я так толком и не понял, отчего я такой, какой я есть, а не такой, каким я хотел бы быть.

К слову сказать, мало кто из «просветленных» задаст вам даже этот простой вопрос. Каким ты хочешь быть? КУДА тебе надо прийти? Им это «не надо». Потому что они думают, что они о вас все знают, и уж совершенно точно лучше вас знают, куда вам надо.

Для меня это странно. Если придерживаться идеи о том, что единственной целью любого рода «внутренних путешествий» является повышение уровня осознанности, уровня самоопределения, то есть способности человека независимо от других решать и действовать, то сразу и немедленно возникает вопрос о том, как же это можно совместить с тем, что очередного новобранца, как правило, гуру немедленно приглашает в свое зеркало. Ведь все, что он предлагает делать, обычно делается в соответствии с решениями гуру, а не в соответствии с решениями того, кто пришел.

Обычно ситуация устроена так, что для гуру характерно:
– ПОЗИЦИОНИРОВАНИЕ СЕБЯ ВЫШЕ НОВИЧКА

- ОТРИЦАНИЕ ИЛИ ОБЕСЦЕНИВАНИЕ МНЕНИЙ ИЛИ ДАННЫХ НОВИЧКА КАК НЕИСТИННЫХ
- СПОР С НОВИЧКОМ
- ВНУТРЕННЯЯ УБЕЖДЕННОСТЬ В НЕПРОДВИНУТОСТИ ИЛИ УБОГОСТИ НОВИЧКА
- ПРЕДЛОЖЕНИЕ НОВИЧКУ ПРОРАБОТАТЬ ЗАРАНЕЕ ИЗВЕСТНЫЕ «ИНЦИДЕНТЫ», «ПРОБЛЕМЫ», «ШАБЛОНЫ» И ТАК ДАЛЕЕ, С ЦЕЛЬЮ ЕГО «УЛУЧШИТЬ»
- МНЕНИЕ, ЧТО «Я ЛУЧШЕ ЗНАЮ, В ЧЕМ ЕГО ПРОБЛЕМА»
- ПОПЫТКИ ИНТЕРПРЕТИРОВАТЬ ИЛИ ОБЪЯСНЯТЬ СОСТОЯНИЯ НОВИЧКА ЗА НЕГО

Многим из перечисленного в списке хронически страдают психологи, за что их часто не любят и боятся даже. Психологи думают, что они знают о человеке больше, чем он сам, и что человека можно всунуть в их теории. Многие люди думают (совершенно ошибочно, кстати), что психологи знают о человеке больше, чем он сам, и что человека можно всунуть в их теории.

Так вот, пришел я к гуру. Мы сели за стол. Надо сказать, я к нему пришел как раз после очередного психолога, которому я битых часов 15 (в несколько приемов) вещал о своих проблемах. Ушел, как обычно, в том самом состоянии – «де-

лали чего-то делали, вроде оно ДОЛЖНО было измениться, а только вот все равно не изменилось». Думаю, вы понимаете, о чем я. Нет, не то чтобы мне легче не стало. Стало. Но... никуда я не сдвинулся, и я знал это. Одни таблетки от головной боли пьют каждую неделю (день, месяц), другие с психологами себя «прорабатывают»... эффект одинаковый. «Где моя следующая таблетка?», и по кругу, пока либо деньги не закончатся, либо таблетки, либо ваше терпение. Стоит добавить разве то, что меня эта последняя ситуация не особенно раздражала, я имел счастье точно помнить о том, что именно я хотел решить с этими всеми психологами. И никогда я не думал, что это я такой неправильный, что проблема не решается. Искал методики... новые и новые... искал Человека Нужного, в общем.

Сижу это я, думаю об всем этом, собираюсь с мыслями, решаю, что ж ему рассказать.

А потом я собрался с духом и поднял на него глаза...
...и удивился. У него был интересный взгляд. Я не сразу даже понял, в чем разница. Понял гораздо позже. Потому что в тот момент я думал о своих печалях, а не о том, кто передо мной сидит. Это потом, когда печали остались далеко позади, я задумался, в чем же было отличие этого человека от всех прочих, которых я видел напротив себя в разных местах, где я вопрошал, беседовал о смысле жизни.

ОН ОБО МНЕ НИЧЕГО НЕ ДУМАЛ. СОВСЕМ НИЧЕГО. ВООБЩЕ.

Он меня не оценивал. Не жалел. Не сравнивал ни с кем. Не старался придумать рецепта избавления меня от моей заморочки.

ОН ПРОСТО СМОТРЕЛ. И ЖДАЛ.

Было заметно, что ему очень интересно меня наблюдать. Он смотрел на меня с нескрываемым любопытством. Но на том месте, где я обычно находил отражение СЕБЯ, и надеялся в нем увидеть что-то новое, было пусто. Пустота. Полная и совершенная. Ничего он обо мне не думал. Совсем ничего. Вообще.

Я, конечно, удивился. Ну, в общем, хотя бы потому, что все, что я тут выше написал про пути, учителей, гуру и прочее, – это мне сейчас понятно. А тогда я, как все, приходил за решением, за таблеткой, а примеров другого подхода я и не видел, если честно.

Поэтому я думал, он меня спросит о чем-нибудь. Ну или еще что-то такое понятное сделает. А он не стал меня ни о чем спрашивать. А просто смотрел. Не дал мне никакого зеркала и даже не объяснил, где оно у него.

И тогда я сделал первый шаг...

В обратную сторону...

К СЕБЕ...

Наверное, в первый раз я по-настоящему, без оглядок, посмотрел в себя. А потому что больше было некуда. Можно было, конечно, гуру разглядывать. Но там была пустота. В пустоте, в общем, ничего интересного. У меня внутри было интересно.

И я пошел в себя.

Рассказывая по дороге, что я там вижу. Что я там нахожу. Иногда плавный разговор сбивался. Я поднимал глаза на своего «собеседника», который, впрочем, молчал и слушал. С большим интересом слушал. Не найдя в нем никаких объяснений тому, что я ему излагал, я шел дальше. И дальше... и дальше...

Вы можете, кстати, удивиться тому, что вся эта история у меня какая-то беспредметная. Пути, дорожки, в себя, из себя – о чем вообще речь? Самое смешное, что я даже не помню теперь конкретно, что я ему рассказывал по пути. Пустота у меня там теперь. Ибо ничего из того, что там было, не оказалось нужным или полезным.

Вышел я от него в странном состоянии. Наверное, точнее всего это было бы описать словами «встреча с собой» или «нашел себя». Странное трансовое переживание этого продолжалось некоторое время. Я вдруг спохватывался и вспоминал «ну как же, а вот это я ему еще не рассказал» (я же

до этого столько всем всего рассказывал, и ему хотелось тоже все это рассказать), и тут же понимал, что и это уже тоже понятно, и это тоже «оттуда», из «себя», которого я нашел.

Вот такая странная история...

Не знаю, было ли то, что там со мной произошло, «просветлением», или это еще как-то называется (да мне это и неважно), но одно могу совершенно точно сказать – жизнь моя после этой встречи круто поменялась. В лучшую сторону.

Я сменил место жительства и переехал в Москву.

Я ушел от женщины, которую до этого семь лет пытался считать своей женой и другом, несмотря на то, что не клеилось у нас с ней ничего.

Я стал заниматься любимым делом.

Я завершил множество дел, которые я откладывал месяцами и годами.

Я женился, у нас родился сын, я научился работать на себя, а не на дядю, и с тех пор, когда в канун очередного нового года я оглядываюсь на год прожитый, я не устаю удивляться тому, сколько всего за этот год удалось сделать. Последнее время мне стало казаться, что у меня год за три работает, столько всего в нем происходит...

Собственно, к чему это я?

Ну, это я к тому, что, само собой, через некоторое время

у меня все же возникли вопросы о том, ЧТО Ж ТАКОЕ делал со мной этот волшебный человек?

Кстати, чтобы вас не оставлять в пучине сомнений – нет, он не индеец, и не тибетец, и «гуру» я назвал его скорее в шутку, смеясь над собой прежним. Зовут этого человека Барри Файрберн, он и сейчас мой друг и собеседник, и я с большим удовольствием провожу с ним время, когда он гостит в России, или ведет очередной свой семинар о везении или еще о чем-либо.

Собственно, та встреча с ним была для меня толчком. Я пишу это вовсе не для того, чтобы вам сообщить тот невероятный факт, что я – тот редкий человек, который встретил того самого редкого «настоящего» гуру, который может «подарить» просветление. Во все нет. Я не знаю, почему именно Барри стал для меня этой «последней каплей»... ну, точнее, знаю, я же выше написал... Но хотелось пройти чуть дальше. Понять, как это ДЕЛАЕТСЯ.

Потому что, конечно, если молча и с большим интересом на кого-то смотреть, вряд ли прямо сразу случится то, что я выше описал. Есть куча других вариантов, можете сами додумать.

После того, как я с Барри «сходил в себя», мне проводники стали не нужны. Я хожу туда часто, легко и с удовольствием, когда мне надо понять что-то.

А как это делается вообще?

На самом деле внешне очень просто это делается. Для этого, правда, надо быть особенным человеком и верить в то, что внутри каждого человека есть его личный путь. А от вас тогда требуется немного:

– Подтвердить переживания человека точно в том виде, как он их описывает.

– Сориентировать внимание человека в отношении аспектов его восприятия.

– Отправить клиента в путешествие к самопознанию.

И все. Больше ничего. Остальное у него все есть.

Это была моя первая встреча с Барри в 2002 году.

Потом, 6 лет спустя, занимаясь уже тренингами, я получил предложение от тогдашнего своего партнера найти интересных людей, чтобы пригласить их в Россию с тренингами, и я вспомнил про Барри. Он ведет даже не тренинги, а скорее семинары или еще точнее – лекции, где он рассказывает о каких-то своих находках и открытиях.

Но лично я все эти вещи, о которых мы будем говорить, узнал от него даже не на семинаре, хотя я там выступал в роли переводчика, а когда мы с ним ночи напролет сидели и разговаривали, разговаривали... Я тогда очень много от него почерпнул и узнал в плане каких-то его рецептов управления жизнью, чем и хотел бы поделиться с вами в этой книге.

ЧАСТЬ 1. ИСКУССТВО, НАУКА И ФИЛОСОФИЯ УПРАВЛЕНИЯ УДАЧЕЙ

Я употребил слово «наука», потому что Барри считает, что в плане удачливости действует ряд очень чётких и конкретных правил.

Я употребил слово «философия», потому что есть кое-какие идеи, теории, объясняющие, почему эти правила работают. Вам не обязательно соглашаться с этими теориями и объяснениями, но я постараюсь рассказать вам об этих правилах так, как я это услышал от Барри, а вы сможете собственноручно проверить, действуют они или нет.

Впрочем, у всего этого есть ещё один аспект – искусство, то есть вам потребуется наработать определённые навыки. По мере того, как вы будете всё больше практиковать управление удачей и всё больше будете уделять ему внимание, ваше мастерство будет расти.

Что касается идей, с которыми я вас знакомлю, то главный вопрос тут заключается не в том, истинны они или ложны. Более важно, работают ли они, можете ли вы их применять. Если вы сумеете с пользой для себя их использовать, то вам лучше будет взять на вооружение эти новые идеи взамен старых, которым они придут на смену. Если же когда-нибудь вы

сумеете найти ещё более ценные идеи, работающие ещё лучше, то очень хорошо, пользуйтесь ими. Ценность идеи определяется тем, что вы можете сделать с её помощью, какие изменения она принесёт в вашу жизнь.

Итак, вопрос в отношении удачи таков: является ли удача переменчивой и непостоянной? Действительно ли судьба переменчива, а госпожа Удача капризна?

Барри утверждает, что это не так.

Беседа 1. Начнем с общих понятий

Сократ говорил: «Давайте вначале определимся с понятиями». Ещё он говорил: «Всякая наука начинается с определения понятий».

Иной раз, когда попросишь человека дать определение какому-то явлению, он сразу выдаст пример этого явления, однако давать определения – это несколько более сложное дело, и Сократ не зря уделял столь пристальное внимание вопросу чётких понятий.

Что такое удача? Попробуйте сами для себя дать определение. Часто люди говорят примерно так:



Удача – это когда вдруг в нужный момент подворачивается счастливая случайность и все складывается для меня наилучшим образом.

Значит удача – это счастливая случайность? Есть ли толк от этого определения? Пожалуй, это определение не предполагает для вас значительной свободы действий, однако, следуя ему, вы можете поддерживать бдительность, чтобы при возникновении удачной возможности немедленно за неё ухватиться.

Вероятно, вы часто сталкивались с таким мнением:

Овладение удачей – это что-то сродни волшебству. Как в фильмах про супергероев, суперменов, магов.

О да! Если посмотреть фантастические фильмы, фэнтези, почитать древние легенды о богах и героях, то можно увидеть там много примеров, когда у героев была способность в виде власти над материей, энергией, пространством, временем, жизнью, мыслью. И у них была не просто осознанность и знания, что у них эта способность есть, они эти способности реально использовали в жизни.

Кто такой волшебник?

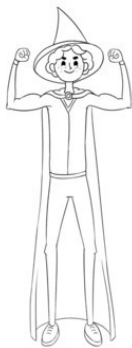
Если бы вы были волшебником, то, вероятно, в вашем распоряжении было бы вот что:

Добровольная и осознаваемая власть над материей, энергией, пространством, временем, жизнью и мыс-

ЛЮЮ.

Именно такое определение волшебника давал Барри. Отсюда следует интересный вопрос: Что представляет собой человек, волшебником не являющийся? Обычно, на семинарах, люди давали такой ответ:

Очевидно, это тот, кто не обладает властью над материей, энергией, пространством, временем, жизнью и мыслью.



И тогда Барри предлагал свое определение, которое для многих было откровением:

Не является волшебником тот, кто обладает произвольной и неосознаваемой властью над материей, энергией, пространством, временем, жизнью и мыслью.

Другими словами, наша с вами проблема не в том, что мы не обладаем достаточным могуществом. Наша проблема в том, что мы не знаем о собственном могуществе, и не знаем о том, какие процессы оно порождает.

Другими словами, власть у нас есть, проблема не в том, чтобы получить больше этой власти или этой силы. Во-первых, проблема в том, что у нас может не быть желания и готовности эту власть использовать. Второе – это незнание всего этого. Мы просто не осознаем, что эта власть есть. Если вы не знаете ничего об этой силе, власти, то вы будете создавать определенные эффекты и при этом не осознавать, что это вы создаете такие эффекты, и может эти эффекты будут не обязательно такими, которые вам понравятся. И причина, по которой вам не нравится большая часть этих последствий, состоит в том, что вы не находитесь в гармонии с самим собой.

Есть разного рода вибрации, излучения, телесный язык, телепатия и все остальное... Вы все это время делаете это, но не осознаете, что оно есть. Каждый человек является по природе телепатом, но обычно он этого не осознает. Он не может, например, осознанно отвечать на входящие сообщения, может их игнорировать, может отправлять телепатические сообщения и при этом не осознавать, что он это делает. У вас есть эта способность, эта сила, вы просто не знаете, что она у вас есть.



Вернемся к нашему определению удачи. Зачем нам так уж необходимо это определение найти? Дело в том, что ваши определения явлений влияют на то, как вы будете рассматривать ту или иную ситуацию и как будете в ней поступать.

Если ваше определение слишком туманно, то с ним будет трудно работать. Если ваше определение не соответствует реальности, то вы будете совершать ошибки. Так что вам требуется такое определение, которое, с одной стороны, будет достаточно точным, а с другой, даст вам пространство для инициативы, ибо определение очертит границы вашего мышления и возможных для вас действий.

Барри дает очень интересное определение:

Удача есть совокупный результат неизвестных решений.

Не совсем понятное определение? Сейчас разберемся. Бывает так, что в вашем подсознании присутствует некое принятое решение, но оно спрятано настолько глубоко внутри, что вы не сознаёте его присутствие, а между тем это решение способно запустить эмоциональную реакцию, породить ощущения, привести к определённым действиям, вызвать определённые мысли, и вам невдомёк, откуда всё это взялось.



Если я не знаю о том, что какое-то решение было принято, то я могу подумать, что плохие события в моей жизни были просто невезением. Если я знаю о решении, но не осознаю всех последствий этого решения, то тоже нельзя сказать, что это решение мне полностью известно.

Определение Барри открывает дорогу к тому, чтобы повлиять на везение и вводит хорошую предсказуемость в отношении определенных вещей, которые происходили, и которые я раньше просто списал бы на везение или невезение, случайность и сказал бы, что все это произошло просто так, само собой.

Позже мы еще вернемся к этим вопросам, а сейчас попробуем дать определение того, что такое неудача. У Барри это определение выглядит так:

Неудача (провал) – это момент, когда вы решаете, что вашему намерению осуществиться не суждено.

Лично я, глубоко внутри, сомневаюсь, что существует такая вещь, как настоящий провал. На мой взгляд, то, что люди часто считают провалом, на самом деле есть результат неверно выбранной цели, когда к ней изначально не следовало стремиться. Но это не значит, что какие-то другие цели недостижимы, просто, может быть, они могут быть достиг-

нугы в другое время, в другом месте.

Если провал – это неосуществление намерения, тогда успех – это, очевидно, осуществление намерения.

Итак, у нас есть следующие определения:

Успех – это осуществление вашего намерения.

Удача – это совокупный результат неизвестных решений.

Беседа 2. Самый надежный способ потерпеть неудачу

Будучи переводчиком на семинарах Барри, мне очень нравилось наблюдать за участниками, когда Барри давал им такое задание:

Определите, что общего между этими тремя людьми:

- оружейник, изготавливающий самурайские мечи;
- весьма успешный коммивояжёр;
- кулинар, специализирующийся на меренге из взбитого яичного белка.

Обычно даются самые разные ответы: целеустремленность, настойчивость, терпение и т. д. На что Барри отвечал, что да, вполне может быть, это тоже присутствует, но не оно главное. И вот, наконец, кто-то издали тоненьким голоском провозглашает примерно следующее:

Я могу сказать только то, что, когда взбиваешь белок, надо вовремя остановиться, иначе все испортится.

Точно!

Изготовитель самурайских мечей отбивает металл, удлиняет его, потом сгибает, снова отбивает, делает его ещё длиннее, снова сгибает, и так далее. Если он сделает так на один раз больше, чем надо, то металл станет мягким. Оружейник

знает, когда остановиться. **Он знает, когда успех достигнут!**

Если вы достигаете успеха, но не знаете об этом, то вы продолжаете свои попытки добиться успеха, и всё у вас идёт прахом. Всё будет только хуже. Чем больше вы будете стараться, тем хуже всё будет.



У коммивояжёров, как правило, заготовлена речь о достоинствах его товара. Если он дойдёт до половины своей речи, а потенциальный покупатель уже соглашается сделать покупку, то ему нужно прекратить попытки продать товар. Если он и дальше будет пытаться продавать товар, то провалит сделку.

Если у вас имеется намерение в первый раз взойти на вершину горы Эверест, и вы сделали это вчера, но не поняли, что уже побывали на вершине, то вы по определению не можете преуспеть. Часть вашего сознания знает, что вы уже достигли успеха.

Если перед вами задача пробежать пять километров, скажем, за десять минут, и во время тренировки вам это удаётся, но секундомер даёт неверные показания, и вы не в курсе, что вам это удалось, то на следующей тренировке ваши показатели будут ужасными. Ваше подсознание знает, что вы уже выполнили поставленную задачу. Вы пытаетесь устремить намерение на то, что уже достигнуто. Прилагаемая вами энергия словно ударяется о стену, отскакивает и отталкивает вас от успеха.

На семинарах Барри часто рассказывал историю про поединок с боксёром Мохаммеда Али, когда-то он был чемпионом мира в тяжёлом весе. Один раз он провёл бой с чемпионом мира в более лёгком весе по имени Арчи Мур. Хотя никто не ожидал, что Арчи Мур выиграет в том бою, всё равно считалось, что выступит он интересно, потому что он был очень хорошим мастером. Но выступил он ужасно. Потом Барри видел по телевизору, как у Арчи брали интервью. Он сказал, что в своей жизни ещё никогда не тренировался так упорно. Именно тогда Барри сразу подумал о том, что боксёр пропустил успех, достигнутый в ходе тренировок. Веро-

ятно, он достиг своего пика физической формы, но поскольку Мохаммеда Али окружал ореол столь громкой славы, наверное, Арчи решил, что какие бы усилия он ни приложит, их будет недостаточно. Поэтому он не осознал достижение наилучшей формы и пропустил момент выигрыша. Если бы он признал, что пиковая физическая форма уже выработана, то, пожалуй, всё, что ему оставалось бы – это поддерживать такую форму, вместо того, чтобы пытаться улучшить её ещё больше. Так что, когда Арчи сказал в интервью о том, насколько усиленно он тренировался, Барри заподозрил, что он миновал момент выигрыша в плане физической подготовки. Его догадка подтвердилась позднее, когда в другом интервью Арчи рассказал, что едва он ступил на ринг, как его ноги отяжелели, словно налившись свинцом. Сила начисто ушла из его ног.

Как понять, что момент успеха пропущен?

Пропуск успеха еще называют **превышением**, и есть определенные признаки того, что это произошло. Превышение проявляется в теле. Первый признак – это ощущение, что энергия пропала, нет больше энергии, появляется утомление, возникает ощущение, что все дается с каким-то большим усилием, как будто плывешь вверх по течению реки, все время борясь с течением или продираешься сквозь плотные заросли... Если вы замечаете у себя эти симптомы, это означает, что где-то было превышение.



Однажды я читал книжку, и поставил себе квоту – дочитывать до конца главы. Иногда бывало так, что я заставлял себя дочитать, а потом обнаруживал, что после этого момента, все, что читал, пропадало из головы. Это тоже превышение. В данном случае наиболее вероятной причиной было то, что у меня было желание, но оно в определенный момент закончилось, а я все равно продолжал себя напрягать. Теперь я больше этого не делаю, я останавливаюсь, делаю перерыв, могу принять решение, что до завтра больше читать не буду, иногда я могу решить, что буду читать 2 мин, или просто посмотреть в окно, чтобы дать себе побольше пространства

и потом продолжить.

Барри рассказывал о статье в журнале «Нью Сайентист», автор которой занимался бегом на длинные дистанции.

Однажды, участвуя в марафонском забеге, он свернул за угол, считая, что до финиша осталось примерно 300 метров, но обнаружил, что финиш гораздо дальше. И сила сразу покинула его ноги. Учёный решил выяснить, в чём тут причина, и пришёл к выводу, что разум способен делать с телом такие вещи. И в этом есть смысл. Способность разума влиять на тело сформировалась в процессе эволюции. Допустим, человек гонится за антилопой, наконец, убивает её и падает в изнеможении, но, представьте, если сейчас из леса выйдет лев, то человек вскочит и побежит быстрее антилопы, хотя только что, казалось, не мог пошевелить ни рукой, ни ногой. Оказывается, в его мышцах ещё остаётся сила; как бы он ни утомился во время бега, всё равно энергия в мышцах есть. В такой ситуации разум ни в коем случае не допустит того, чтобы мышечный тонус полностью иссяк. Получается, что это утомление не мышечное, это ум как бы его включает/выключает. Всегда есть резерв. Ум очень четко контролирует уровень утомленности.

К сожалению, в этой статье не рассматривались причины подобных ситуаций, этот ученый просто понял, что в определенный момент его собственный разум отключил энергию.

Что делать, если момент успеха упущен?

Рецепт для этого случая прост. Если вы пропускаете момент успеха, это можно исправить. Как правило, при достижении выигрыша мы чувствуем радость – маленькая победа даёт нам маленькую радость, крупная победа даёт нам сильное чувство восторга. Если вы понимаете, что какое-то время назад у вас была победа, вы её не заметили и с тех пор терпите череду поражений, несмотря на все старания, то всё, что вам нужно – это вспомнить тот момент победы, вернуться в него и сделать то, чего вы тогда не сделали – то есть, испытать восторг. Восторг – это способ признания успеха.

Когда я впервые осознал, что в моей жизни присутствует такое явление, как превышение, я оглянулся на свою жизнь и отыскал множество случаев, когда я фактически достигал успеха, но не знал об этом. Например, я пытался понравиться девушке, у меня это получалось, но я этого не осознавал, и в результате в дальнейшем с этой девушкой у меня ничего не складывалось.



Как только вы такой момент нашли у себя, постарайтесь определить, какое было намерение там, какая была победа. В этот момент, когда была победа, надо добавить восторг. Тонкий момент в том, что иногда бывает сложно понять, какое у вас было намерение в тот момент, что завершилось, из-за чего началось это превышение. Например, вы хотели устроиться на работу, и вам предстояло пройти собеседование. Есть два отдельных намерения: одно – пройти собеседование и второе – устроиться на работу.

Если вы знаете, что успех был достигнут, а вам хочется повторить это достижение, то тогда просто необходимо создать новое намерение взамен старого, чтобы заново его реализовать. Если оно у вас будет, то всё в порядке. Правда, если прошлый успех вы не осознали, то обычно при таком неведении у людей сохраняется прежнее намерение.

Превышение возникает тогда, когда вы пропускаете момент достижения успеха. У превышения есть определенные симптомы, по которым его можно узнать. Для того, чтобы от этих симптомов избавиться, нужно мысленно вернуть в момент достижения успеха и порадоваться ему.

Беседа 3. Причины сохранения негативных состояний

Бывает так, что негативное, нежелательное состояние упорно держится, несмотря на все ваши усилия. Будет полезно рассмотреть самые распространенные причины такого явления.

Ошибочное присвоение авторства

Влияние на вас в большей степени оказывает то, о чём вы не знаете. Если вы знаете о таком влиянии, если вам известно, откуда оно исходит, то вы уменьшаете его воздействие.

Приведу вам один пример, который мне рассказал Барри. Не помню, давал ли он этот пример на семинарах. У Барри был друг, который был достаточно продвинутым в духовном плане, и ещё он был мастером айкидо. Один раз, когда Барри приехал к нему в гости, тот сидел в саду и наслаждался солнцем. В целом, он вёл очень приятную, умиротворённую жизнь. Однако его беспокоило то, что время от времени ему в голову приходили злые, агрессивные мысли, желание попортить кому-нибудь настроение.

Барри был в курсе, что кроме этого в его жизни не было никаких проблем, и сказал: «Если в твоей голове появилась

мысль, это не значит, что эта мысль твоя. У тебя неплохие телепатические способности, твой мозг не перегружен лишними мыслями. А если принять во внимание твои занятия айкидо, когда требуется угадывать, какое движение собирается сделать противник, то можно предположить, что твоя телепатия настолько развита, что ты улавливаешь случайные мысли людей, живущих вокруг тебя».



По-видимому, это показалось ему похожим на правду, и с тех пор подобных проблем у него не было. Позже он рассказал Барри, что с той поры, когда в его голове появляется сколько-нибудь неприятная мысль, первым делом он проверяет, его ли собственная это мысль.

Однажды этот человек рассказал Барри, как у него заболела голова. Он подумал: «Странное дело, ведь у меня не бывает головных болей». Тогда он спросил себя: «Моя ли это головная боль?» Задав этот вопрос, он сразу же почувствовал себя лучше. Следующий вопрос был таков: чья это головная боль? Всплыл ответ, что это головная боль его жены, и в то же мгновение боль полностью исчезла. Он был очень рад, что боль не его, а его жены, и что у него больше ничего не болит. Через два часа пришла его жена и, едва переступив через порог, сказала: «У меня болит голова».

В моей практике был случай, когда клиент жаловался на то, что когда его жена была беременна, он сам ощущал неприятные болезненные явления, особенно, когда наступило время родов. Это называется фантомной беременностью. Тут действует такой же механизм – вы воспринимаете ощущения близкого вам человека. Если вы в подобном случае внимательно прислушаетесь к себе и спросите «чья эта боль?», то боль исчезнет.

Бывают обстоятельства, когда вы думаете, что являетесь автором какого-то явления, между тем как автор не вы, а другой человек, или же вы можете думать, что автором является другой, но автор – как раз вы. Бывает и так, и так.

Наверное, вы часто слышали из чьих-либо уст такие слова: «От тебя у меня голова болит». Человек обвиняет кого-то

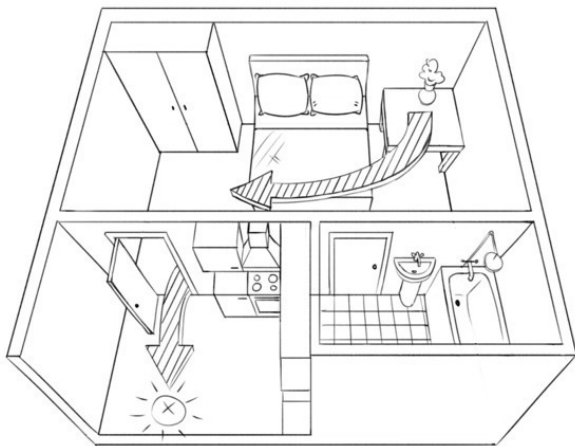
в том, что этот кто-то вызывает у него головную боль. Но нет, это его собственная боль, это его реакция. Он сам создал свою собственную реакцию.

Если вы вините кого-то за что-то плохое, созданное вами самими, то избавиться от этого будет труднее, но может быть и противоположная ситуация.

Пропуск более раннего шага

Прогресс может застопориться, если вы пропускаете более ранний шаг. В этом случае, у вас вообще никакого продвижения не происходит. При превышении продвижение есть, только оно дается значительными усилиями, и чем больше пытаешься, тем тяжелее. А тут просто останавливаешься, и никакого продвижения нет.

Это происходит потому, что наша вселенная работает в соответствии с определенной последовательностью шагов. Например, если я хочу переставить стол из кухни в комнату, мне необходимо сначала вынести его в коридор, затем протащить его до двери в комнату, и только после этого я смогу его туда внести и поставить в нужное место. Для того, чтобы стол оказался в комнате, должны быть пройдены все эти промежуточные шаги.



Все в этой вселенной: температура, свет, физические аспекты этой вселенной – все проходят через какие-то последовательные шаги. И люди внутри себя могут иметь какие-то личные промежуточные шаги. И эта последовательность шагов для них может совершенно отличаться от последовательности, которую другой человек делает с такими же начальным и конечным положениями. Иногда эти шаги совсем не похожи на то, что вы логически могли бы предполагать.

Допустим, можно придерживаться мнения о том, что нельзя купить машину, пока вы не купите ковер, или наоборот. Что-то в уме говорит о том, что есть определенная последовательность, пока этого не получишь, то и другого тоже

не будет.

Застревание в победе

Обычно считается, что люди застревают в травмах, потерях, плохих переживаниях, но, на самом деле, можно застрять и в победе тоже. Это часто встречается у игроков, которые застревают в победе, и тогда возникает навязчивая зависимость от игры.

В самой игре, даже на деньги, нет ничего плохого. Аберрации, т.е. отклонения, возникают в тот момент, когда вы верите, что можете выиграть вопреки всем потерям, которые были. Причина, по которой человек может навязчиво верить, что он может выиграть, заключается в том, что он застрял в победе. У него ум, застрявший в победе, верит, что и сейчас он должен выиграть.



Обычно это происходит когда побед не так уж много, и чем больше победа, тем больше вероятность, что человек застрянет в ней. Иногда все то же самое можно наблюдать и в других областях деятельности. Человек получает гигантскую победу в начале или приобретает огромное наследство, или поп-звезда, которая вчера еще не была никому известна, а на завтра все уже ею восхищаются, и, чаще всего, это плохо заканчивается, потому что происходит застревание в победе.

Сопротивление негативному состоянию

Ещё одна причина наших неудач – это сопротивление негативному состоянию, борьба с ним, желание задвинуть это состояние на дальние задворки и никогда его больше

не видеть!



Я не предлагаю отменить всякую борьбу с негативом, но! чтобы от чего-то избавиться, сначала надо допустить, признать существование этого. Например, не надо сразу активно сопротивляться внезапно нахлынувшей тоске, лучше посмотрите на нее, признайте, что она есть, и, вероятно, для ее возникновения есть определенные причины.

После этого можно с подобными явлениями работать гораздо более плодотворно.

Беседа 4. Огорчения, разрывы, постулаты

Про бедную Мэри или как работают постулаты

Допустим у Мэри были не очень хорошие отношения с бойфрендом, они часто спорили, часто эти споры переходили в затяжные конфликты. После очередной ссоры бойфренд уходит к другой женщине, а Мэри принимает решение или делает вывод, который становится постулатом: «Мужчины все неверны».

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.