

Виталий
Богданович

равновесие



Как достичь баланса
души и тела



Виталий Николаевич Богданович

Равновесие. Как достичь

баланса души и тела

Серия «Сам себе психолог (Питер)»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=50315413

Равновесие. Как достичь баланса души и тела: Питер; Санкт-

Петербург; 2020

ISBN 978-5-4461-1411-5

Аннотация

Мы не знаем, что будет с нами завтра, какой сюрприз преподнесут нам близкие, политики, природа. Мы угодили в мир неопределенности. Чтобы жить в нем успешно и приобретать навык перевода проблем в задачи, нам просто необходим некий внутренний стержень. Этим стержнем может стать наше внутреннее душевное равновесие. Оно есть у каждого и в каждом. Только не все удосужились ознакомиться с инструкцией по его применению и практическому использованию. Для этого и создана эта книга. Проблема равновесия была и остается актуальной навсегда. Вокруг нас все больше ситуаций, сфер, людей и всего остального, что выводит нас из него. Тут уже жить некогда! Учитесь, пока не поздно, выстраивать систему собственного душевного равновесия. Читайте, усваивайте,

осваивайте, практикуйте, и у вас получится! Не боги горшки обжигают. Мы все и всё когда-то и что-то делаем в первый раз.

Содержание

Что такое душевное равновесие	6
Зачем нужно душевное равновесие	12
Свобода – соединение духа с осознанностью	25
Стресс, эустресс, дистресс и их роль в нашей жизни. Как все происходит внутри нас	29
Конец ознакомительного фрагмента.	44

Виталий Богданович Равновесие. Как достичь баланса души и тела

© ООО Издательство «Питер», 2020

© Серия «Сам себе психолог», 2020

© Виталий Богданович, 202019

Что такое душевное равновесие

*Идет бычок, качается,
Вздыхает на ходу:
— Ох-ох, доска кончается,
Сейчас я упаду!*

А. Барто

Я пишу книги, чтобы что-то у читателей менялось к лучшему. Главным образом у тех, кому нужно и важно быть лучше. И чтобы жить им тоже хотелось гораздо лучше, чем пока получается! Причем не «ва-а-аще», а в стране, городе, регионе, районе, доме, в семье. Прав был Владимир Высоцкий:

Если, путь прорубая отцовским мечом,
Ты соленые слезы на ус намотал,
Если в жарком бою испытал, что почем, —
Значит, нужные книги ты в детстве читал!

Вдруг и одна из моих книг окажется нужной!

В силу этой причины мне неинтересно писать о поп-психологии. Хочется, чтобы мои книги что-то вносили в сознание, мышление, меняли к лучшему время и тех, кто их читает, пространство, в котором мы существуем. Чтобы если не мы, то наши потомки жили в мире, более приспособленном для того, чтобы хоть на чуть-чуть было проще стать и оста-

ваться человеком. Нашей стране это по плечу, и у нее нет других рук, кроме наших. Это стремление, цель будет лейт-мотивом книги.

Увидев в тексте директивные вводные «*надо*», «*нужно*», «*необходимо*», «*должен*» и прочие, не торопитесь закрывать книгу, сердиться или злиться. Эти слова означают лишь «*надо мне*», «*нужно мне*», «*хочу я*», «*необходимо мне*», «*должен себе*», а не абстрактные установки в виде «хочу» автора¹.

– Папа, чем задачи отличаются от проблем?

– Задача – это когда надо попасть в цель, а проблема – когда целятся в тебя.

Для начала несколько общих моментов о равновесии, чтобы яснее представить себе предмет обсуждения.

РАВНОВЕСИЕ – состояние, когда одни воздействия на кого-то или что-то компенсированы другими или отсутствуют. Такое состояние можно назвать устойчивостью.

Все мы бежим по жизни – за целями, признанием общества или в глазах соседа, пытаемся следовать идеалам, навязанным невесть кем, соответствовать не нужным нам запросам общества, родовым сценариям или родительским наказам, перепрыгивая через преграды и препятствия: «*Ты оправдал чужие ожидания?*»

¹ Обычно директивы «*надо*», «*должен*», «*нужно*», «*необходимо*» и прочее – не что иное, как чужое «хочу». Замените «я должен» на «я за это отвечаю», и ничего объяснять, даже самому себе, не потребуется.

Понятие равновесия – одно из универсальных в науке и по жизни. Оно применимо к любой системе: планет, движущихся по стационарным орбитам вокруг звезды; популяции тропических рыбок в лагуне атолла и т. д. Что такое равновесное состояние системы, проще понять на примере любой механической мандри². В механике система находится в равновесии, если все действующие на нее силы полностью уравновешены и гасят друг друга. Вы читаете эту книгу, сидя в кресле, и незаметно для себя находитесь в состоянии равновесия, потому что сила земного притяжения, тянущая вас вниз, полностью компенсирована силой давления кресла на ваше тело, действующей снизу-вверх. Вы не проваливаетесь и не взлетаете, так как пребываете в механическом равновесии.

Различают **три типа равновесия**, соответствующие трем ситуациям:

1. Устойчивое равновесие. Именно его большинство из нас понимает под термином «равновесие». Представьте шар на дне сферической чаши. В состоянии покоя он расположен строго в центре, где действие силы земного притяжения уравновешено опорностью шара. Он спокойно лежит на месте, а вы сидите в кресле. Если сместить шар в сторону, он откатится к центру, потому что там залог его устойчивого равновесия.

² Под таким термином в данном случае понимается любая непонятная штука-вина. Извините за арго.

В мире есть масса примеров устойчивого равновесия. Отношения «хищник – жертва» в экосистеме. Отношения «преследователь – жертва» в так называемом Треугольнике Карпмана³. Аналогичный эффект можно наблюдать в экономике (товар – деньги – товар). В экологических, экономических, психологических системах могут действовать внешние факторы, отклоняющие их от равновесного состояния: сезонный отстрел животных, государственное ценовое регулирование/ квотирование, прием у психолога и т. п. Вмешательство приводит к временному смещению равновесия. Можно привести в пример стабильное равновесие уравновешенного и уверенного в себе человека. Какие бы внешние/внутренние силы на него ни действовали, он всегда возвращается в исходное состояние равновесия.

2. Неустойчивое равновесие. Не каждое равновесие устойчиво, как не любой циркач удержится на канате под куполом цикла. Сила притяжения уравновешена силой его реакции и умением контролировать опорность. Стоит центру тяжести сместиться в сторону от точки покоя всего на пару миллиметров, например из-за порыва ветра, – и равновесие исчезнет. Сила притяжения его отклонит.

Примером такого равновесия служит тепловой баланс Земли при смене периодов глобального потепления новыми

³ Треугольник Карпмана, он же Треугольник судьбы, – психологическая и социальная модель взаимодействия людей в транзакционном анализе, описанная С. Карпманом.

ледниковыми периодами, и наоборот⁴. Можно вспомнить и метастабильное (квазиустойчивое) равновесие. Пример: шар в узкой и неглубокой канавке, на лезвии конька для катания. Незначительное отклонение от точки равновесия приведет к его возврату в равновесное состояние. Однако, если приложить значительную силу, шар упадет с лезвия. Такие системы какое-то время пребывают в равновесии, но в результате внешних воздействий «падают» в нестабильность. В качестве примера приведу некоторые типы лазерных установок, цепную реакцию при ядерном взрыве. А также поведение в меру уравновешенного человека, который в ответ на воздействие внешних или внутренних сил может выйти из себя и не вернуться в прежнее, стабильное состояние. Воздействие бывает значительным и малым, но достаточным, чтобы стать искрой для «бочки с порохом».

3. Безразличное равновесие. Это промежуточный вариант между устойчивым и неустойчивым равновесием. При нем любая точка системы является точкой равновесия, а отклонение системы от исходной точки покоя ничего не меняет во внутреннем раскладе сил. Пример – шар, лежащий на гладком горизонтальном столе. Как бы его ни перемещали, он сохранит равновесие. Аналог – отношения в браке, который не бывает бесконфликтным, «типа стабильным». Конечно, если не считать стабильностью постоянные изменения. Поэтому бесконфликтный брак обречен.

⁴ Циклы Миланковича.

Душевное равновесие – это динамическое состояние, в котором все, что выводит из равновесия, помогает его сохранять. Благодаря так называемой трансмутации. О таком равновесии мы и будем вести серьезный практический разговор – наперекор утверждению: «Как можно быть спокойным, когда все клетки нервные?»

А ведь хочется, чтобы оно в тебе было, и было активным. Очень хочется. Но как? Для начала нужно стать внутренне сбалансированной системой.

СИСТЕМА – совокупность элементов, находящихся в отношениях и связях между собой и образующих целостность, единство.

Система присутствует в труде каждого из нас, это путь к успеху. Однако термин «замылен», и хочется чего-то более точного.

Зачем нужно душевное равновесие

Если ты обрешь душевное равновесие и счастье, к тебе будут испытывать ревность. Все равно будь счастлив.

Мать Тереза

Многие убеждены, что душевное равновесие – миф. Видимо, происходит подмена понятия «равновесие» на «равнодушие», когда человек не испытывает отрицательных эмоций, ни о чем не тревожится, не переживает, ему все «параллельно» или «фиолетово». Так бывает лишь в сказке, где все живут долго и счастливо. Мы невзначай подзабыли, что состояние душевного равновесия, гармонии и счастья является нормальным, и жизнь прекрасна в разных проявлениях, а не только когда все складывается по-нашему.

В результате при нарушениях или отсутствии эмоционального здоровья страдает здоровье физическое: возникают нервные расстройства, а на их базе – серьезные соматические заболевания. Если надолго потерять душевное равновесие, можно «заработать» язвенную болезнь, кожные хвори, проблемы с сердцем и сосудами, онкологию.

Чтобы научиться жить без последствий негативных эмоций, нужно понимать и осознавать свои цели и желания, не заменяя их чужими мнениями и суждениями. Почему без последствий? Потому что разрушают не сами негатив-

ные эмоции. Разрушающее действие возникает, когда негативные эмоции неправильно переработаны, если они не переструктурированы со знаком «плюс». Люди, которые умеют это делать, живут в согласии и с разумом, и с душой: их мысли не расходятся со словами, а слова – с поступками. Окружающих такие люди тоже понимают и правильно переживают любую ситуацию. Поэтому обычно их все уважают и на работе, и дома.

Как обрести и восстановить душевное равновесие? Можно ли этому научиться? Научиться можно всему, было бы желание. Но множество людей, жалуясь на судьбу и обстоятельства, всерьез не хотят ничего менять в жизни. Привыкнув к негативу, они находят в нем единственное развлечение, некую радость, облегчение и способ пообщаться. Ведь не секрет, что плохие новости обсуждаются в СМИ, соцсетях и коллективах, на лавочке с бóльшим жаром, чем что-то хорошее.

Если вы хотите/решились обрести душевное равновесие и воспринимать окружающий мир с радостью, вдохновением, начинайте осваивать, пробовать и использовать методы, описанные в этой книге.

Прежде всего – установка: перестаньте реагировать на ситуации привычным образом. Начните спрашивать себя: как я создаю эту ситуацию? У глупцов нет опыта, зато есть несчастья. Чтобы превратить их в опыт, надо признать, что они являются причиной неприятностей.

Любые ситуации, складывающиеся в нашей жизни, мы создаем сами, а потом не можем понять, что происходит. Хотя просто у нас нет навыка проследить причинно-следственной связи. Чаще всего на негативное течение событий работают наши мысли – худшие ожидания привычнее, чем ожидание чего-то хорошего и позитивного. Мы боимся «сгладить». Вспомните расхожее: «Чем похвалишься без того и останешься». Тогда почему не хвалятся ипотекой, кредитами, лишним весом, низкой зарплатой? Видимо, данное правило действует в строго определенных случаях.

Учитесь видеть возможности в любой трудности. Ведь **новые шансы всегда даются под видом неприятностей!** Начните реагировать «неадекватно». Скажем, на вас «оторвался» шеф – по привычке не расстраивайтесь сразу. Улыбнитесь и мысленно поблагодарите его за то, что он, как зеркало, отразил ваши внутренние проблемы и дал возможность отработать новые навыки в условиях, приближенных к боевым.

Состояние внутренней благодарности за то, что вас поставили в позицию ученика, – лучший способ отстраниться от негатива, вернуть душевное равновесие. Выработайте полезную привычку каждый вечер благодарить Вселенную (Бога, жизнь) за то хорошее, что с вами произошло в течение дня. Если кажется, что ничего подобного не было, вспомните о простых ценностях, которые у вас сохранились, несмотря на дневные неприятности: любовь, семья, родители, дети,

дружба. Вы в курсе, что они есть далеко не у каждого встречного-поперечного?

Постоянно напоминайте себе, что находитесь не в прошлых или будущих проблемах, а в настоящем. У каждого в любой момент времени есть все необходимое, чтобы быть свободным и счастливым. Это состояние продолжается до тех пор, пока мы не позволяем прежним обидам или ожиданиям худшего завладеть нашим сознанием. Ищите хорошее в каждом моменте настоящего – и будущее станет лучше.

Обижаться не стоит. Это вредно, бесполезно и опасно: многие специалисты с приставкой «пси» в квалификации отмечают, что у пациентов, которые долго носят в себе обиды, развиваются тяжелые хвори, в том числе онкологические. Понятно, что о душевном равновесии здесь нет речи.

Прощать/отпускать обиды помогает смех. Не удастся найти смешное в текущей ситуации? Веселите себя сами. Посмотрите толковую комедию, послушайте веселый концерт и рокабилли в ре-мажор, общайтесь.

Как вариант – поиск смысла ситуации: «Чему это может меня научить?» Фиксация внимания на текущем состоянии и нахождение способа его изменить с пользой для себя. Оказание помощи тем, кому в данный момент хуже, чем вам. Физическую нагрузку тоже не стоит игнорировать – она помогает сжечь эмоции, перевести их в движение и мышечную массу, тренированность и выносливость. В любой непонятной ситуации выпрямляйте спину. Осанка – наше мировос-

приятие. Те, у кого она есть, и те, кто ее фиксирует, подвержены дистрессам, эустрессам и тревожности гораздо меньше людей, у которых она «беспорядочная».

Нет ничего сложного в том, чтобы ходить прямо и держать осанку не от «пупка до лобка», а от затылочных бугров. Не верите? Прямо сейчас сгорбитесь, опустите плечи, втяните в них голову и начните тяжело дышать. Пять-семь минут в такой позе, и жизнь покажется вам невыносимо серой, а те, кто рядом, – похожими на чертей. Если же выпрямить спину, поднять голову, улыбнуться, дышать ровно и спокойно, настроение сразу улучшится – можете проверить.

Методов много, они весьма разнообразны. Правда, есть «но»: любой метод помогает, лишь когда мы его применяем, а не просто знаем о нем, продолжая жить так, будто его нет или он не для нашей жизни.

Все мы бежим по жизни, пытаясь достичь поставленных целей и соответствовать запросам общества, перепрыгивая через трудности и препятствия. Если периодически не останавливаться для отдыха, скоро усталость возьмет свое и проблемы лягут на ослабшие плечи непосильным грузом. Выход – регулярное усилие по фиксации внимания (динамическая рефлексия):

- где я нахожусь (сфера приложения моих сил)?
- что надо сейчас сделать для собственной пользы?

Это помогает обрести душевную гармонию и покой, найти истинные ценности в жизни. Лучший помощник на пути

к душевному равновесию – мы сами. От нас зависит наше самочувствие, то, как мы думаем и поступаем. Хотите найти душевное равновесие? Слушайте себя! Душевное равновесие есть внутри, его нужно найти, зафиксировать, осознать и начать постоянно пользоваться. Ничего нового – лишь перевод проблемы в задачу.

Когда плохо, представь, что тонешь. Ведь ты не будешь ждать, когда тебя спасут? Вот и сейчас не жди поддержки, спасайся сам. Никто не спасет, если не приложишь хоть каких-то усилий.

Небольшое отступление.

Если у вас есть хлебопечка Panasonic, вы тоже удивлялись, читая в инструкции, что «из шестичасового процесса выпечки два часа отводится на выравнивание температуры (ВТ). Лишь потом замешивается тесто. «Я плакаль» и злился. Но недавно до меня дошло – это несомненная и жизненная метафора: ВТ!

Тиражируемая тема успеха связывает его со словом «успеть» и требует сразу, оперативно и активно приступить к «замесу» чего угодно, что в итоге приводит к потере качества. Поспешность нужна всего в двух случаях, в остальном – это ненужная и вредная суета. Неумение «выравнивать температуру», когда это требуется, ведет к созданию некачественного продукта.

Пришли люди на встречу и, не используя ВТ между собой, сразу «замешивают» разговор по важному делу. Почему-то и процесс, и результат – не те, которые

могли бы быть. Если бросаться в проект без ВТ, то есть если нет понимания того, зачем он нужен всем и лично каждому, сложности не заставят себя ждать.

ВТ надо учиться! Кто-то вас научит пить чай, кто-то – варить кофе. Кто-то – общаться с родными и близкими. Спокойно, вдумчиво и равновесно: не глядя в айфон/телефон, не слушая новости по ТВ или радио. Если мы вдвоем, можем тихо заваривать и пить понемногу вкусный чай/кофе, попутно бесконфликтно решая важный вопрос. И вот он уже решен – быстро, оптимально, конструктивно и вовремя. Отчего? Оттого, что мы использовали ВТ отношений, синхронизировали друг друга – сонастроились, пришли в динамическое равновесие.

В эволюционно развитых системах управления встречи принято проводить в кругах, а не на иерархически выстроенных собраниях. Все начинается с ВТ (чекин, когда каждый выделяет пару минут, чтобы рассказать о своем состоянии). Проверено и работает. Всегда.

Пара глубоких вдохов и медленных выдохов, сделанных фиксированно и осознанно для ВТ, – уже много и достаточно.

Потом вам будет проще, яснее и легче.

По сути, душевное равновесие – эмоциональный баланс с самим собой. Синхронность всех составляющих: телесной, душевной, духовной. Достичь баланса возможно, если человек пребывает в расслабленном и спокойном состоянии: ко-

гда нет значимых для него отрицательных эмоций и мало что тревожит. Только при условии тренировки душевного равновесия можно прожить прекрасную, счастливую и спокойную жизнь.

Важно знать, что потеря внутреннего эмоционального баланса может серьезно сказаться на здоровье, вызвать развитие болезней не только нервной, но и других систем. Чтобы человек был здоров физически, ему необходимо и на уровне сознания создавать мир равновесия. Как?

Чтобы негатив окружающего мира не мешал нам достичь поставленных целей, нужно поддерживать и сохранять свое внутреннее равновесие, которое по сути – «ранимая и тонкая материя». Ее сохранность – тоже вещь хрупкая, поэтому важно знать, от каких обстоятельств себя следует изолировать, а какие – мелочь, отработанный материал. Есть несколько рекомендаций, позволяющих сохранять спокойствие и душевное здоровье.

Чтобы мир вокруг начал меняться к лучшему, нужно начать меняться самому.

Изменения должны происходить за счет внутреннего развития. В этом случае мы ищем, находим, фиксируем и развиваем в себе скрытые навыки, таланты и черты, которые пока не востребованы нами, начинаем ими пользоваться в повседневности.

Не просят – не помогай, не можешь – не обещай.

Помощь – это когда что-то делают вместе, а не вместеО.

Тогда не будет ни «причинения добра», ни «нанесения пользы», ни «подвергания объятиям». Случаев, когда человек не способен себе помочь, не так уж много. Их можно пересчитать на пальцах одной руки, и еще останутся незадействованные пальцы.

Умея прощать, можно жить полноценно и гармонично, потому что нельзя удержать равновесие, если в сердце живет обида; она способна все поглощать и разрушать. А «легкое сердце» – залог внутренней умиротворенности.

Не стоит без особой нужды стремиться к всеобщему признанию, пониманию и умиротворению. Нет смысла!

Будьте добрее, когда возможно, и в словах, и в делах. А возможно это всегда.

Не стоит завидовать: «Такой молодой, а уже сын генерала!» Зависть разъедает изнутри и не позволяет радоваться тому, что есть на данный момент.

Стоит практиковать динамическую рефлексию – отлично помогает фиксировать сферы, в которых мы пребываем, принимать адекватные и здравые решения, а это способствует душевному равновесию.

В жизни не должно быть места безделью. Даже свободные минуты лучше проводить с пользой для себя, стараясь извлекать из отдыха положительные, ресурсные состояния и эмоции.

Можно прислушаться к чужим рекомендациям или себе и найти индивидуальный путь к душевному равновесию!

Обычно люди обращаются за советом, – говорил Атос, – только чтобы не следовать ему, а если кто-нибудь и следует совету, только чтобы было кого упрекнуть впоследствии.

А. Дюма-отец. Три мушкетера

Все, что изложено далее, – не более чем рекомендации, это не советы, не директивы и не указания. В чем отличие совета от рекомендации? Совет – мнение, высказанное по поводу того, как нужно поступить, что и как сделать. Рекомендация (от лат. *recommendatio* – благоприятный отзыв) представляет собой разъяснение об определенном образе действий, наставление.

Совет дается на основании жизненного опыта советчика, чужого опыта. Он может основываться на слухах, фейках, непроверенных фактах. Совет, как правило, функционально ограничен: то, что хорошо в одной ситуации, не подходит в аналогичной. Он может настойчиво подталкивать к действию, причем по той схеме, по которой уже кто-то где-то делал. По мнению того, кто принял совет к исполнению, ответственность за результат его использования на практике лежит на советчике. А по мнению советчика, все с точностью до наоборот. Часто совет, особенно непрошенный, навязчивый, дается в виде мнения, которым не интересовались. Спросите у своих знакомых, как избавиться от зубной боли⁵. Советы получите разнообразные, странные, забавные,

⁵ Про это можно прочесть в сборнике «Три апельсина», сказка «Как шут Го-

причудливые – и бесполезные. Это чужой опыт, который может быть применен, если вас направят к стоматологу, и чем раньше, тем лучше. Такой совет – уже рекомендация. Чтобы совет был хорошим, мало хорошего содержания. Важно, чтобы тот, кому он адресован, был способен его реализовать. Ведь многие советы требуют изменения привычного *Modus Vivendi*, что является главным препятствием.

Дико выглядит, когда «диванные эксперты» дают советы стране: как и что ей надлежит делать, чего делать не стоит и как все люди, живущие в ней, должны поступать. Или совет запойному алкоголику бросить пить и начать заниматься спортом, работать, потому что алкоголь вреден, а бегать-прыгать полезно. Будто он сам этого не знает! Зато сразу и ничего не делая можно занять нишу Мудреца, потому как советы всегда исходят от Наимудрейшего, умудренного мудростью мудрых человека. Тот, кто дает совет, не может знать весь пакет информации. Рекомендация же дается тем, у кого есть собственные знания, умения, опыт, осознанный и переработанный.

Находясь в состоянии душевного равновесия, проще отделить «зерна от плевел»: на что обратить внимание, а от чего отказаться. Рекомендация представляет собой грамотную, адекватную информацию, имеющую непосредственное отношение к ситуации. Информацию можно использовать по своему усмотрению, сообразно собственному запросу-во-

просу. Обладание ею дает свободу.

Тому, кто дает рекомендацию, нет необходимости быть наимудрейшим и самоутверждаться. Он знает пределы своей компетенции. Слова «совет» и «рекомендация» – синонимы, но разница, отличающая их друг от друга, все же есть.

Задача нашей жизни – уравновесить мир. Практически все «русские идеи» в разные периоды истории являлись в той или иной форме устремлением страны, общества и народа к правде, справедливости, любви, добру человеческого бытия, доминанте соборности, дружбы, кооперации, сотрудничества, взаимопомощи. Духовное без сотрудничества немыслимо. Духовность – не отказ от материального, а выход из него.

Искусство хорошо и уютно жить в человеческом обществе – предмет, которому нас следует обучать с младенчества. Но этому очень редко учат родители. Карма такая, что ли? Планета, общество, окружение, социум, в котором живем, – не всегда комфортное для нас место. Контакты, кроме «роскоши человеческого общения», часто трудны и неприятны. В жизни постоянно присутствуют глубоко личные и вечные вопросы, нерешенные задачи, переживаемые проблемы, проявленные и скрытые комплексы, а также деструктивные привычки, перешедшие в черты характера.

«Нет проблем – пощупайте пульс. Если найдете, убедитесь, что это ваши. Если он ваш, дело плохо!» Взрослый и состоявшийся человек отличается от незрелого не отсутствием

проблем, а умением их успешно переводить в задачи.

Даже если мы не желаем окружающим ничего дурного, одним фактом своего существования мы уже кому-то мешаем. В обществе идет довольно жестокая борьба, но часто не по делу, а из-за того, что навязано всеобщей картиной мира. Чтобы быть минимально «уловленным миром» и по максимуму сохранять здравый и трезвый взгляд на мир, такую книгу следует иметь под рукой⁶! Не для чтения, а как справочник. Возникла необходимость – заглянул, нашел, применил. И жизнь продолжается.

Текст получился плотный, насыщенный, вероятно, местами он покажется излишне трудным, сложным для восприятия, нелегким для осмысления и практического применения. Тема такая – сложная, нужная, полезная и интересная для тех, кто уже вырастил крылья и хочет создать свой маршрут полета.

Р. S. Если в книге вам что-то не понравится, вызовет раздражение, разозлит или даже взбесит, имейте в виду: так и задумано. Это тренаж для закрепления материала, поддержания у себя равновесного состояния и устойчивости. Хочешь летать – расти крылья!

Сил, успеха и уверенности в себе!

*Искренне ваш, в разумных пределах,
Автор*

⁶ Как и мою книгу «Сфера защиты» (Пенза: Золотое сечение, 2016).

Свобода – соединение духа с осознанностью

*Дело не в дороге, которую мы выбираем; то, что
внутри нас, заставляет нас выбирать дорогу.
О'Генри*

Все хорошие советы даны давным-давно, со времен Марка Аврелия. Они известны, навязли в ушах и мозгу, но тем не менее проблема обретения душевного равновесия не перестает быть актуальной.

Полезно помнить, что подавляющая масса людей ограничивается тематическим чтением книг и просмотром в Сети разнонаправленных рекомендаций. До практики дело не доходит. Действовать, применять на практике рекомендации и советы решаются немногие, а результат получают лишь те, кто твердо решил перейти от «хочу» к «делаю». Они видят реальные изменения в ситуациях и жизни.

Необходимо найти и выделить в себе свое «я хочу», свое «мне надо» и «обязан себе»! Только так, и не иначе. Потому что любое абстрактное «надо», «нужно», «должен», «обязан» и прочее – не что иное, как **«чужое хочу»**. Пример: «Ты должен убираться в своей комнате» – это: «Я хочу, чтобы в твоей комнате было чисто!» Именно «я хочу!», а не: «Ты должен самому себе уметь убираться в своем простран-

стве, потому что тот, кто убирает, правит бал».

Почувствуйте разницу. Конечно, хочется найти того, кто бы взял за руку и повел в светлое счастливое будущее. Наставника или Учителя из дальневосточных сказок и буддийских притч, которому вы доверились и под непосредственным руководством которого получили бы желаемый результат. Хорошо бы. Я тоже хотел бы найти того, кто не просто определит направление **моего** движения, а даст практические рекомендации, покажет упражнения, проконтролирует их выполнение и создаст обратную связь, поддержит в трудные моменты, ответит на все мои вопросы, вселит уверенность, укажет, с кем все получится легче, быстрее и эффективнее.

Только где такого взять? Каждый хочет иметь в Учителях Христа, но каждому дается тот, кого он достоин: *«Бог всегда окружает нас людьми, с которыми нам необходимо исцелиться от своих недостатков»* (Симеон Афонский).

Теперь о том, что не позволяет нам быть равновесными – если не всегда, то хотя бы тогда, когда это нужно, важно или жизненно необходимо. Сохранять внутреннее равновесие нам не позволяет то, что на языке специалистов именуется дезадаптацией⁷, а на повседневном – неумением быть

⁷ Дезадаптация – состояние человека, при котором психосоциальный статус личности не соответствует новой обстановке, что затрудняет или отменяет возможность приспособления. Выделяют три вида дезадаптации. Патогенная дезадаптация – состояние, возникающее в результате нарушения работы психики человека, при нервно-психических заболеваниях и отклонениях. Психосоциаль-

адаптивным. Тогда мы ищем укрытия везде и всюду. Но! В жизни нет точки, где все будет хорошо и спокойно, аккуратно лежать на блюдечке, красиво упакованное, – нравится нам или нет. Важно это понять. Это жизнь, а не кино и не компьютерная игра, когда можно остановить на экране картинку и перезагружаться до тех пор, пока два любящих сердца не соединятся в поцелуе и не пойдут титры, а в зале прозвучит овация. Жизнь – длиннющий сериал, где один сезон сменяет другой, смерть любого действующего лица – не его окончание, а сюжетный ход, переход из одной коллизии в другую.

Перфекционисты упорно, раз за разом, строят жизнь по линейке, каждый раз наступая на одни и те же грабли в тех же самых местах. Мы постоянно учимся жить. Никто не может сказать про себя, что он постиг жизнь во всем ее многообразии. Как только скажешь подобное, «карточный домик» домыслов и предположений мигом рассыплется. Все идеальное мертво, все живое неидеально.

Нужно постоянно принимать изменчивость жизни и спокойно встречать ее непредсказуемость. Наш ум дает оценку и окрашивает происходящее в разные цвета. Он помогает судить, что такое хорошо и что такое плохо, как можно и как нельзя, правильно или нет. Таков вечный поток жизни.

Вы можете искать укрытие от урагана в тихой бухте, как

ная дезадаптация – невозможность приспособиться к новой обстановке вследствие индивидуальных разнообразных особенностей. Социальная дезадаптация – реакция в виде асоциального поведения и нарушения процесса социализации.

пескарь; избегать эпизодов, в которых спокойствие жизни может быть нарушено. Можно пытаться, хотя бы на время. Но потом, хотим мы того или нет, придется идти в жизнь. Кто-то советует «жить в эпицентре событий, как неизменное присутствие в самом центре бури жизни, как большой открытый простор, в котором радость и боль, экстаз и агония, скука и блаженство, могут возникать и утихать, подобно волнам в океане». Романтично. Но не всем удобно, эффективно и комфортно, а главное – полезно.

Стресс, эустресс, дистресс и их роль в нашей жизни. Как все происходит внутри нас

Если вы спокойны, а вокруг в панике бегают люди, значит, вы ни фига не поняли.

В. Головачёв.

Возвращение настоящего

Мы живем в потоке информации и находимся с ней во взаимосвязи. Разумеется, мы принимаем и воспринимаем далеко не весь этот поток, даже на уровне подсознания. У нас стоит своеобразный **фильтр в виде Картины мира** (рис. 1).

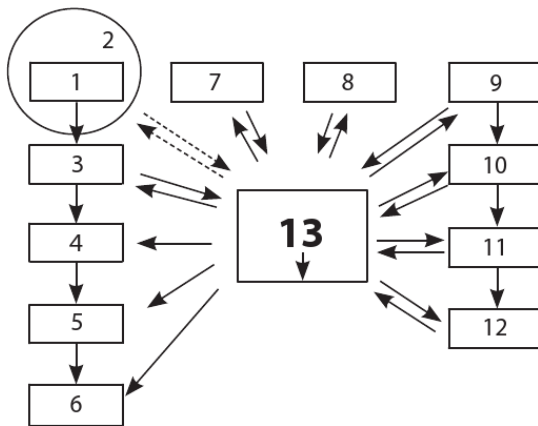


Рис. 1. Схема «Стресс – дистресс – эустресс»

1. Картина мира – система интуитивных, субъективных мнений, суждений и представлений о реальности. Своеобразная масштабная сетка, в индивидуальном исполнении наброшенная на весь мир видимый и воображаемый. Само собой, ее искажения носят как глубоко личный характер, так и характер, общий для всего живого. Нечто вроде торта наполеон, но более слоеного. Именно слоеного! В этом фильтре все начинается со слоя, связанного с базовыми для нашего бытия константами (скорость света в вакууме, постоянная Планка, гравитационная постоянная, структура ДНК, генотип и проч.). На этот слой наложен слой, связанный с культурой этноса, социума, региона, страны, общественного строя. Все это дополняется слоями, связанными с исто-

рией развития, особенностями цивилизации региона, страны, рода, семьи, индивида. Сюда нужно добавить родовые сценарные программы, которым не менее трехсот лет, индивидуальный субъективный опыт каждого из участников этого процесса и личную историю. Плюс накладываются искусственные искажения в виде подтасовок, фейков, лжи, полуправды, деформации и информации, которую нам предоставляют СМИ, политики, окружение. Представили? Сложность невероятная!

2. Информация проходит через невероятно сложный фильтр Картины мира и поступает в головной мозг, где включаются наши поведенческие реакции: от безусловных рефлексов до условных, от примитивных реакций до наисложнейших. Происходят разноплановые, до конца не изученные реакции, от энергоинформационных до биохимических. Тело приходит в состояние готовности к действию – в этом процессе задействована гуморальная деятельность, активизируются сердечно-сосудистая и нервная системы, в кровь выбрасываются стероиды, катехоламины, норадреналин, кортизол, адреналин. Организм готов к действию, а головной мозг с помощью всех имеющихся в доступе ресурсов создает некий концепт по выходу из создавшейся ситуации с победой.

3. Само действие. Преодоление. Борение. Достижение. Творчество. Не в виде умений или навыков вязать, рисовать, петь, танцевать, музицировать или писать стихи. Нет! Здесь

речь идет о творчестве, которое может быть невероятно разнообразным. Однако принцип реагирования сводится в двум реакциям – бить или убежать, от примитивного «залегания под кустиком», подобия Колобка, до серьезной многоуровневой системы постепенного ухода из зоны конфликта и от новой информации, а также избегания новых вводных. То, что именуется «тихой сапой» что-то не делать или делать, либо громко декларировать свое «недеяние-деяние», даже влиять на события, ситуации, решение задач одним своим присутствием⁸. В основе всех этих проявлений – стремление удержаться от стандартных для себя, дезадаптивных действий.

Это еще и терпение, но вот в каком виде: *«Терпение – это вовсе не состояние скота, который всё терпит. Это не унижение человека – совсем нет. Это не компромисс со злом – ни в коем случае. Терпение – это есть умение сохранять невозмутимость духа в тех обстоятельствах, которые этой невозмутимости препятствуют. Терпение – это есть умение идти к цели, когда встречаются на пути различные преграды. Терпение – это умение сохранять радост-*

⁸ Fleet in being (флот как фактор присутствия). Первое применение данного термина относится к 1690 году, когда командующий Королевским флотом адмирал Торрингтон отказался от генерального морского сражения с французской эскадрой и скрывал ее действия фактом присутствия на театре военных действий мощной флотилии, готовой в любой момент начать боевые действия. Как русский флот в гаванях Сан-Франциско и Нью-Йорка во время Гражданской войны в США остужал пыл Франции и Британии, желавших помочь южанам.

ный дух, когда слишком много печали. Терпение есть победа и преодоление, терпение есть форма мужества – вот что такое настоящее терпение» (протоиерей А. Мень).

Да, терпение заключается не в ожидании, а в способности сохранять гармоничное, равновесное состояние, не прекращая трудов, воплощая свои планы и мечты. Поэтому взялся за гуж, не говори, что не дюж, иначе нет смысла начинать. Да, первоначально это потеря стабильности и комфорта, изменения, включая то, что вы понимаете под зоной комфорта. Придется чем-то пожертвовать (временем, отношениями), возможно временное одиночество. Именно оно делает многие вещи возможными, как тестовое задание на выдержку, упорство, настойчивость. Тогда придет понимание, что борьба – не преграда, а сам путь.

Бить – не обязательный удар или нажатие «кнопки». Это активная фаза действия по адаптации себя к новым вводным или окружающей среды к изменениям. Обычно это комплекс, сложный коктейль из разнообразных действий, в которых есть место и «лежанию под кустиком», и возможности нанести «удар». Действия и планирование, логика и интуиция, упорство и ход на поводу у событий.

Творчество в данном случае – не что иное, как умение, переходящее в навык, нестандартно решать стандартные для себя задачи. Возможность переводить проблемы в задачи. То есть проблема – личностно актуальная и ориентированная на субъективное восприятие ситуация, как ситуация с Бур-

кина-Фасо для подавляющего большинства.

4. Результат, он же продукт. Вовсе необязательно это будет какая-то мандря из железа и дерева, перекрытие Енисея лютой зимой, освоение Марса с насаждением яблонь, создание нового гаджета. Вероятно, это проявление в себе новых способностей, качеств, мыслей, чувств, текста, стихов или традиции; создание праздника, тренировка нового навыка и прочее. Это может быть модернизация, адаптация или апгрейд уже существующего, но устаревшего морально или физически. Демонтаж старого, но (!) с последующим созданием нового. Разнообразие «продукта» такое же, как разнообразие самой жизни. Разумный консерватизм и разумная революция.

Адаптивный человек одновременно немного консерватор и слегка революционер. Он старается беречь и создавать лучшее, знает: чтобы сказать чему-то «нет», надо знать, чему ты говоришь «да». Так он оберегает себя от соблазнов принимать без разбору все подряд, «новое» и «прогрессивное» как хорошее и лучшее или наивно полагать, что все «старинное» лучше по определению. Традиция – способ приумножения качества. Как в притче о талантах (Мф. 25:14–23), где говорится, что обычное хранение ведет к утрате качества, по сути, к потере хранимого. Хранитель же бездейтелен по определению. Это функция. То, что он хранит, – не качество, а форма, не имеющая прикладного значения.

5. Фиксация внимания на том, что «все получилось»!

Невероятно важная фаза. Без нее все сделанное, пусть даже ценой невероятных усилий и лишений, трудов, пота, крови и слез, уходит в никуда. Это и есть успех! Личный, индивидуальный, ни на кого не похожий. Получение результата, которое сопровождается радостью (тихой или громкой), ощущением счастья, приподнятым настроением, эйфорией, упоением, восторгом, торжеством, ликованием, кайфом, и т. д. и т. п. Даже если вы не получили того, что хотели, но приобрели личный опыт. Понимания без личного опыта не бывает.

Фиксация на достижении – важнейший компонент, необходимый для завершения так называемого гештальта. Без фиксированного ощущения этих чувств, эмоций, состояний он не будет завершен. «Слона-то я и не приметил!»

Тогда в кровь выбрасываются «гормоны счастья» – изомеры эндорфина, серотонина, дофамина. Как ни стараются химики их синтезировать, не получается. Формула есть, а нужного эффекта нет. Как в «Двенадцати стульях»: *«Мотор был очень похож на настоящий, но не работал»*. Видимо, фокус в изомерах⁹. Поэтому каждый раз вкус успеха разный, и на него нельзя «подсесть», получить привыкание, как от наркотиков. Это *подлинное расслабление*, причем трехуровневое (тело – психика – душа).

⁹ Изомерия – явление, заключающееся в существовании химических соединений (изомеров), одинаковых по атомному составу и молекулярной массе, но различных по строению, расположению атомов в пространстве и, вследствие этого, по свойствам.

Нравится нам или нет, но привычка ныть, язвить, прибегать к черному юмору – особенность многих. Так проще, традиционнее, заложено на уровне Картины мира. Создается иллюзия наличия у нытика-критика мегаума в виде постоянного недовольства всем вокруг и около, демонстрации скепсиса и безответственной критики как стиля жизни. В нашей культуре внедрена идея, что восторгаться – значит проявлять слабость, а критиковать – значит быть умным, независимым и самостоятельным. Особенно в некоторых субкультурах. Кроме того, есть еще один, весьма распространенный вид подобного незавершения – постоянное недовольство собой, фиксируемое или нет, но корнями уходящее глубоко в историю культуры и цивилизации, отраженное в личной истории или в истории рода, семьи.

Вот как описал такое поведение на примере главного героя А. Бушков. Точнее, данный настрой проходит лейтмотивом через весь Таларский цикл книг: *«Серьезная победа, без дураков. И не имеет значения, что во многом... Важны не обстоятельства, а результат.*

И все же, все же... Он не чувствовал себя триумфатором ни на мизинчик, и дело тут было не в скромности, а в чем-то другом. Он ни о чем не сожалел, доведись повторить все, поступил бы точно так же – и все равно, где-то в глубине Души таился некий мутный осадок, словно в бутылке скверного вина...» («Вертикальная вода»).

Это и есть «незавершенный геистальт», когда остается

осадов, дискомфорт, тяжесть, подавленность и даже злость на себя, тоска от ощущения недоделанного, неудовлетворения собой, эдакий ненужный перфекционизм, сопровождаемый *остаточным напряжением*. Нет нигде в себе ощущения, которое описывается метафорой: *«уставшие, но довольные, они возвращались домой»*, – когда есть радость от сделанного сегодня по максимуму. Это и есть реалистичный перфекционизм. Полезный и нужный. Ведущий к успеху.

6. Целостность. Внутреннее равновесие, единство, целостность психики, тела и души. Когда ты как чувствуешь, так и думаешь. Как думаешь, так и поступаешь. Здоровье по всей триаде тело – психика – душа. Успех.

Приведенные пункты 1–6 – не что иное, как завершённый цикл стресса, наша адекватная реакция на изменения в мире, сопровождающиеся внутренним и внешним развитием. *«Но само несовершенство человеческой природы таково, что свидетельствует с несомненностью о высшем месте человека среди всех прочих существ, ибо только ему – единственному из живых – дана возможность совершенствования. Само слово “несовершенный”, относимое к нему, уже содержит в себе признание за ним способностей и возможностей к восхождению...»*

Тигр, крокодил, антилопа, таракан, пиранья – идеальные существа для выживания. Стоит изменить условия жизни, и они заканчивают свой земной путь. Сколько проживет кайман, переживший динозавров, в Неве? В зависимости от вре-

мени года. Но немного. Человек же, в силу неприспособленности к проживанию в определенной среде, не просто выживает, а, благодаря изменению, развивается и успешно живет везде, от Калахари до Заполярья, от Огненной Земли до зеленого ада Парагвая.

Стресс – благо. Прививка и стимул к развитию. Не будет его – не будет развития. Сошлюсь на эксперимент Д. Кэлхуна (июнь, 1968) под условным названием «Вселенная-25» (Universe-25). Почитайте. Есть над чем задуматься, и всерьез.

Кстати, японцы говорят: «Если в твоей жизни не случилось кризиса, который трудно пережить, тебе следует купить такие переживания за большие деньги».

Этот народ знает, что мудрость не приходит к человеку при рождении или с возрастом. Мудрость – это нажитый в сложных ситуациях опыт, с ней приходит понимание жизни. Так сказать, «осознаваемый стресс сегодня – это добрые старые времена завтра».

Стресс – неотъемлемая часть нашей жизни. Благодаря этому состоянию устойчивость человеческого организма к негативным факторам может не только понизиться, но и повыситься. Другое дело – дистресс. Это состояние оказывает исключительно пагубное влияние. Он важен для организма как механизм противостояния неблагоприятным внешним воздействиям. Под влиянием эустресса происходит максимальная мобилизация внутренних ресурсов личности, но

на износ. Дистресс однозначно вреден. Даже сам термин переводится как «несчастье», «истощение». Везде и во всем. Кстати, Ганс Селье на закате жизни написал книгу под названием «Стресс без дистресса», где подробно описывает сущность биологической концепции стресса и предлагает так называемый Кодекс нравственности (Кодекс поведения). Следуя ему, можно поддержать нормальный уровень напряжения, реализовать свой природный потенциал и выразить собственное «Я».

Пункты 3–6 невероятно важны в жизни. Именно они – ключ к успеху любого вида. В них – истоки творчества, вдохновения, проявления талантов, прорыва, восторга, экстаза, «душевного оргазма», сублимации, обобщения полученного опыта, умения на нем учиться и им пользоваться. Заметьте, что «за рюмкой чая» в компании, общаясь с родными, близкими, друзьями и детьми, мы с гордостью вспоминаем именно наши усилия: «Помню, было так плохо, что... Я напрягся, сделал/поступил/наплевал... И вот, успех!» Его мы помним и ценим, потому что так выглядит подлинная победа и настоящий успех. Личный.

Как много нужно делать, чтобы не быть несчастным, и как мало, чтобы быть счастливым.

Не часто, но заметнее для нас и полезнее для развития, когда после пункта 2 мы «сразу и вдруг» достигаем состояния, указанного в пункте 7.

7. Невозможность, безрезультатность, фантастичность,

нежизненность, нереалистичность привычных действий, которые ранее¹⁰ приводили к результату. Стереотип уже не работает, а стандарт, который обычно обеспечивал успех, почему-то не дает положительного результата. Полный тупик. «Вешалка». Невроз.

Невроз как неспособность переносить неопределенность. Очевидно? Чем более зрелая – в смысле тренированная, адаптивная психика, тем лучше она переносит неоднозначность и непредсказуемость окружающего мира, без попыток перековать его в упрощенное «Том и Джерри».

Всегда привожу этот пример.

Встречаются двое мужчин, у одного из них носки разного цвета – синий и зеленый.

– Шел бы домой!

– Толку-то? Дома то же самое.

Чем менее тренированная психика, тем чаще и сильнее ее обладатель стремится расщепить сложные нюансы и оттенки мира на доступное его уставшему от новых вводных сознанию черное и белое, не оставляя ничего непонятного, а значит пугающего, в окружающей жизни. Повторюсь: ныть, язвить, прибегать к черному юмору – привычка многих. Так

¹⁰ Те действия, которые были эффективны в возрасте трех-пяти-семи лет, в 15 могут привести к нешуточным сложностям. Кроме того, беспомощность вызывают не сами неприятные события, а опыт неконтролируемости ситуации. Все живое становится беспомощным, если привыкает к тому, что от его активных действий ничего не зависит, неприятности происходят сами по себе, повлиять на них нельзя.

проще. Создается иллюзия наличия ума – вид постоянного недовольства и демонстрация скепсиса, по делу и без. Отчего-то в массы с детства внедрена идея, что восторгаться – значит проявлять слабость, а критиковать – значит быть умным, независимым и самостоятельным.

В силу этих заблуждений и рассогласований внутри тела и души возникает ощущение, что все безрезультатно, и появляется ощущение бессилия, тупости ума, как следствие – неумение найти оригинальный выход. Нет возможности взглянуть на происходящее со стороны, сверху, разотождествиться, перевести проблему в задачу. Можно еще назвать это зашоренностью, стереотипизацией поведения и прочее. Терминов много – смысл один: отсутствие положительного навыка выхода из нестандартной ситуации, помноженное на страх перемен и наполеон искажений из Картины мира.

Информация прошла через очень сложный фильтр Картины мира и поступила в головной мозг, включила наши *искаженные, деформированные* поведенческие реакции. Для закрепления материала повторюсь: от безусловных рефлексов до условных, от примитивных реакций до наисложнейших. Тело пришло в состояние готовности к действию (гуморальная деятельность, активизируются сердечно-сосудистая и нервная системы, в кровь выбрасываются стероиды, катехоламины, норадреналин, кортизол, адреналин...) Организм готов к действию, а головной мозг с помощью всех имеющихся в доступе ресурсов создает некий концепт по выходу

ду из создавшейся ситуации. Однако завершения нет. Точнее, действие происходит, но оно или не приносит результата, или совершается лишь для того, чтобы самообозначиться.

В головном мозге накапливается избыточное напряжение в виде доминанты¹¹, в мышечной вязи начинает выстраиваться особое состояние, которое потом будет выглядеть так: «руки не доходят», «ноги не несут», «рука не поднимется», «как подумаю – все внутри обрывается» и т. д. Каждому знакомо.

Нередок привычный в таком состоянии водоворот мыслей: «Что я ни делаю, это не приводит к результату». Забыто, что многое сделано, и счастье было, но все не так. Гештальт не завершается, а самому принять свое счастье неуместно. Вошло в привычку думать негативно и ждать неприятностей: они, как правило, не задерживаются.

8. Повторы. Это закрепление в виде стандартных поведенческих повторов стандартных действий с ожиданием нового результата. Внутренние установки подгоняются без изменений под новые ситуации, информацию, происшествия. Как у собаки И. И. Павлова в виде рефлекса. Увидел препятствие – опустил руки или начал штурмовать в лоб, и плевать, что

¹¹ Доминанта – устойчивый очаг повышенной возбудимости нервных центров, при котором возбуждения, приходящие в центр, служат усилению возбуждения в очаге, тогда как в остальной части нервной системы наблюдаются явления торможения (А. А. Ухтомский). Стойкая доминанта впоследствии определяет поведенческие реакции, от физиологических до социальных.

так было не раз. Тогда препятствие было в мае, сейчас – декабрь. Тогда мне было двадцать семь, а сейчас – уже тридцать четыре! Тогда я надел что-то синее, нынче я в тельняшке с распродажи армейских складов.

И смех и грех. Это серьезная проблематика, которая располагается «между глаз»: близким, родным, специалисту видно – самому нет. Можно изо всех сил прислушиваться к тому, что тебе говорят, и не понимать. Как гласит народная мудрость, «чужую беду руками разведу, а к своей ума не приложу».

Такая ситуация порождает сонм советчиков, прочитавших пару-тройку книг из разряда поп-психологии или умудренных собственным житейским опытом: «Я бы на твоём месте...»

Любую ценную вещь мы доверяем чинить специалисту, а самое ценное, что у нас есть, – душевное здоровье, специалисту не доверяем. В этом принимает участие масса вовлеченных и любопытных, все, кроме профессионалов. Друзья, подруги, единомышленники, не владея ни опытом работы, ни знаниями, переносят свое видение на вашу ситуацию. Ну что может посоветовать одинокий холостяк женатому второй раз мужчине, проблемы которого связаны с воспитанием восьмилетнего ребенка из первой семьи?

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.