

ДЗЕН-ПСИХОЛОГИЯ

ИЛИ ИНСТРУКЦИЯ К ЖИЗНИ



СОДЕРЖИТ
НЕЦЕНЗУРНУЮ
БРАНЬ

18+

АНДРЕЙ ЯГОДЗИНСКИЙ

Андрей Ягодзинский

Дзен-психология, или Инструкция к жизни

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=66439498

SelfPub; 2021

Аннотация

Эта книга – непереоценимо полезный и местами веселый учебник по прикладной психологии с кейсами, историями и анекдотами. Прочтя эту книгу, вы составите свою собственную программу трансформации и научитесь жить свободно, здорово, любимо, в кайф и с огоньком в глазах. Вы освободитесь от запретов и неконструктивных убеждений, разберетесь со сценарием своей жизни и поведения, чтобы изменить это все в нужную вам сторону. Поняв, как все работает на самом деле, вы обретете силу и власть управлять своим собственным миром, а не наоборот. Вы обучитесь сути телесно-ориентированной гештальт-терапии, транзакционного и сценарного анализа, регрессологии и вербального программирования, медитации. Если вы уже в теме, то, благодаря этой книге, вы соберете все в единую стройную систему, которая работает всегда и без сбоев. Берите, читайте, делайте и получайте свой результат!

Содержит нецензурную брань.

Андрей Ягодзинский

Дзен-психология, или

Инструкция к жизни

Доброго, которого хочу, не делаю, а злое, которого не хочу, делаю.

Бедный я человек! Кто избавит меня от сего тела смерти?
Рим. 7:24

Дзен – это не синоним созерцания в саду камней, как сейчас принято считать.

Дзен – это умение видеть мир таким, какой он есть, и воля быть в нем собой.

Андрей Ягодзинский

ВВЕДЕНИЕ

Изначальное название книги по задумке автора звучало так: «Грабли для жирафа в танке». Идея состояла в том, чтобы докричаться до всех людей, ведь до всех нас довольно долго доходит, поэтому мы повторяем одни и те же ошибки, да еще и сидим в глухой обороне от всего нового и остро-режущей правды. Но поскольку эта книга впервые раскрывает миру понятие Дзен-психологии и издается на нескольких

языках, было решено убавить креативность и выложить все просто и прямо.

Речь идет о прикладной психологии, основанной на следующих 7-ми постулатах:

1. Есть три основных инстинкта, управляющие людьми на генетическом уровне:

– **Выживание.** Вначале самих генов, затем вида, в последнюю очередь – особи.

– **Половое размножение.** Копирование генов любой ценой, при сохранении вида и возможных жертвах среди особей.

– **Иерархия.** Человек является социальным существом, поэтому для выживания и размножения он занимает свое место в социуме по силе, функциям и полезности, либо опасности для окружающих.

2. Главная ценность жизни – сама жизнь человека, возможность осознавать.

– Сознание растет из плоти, а не наоборот. Человеческий мир полностью объясним, в большой степени предсказуем и частично управляем.

– Быть всегда лучше, чем не быть, если бытие не есть сплошное страдание, вредящее здоровью и сокращающее жизнь.

– Все, что не поддается доказательству научным методом, перемещается в зону философии и не берется за основу. Есть ли Бог, душа, дух, общий замысел, жизнь после смерти и прочее или нет – неважно. Действуем так, будто бы нет, пока не доказано обратное.

3. **Важна длительность жизни**, которая обеспечивается крепким здоровьем и мотивацией. Оптимальной мотивацией является комплекс ощущений «вера-надежда-любовь» или упрощенно серотонин-адреналин-дофамин-окситоцин.

4. **Важно качество жизни** – заполнение ее времени интересными для человека и полезными для человечества делами, приятным состоянием гармонии, баланса, развития и удовлетворенности.

5. **Время невосполнимо** и потому является бесценным ресурсом. Его аллегорически можно продавать и покупать за деньги, любовь и похвалу (выживание, размножение и иерархию). Но время нельзя технически вернуть или пополнить его запас. Можно лишь замедлять старение и отдалять смерть за счёт укрепления здоровья.

6. **Жизнь работает по принципу «передай дальше»**, а её смысл является умственным построением и выбором каждого отдельного человека. Дзен-психология предлагает

общий вариант, который каждый человек может наполнить собственной конкретикой:

Смысл жизни состоит в бесконечном личном и общечеловеческом развитии, эволюции и приспособлении к переменам, а также в экспансии разума (необязательно в привычной человеческой форме) во Вселенной.

7. Счастье обусловлено, и потому для счастливой жизни каждому человеку нужно определить свои собственные условия по общим критериям:

– в достаточном количестве и предпочитаемом качестве по порядку значимости: еда, сон, секс, отношения, дружба, одиночество, благодарность, творчество, любовь, служение.

– не делать того, чего не хочешь, и обязательно делать то, что хочешь.

– жить в пространстве, которое действительно нравится (климат, рельеф, культура)

– общаться с теми, с кем интересно и приятно, включая работу, дружбу и любовь/семью

Методы и инструменты Дзен-психологии в полном комплексе:

- Сценарный анализ
- Транзакционный анализ
- Регрессология
- Психосоматика
- Телесно-ориентированная гештальт-терапия
- Когнитивно-Поведенческая Терапия
- Рефлексионно-резонансная терапия переносом
- Вербальное программирование
- Спорт
- Медитация
- Техника Эмоциональной Свободы
- Бритва Оккама

Научная база:

- Этология
- Генетика
- Социология
- Анатомия и нейрофизиология
- Физика и химия

Автор разрабатывал метод Дзен-психологии более 20 лет, собирая в единый последовательный комплекс только самые эффективные инструменты. Ведь самое главное в жизни человека – это время. Сам автор называет себя психо-хирургом, а не терапевтом, именно из-за бескомпромиссной скорости и эффективности метода. Главное отличие Дзен-психологии состоит во всеобъемлющей комплексности и последовательности. Это анализ, обучение и самостоятельная работа, которые производят полный капремонт личности во всех четырех сегментах жизни человека: **здоровье, отношения, работа и творчество**. Приглашаем вас в увлекательный мир Дзен-психологии, где всё понятно, разложено по полкам и всем можно управлять.

Существует четкий алгоритм решения любой вашей про-

блемы. От самого корня – сценариев выживания, пришедших к нам от отцов наших отцов, и до последнего следствия, которое прямо сейчас причиняет вам боль:

- шаткое здоровье,
- несчастливая личная жизнь,
- недостаточное количество денег,
- отсутствия смысла и радости жизни.

Сейчас вы находитесь в одном шаге от этого алгоритма и можете преобразить свою жизнь, действуя по проверенной сотнями людей инструкции. Дзен-психология – это не волшебная таблетка или палочка. Это оптимальный набор инструментов для жизни под ключ. Как профессиональная кухня шеф-повара или мастерская механика.

Дзен-психология – это новейшая научная база и самые эффективные проверенные практики, некоторым из которых тысячи лет. Все это рассказано легко, интересно и с живыми примерами.

ОБ АВТОРЕ

Андрей Ягодзинский – психолог, автор комплексного метода и основатель школы Дзен-психологии. Получил экономическое, лингвистическое, педагогическое и психологиче-

ское образование. Свободно говорит на 3-х языках, еще на 4-х может изъясняться. С 15 лет занимается динамической йогой и цигуном.

Родился в 1976-м году в Киеве, жена – партнер, психолог и со-основательница школы Дзен-психологии Ксения Ягодзинская, есть сын 2003 г.р. от первого брака. Автор живет в Камбодже с 2013 года.

Помимо психологии, энергетических практик и собственной жены, Андрей интересуется экстремальным спортом, электронной музыкой, фотографией, путешествиями и наукой. Считает, что **благоприятное будущее человечества напрямую зависит от развития квантовых компьютерных технологий, генной инженерии, восполняемой энергетики, экологии, транспорта и коммуникаций**. В его планах несколько социальных онлайн проектов, обучающих и художественных книг, съемка фильма и сериала, участие в разработке искусственного интеллекта, а также адаптации человека к прямому подключению к машине.

Автор также является одним из создателей алгоритма и виртуальной нейросети, **детектора вербального гипноза и эмоционального влияния в текстах**.

ГЛАВА 1. СОКРАЩЕННАЯ ТЕОРИЯ ВСЕГО

Здравствуйтесь, дорогой человек!

Спасибо, что вы решили заняться собой всерьез и практически, что начинаете менять мир с себя, что принесете много пользы, будучи счастливым и здоровым, что, возможно, поможете другим и научите их методу Дзен-психологии!

Дзен – это состояние, в котором человек способен видеть и принимать мир таким, каков он есть, адекватно, то есть, так, чтобы это описание срабатывало во всех случаях и никогда не давало сбой. Также это воля быть в этом мире самим собой. Психология – это наука о работе сознания, которое является продуктом нашего тела, а не наоборот, как многим бы хотелось. Поэтому **Дзен-психология – это такая совокупность знаний и практик, которая обеспечивает максимальную эффективность, баланс, оптимальность и гармонию нашего существования в реальной реальности**. Как она есть.

Весь метод проходит на двух ногах – теории и практики. Потому что без теории практика непонятна, а значит, хуже заходит из-за бОльшего сопротивления, ведь человеку нужно понимать, что, как и зачем. А без практики теория вообще бесполезна, потому что, сами знаете: чтобы уметь кататься на велосипеде или накачать мышцы, недостаточно об этом читать, думать и говорить – необходимо брать и делать.

Брать и делать – это наш с вами девиз от сейчас и дальше, как и само выражение «от сейчас и дальше». Верить не нужно, никакой религии и даже эзотерики здесь нет, мы лишь пользуемся древними практиками, доказавшими свою эффективность и откатанными до совершенства за тысячи лет. Но опираемся мы исключительно на науку и современные знания в области этологии, психологии, анатомии, нейрофизиологии, физики и химии.

И в этом случае оказывается, что по объективному факту у нас с вами есть исключительно стареющее тело и часики, которые неумолимо тикают, отрезая все большие и большие ломти оставшегося времени. Да, я должен предупредить, что здесь все жестко, голая правда и никаких успокоительных пилюль. Именно по той причине, что самый ценный и даже **бесценный ресурс в жизни – это время.**

Что такое время? Что такое жизнь? Если одним словом, то это изменения. Изменения пространства и есть индикатор течения времени, признак жизни. На самом деле времени не существует, есть просто бесконечное сейчас, но у видов с огромным количеством нейронов, как, например, у людей – 100 млрд – и с речевым аппаратом, есть функция памяти и воображения. Отсюда удобная для жизни иллюзия, что есть прошлое и будущее. Физики, которые

не интересуются психологией, склонны допускать, что время существует, причем не только как измерение, но и как данность, вроде пространства.

Мы же с вами знаем, что это **субъективная иллюзия, очень нужная и удобная**, но вполне себе отключаемая с помощью определенных медитативных техник или веществ. Отключать эту функцию сознания периодически полезно для ощущения единства и бесконечности бытия, однако повседневная жизнь требует максимальной заземленности, телесности и материальности восприятия. Что было до Большого Взрыва и что будет после смерти, кто что создал и как именно, либо оно всё само, в чем большой смысл, мы в голографической игре или это и есть финальная реальность – все эти вопросы мы оставим философам, **а сами займемся исключительно срединным миром нашего восприятия. Тем, что нам доступно здесь и сейчас.**

Человека интересует **выживание, размножение и иерархия**. Иногда еще творчество и в исключительных случаях – эволюция. Любые жизненные проблемы, с которыми человек обращается к психологии, эзотерике, религии и медицине сводятся к выживанию, размножению и иерархии.

Выживание – это здоровье, доход и социальные связи, включая дружбу.

Размножение – это сексуальные отношения и собственный род, семья.

Иерархия – это социальные взаимосвязи, будь то уважение или зависть. Иерархия помогает успешно удовлетворять первые 2 инстинкта: чем мы выше в иерархии, тем выше наше качество жизни и тем шире выбор для размножения.

Все просто.

И мы с вами здесь собрались именно для того, чтобы обеспечить себе **максимально высокое качество жизни**, построить прекрасные отношения, научиться зарабатывать достаточно, с пользой и удовольствием, раскрыть свой творческий потенциал и, в идеале, эволюционировать или хотя бы к этому подготовиться. Мы с вами здесь для того, чтобы научиться быть счастливыми. Счастье – это измеримое и обусловленное состояние, настроиться на которое – вполне рациональная и посильная задача. Как и сам человек, это совокупность нескольких показателей и никак иначе.

Теперь подробнее.

Природа закономерна, но хаотична и количественна. Что это значит? Что выживает сильнейший, что $E = MC^2$, что золотое сечение – это ряды Фибоначчи, что сумма квадратов катетов равна квадрату гипотенузы, а ускорение свободного падения на Земле равно $9,81 \text{ м/с}^2$. Эти незыблемые законы неизвестны природе, но она их соблюдает. А

вот человеческие законы известны человекам, но они их нарушают Потому что у природы не существует вопроса «ЗАЧЕМ?», это уже высшая нервная деятельность, воображение. У природы есть только «почему?».

– **Зачем** зебры полосатые?

– **Чтобы** хорошо прятаться в кустах.

Это неверный вопрос и неверный ответ, потому что никто так заранее не продумывал. Закон естественного отбора работает иначе и отвечает на вопрос:

– **Почему** зебры полосатые?

– **Потому что** однотонных съели львы, а выжили и передали свои гены дальше лишь те, кто случайно мутировал расцветкой в полоски. И происходило это столько миллионов лет и с таким количеством удач и неудач, сколько потребовалось, чтобы сейчас было то, что есть. И оно происходит дальше, замечаем мы это за свои коротенькие жизни или нет.

И так во всем.

Поэтому **смысл жизни, ее цель никем не задана, мы придумываем его себе сами**. Идеально, когда мы не отрицаем природу, а действуем в ее рамках, потому что первое совершенно бесполезно, а второе вполне может сделать нас счастливыми. Запомните навсегда: **мы, как личности, яв-**

ляемся заложниками наших тел, которым нужно кушать, пить, дышать, писать, какать, спать. Это вообще незыблемо.

А еще – заниматься сексом, думать, работать, отдыхать, доминировать, подчиняться, любить, заботиться, плакать, смеяться и так далее. Съехать с этих базовых вещей, сублимировать их во что-то иное можно только при соблюдении условия уединения и полного ухода от мира. **Пока живешь среди людей – расслабься и получай удовольствие, святость тебе не грозит в отличие от болезней**

Например, **мой личный смысл жизни – это наращивание осознанности, объединение людей в планетарную цивилизацию, технологическая победа над болезнями, смертью, голодом, войнами и прочими страданиями и бегом по кругу**. Это эволюция сознания через объединение с ИИ, слияние всех умов в одно целое, о чем, кстати, сказано в Библии. Мол, «все мы части тела Христова, а вместе – Христос». «Кто душу свою сбережет, тот ее потеряет, а кто отдаст, тот сбережет». Это вовсе не парадоксы, а совершенно четкое интуитивное субъективное прозрение того, что писал эти строки тысячи полторы лет назад, не опираясь на современную объективную науку.

Вот смотрите: **всё, что мы с вами делаем – это, в основном забота, о теле**. Практически все служит телу, кото-

рое в свою очередь является временной совокупностью бактерий и органов, перерабатывающих материю.

Кушаем – какаем

Пьем – писяем

Вдыхаем – выдыхаем

Все эти процессы усложнялись миллионы лет и сложность нашего организма достигла такой степени, что нейроны, которые изначально нужны просто для моторики и выполнения вышеуказанных действий, теперь продуцируют сознание. Которое мы и называем Я, или душа, или личность, или как угодно еще. Если информация или энергия и первична, то не на этом уровне, а где-то еще до Большого Взрыва. Ее мы не трогаем. Нам это никак не помогает. В нашем срединном мире мысль вторична и генерируется она телом. Как и ноосфера, которую я называю «**Человечьим Интернетом**», в котором каждая нервная система – это сервер, клиент и соца. Что вполне легко можно измерить с помощью современной аппаратуры.

Так что мы прямо сейчас берем и перестаем витать в облаках и мечтах, **от сейчас и дальше мы ориентируемся на наше тело и его работу**. А это выживание, половое размножение (именно половое!!!) и социализация.

Начало начал всему – гены. Это аминокислоты, которые не обладают сознанием, но зато умеют копировать себя, собирая стройматериал из окружающей среды. Это их всё. И всё ради этого. Считайте, что вы изначально, мой дорогой человек, являетесь просто кишкой ото рта к анусу + ваш половой орган, вокруг которых добавлено туловище, ручки-ножки и голова. Всё ради орануса и этого полового органа. Который в какой-то момент встречается с таким же органом противоположного пола, чтобы гены таки смогли реплицироваться. Иными словами, мы с вами – это машины для выживания, транспортировки и репликации генов. И ничего более. Поэтому в первую очередь природа заботится о генах, затем о виде и лишь в конце – об индивидуальной особи. Так что ваше счастье и несчастье никого не интересуют, просто размножайся и помирай, конец.

Таким образом, **мы тут с вами занимаемся не менее, чем восстанием машин.** Но умным! Мы хитрые настолько, что сначала умаслим природу генов, а потом уже займемся эволюцией. А что есть эволюция? Это изменения текущего положения вещей. Никакая система не хочет ничего менять, лишь бы гонять по инерции по старой орбите. **«Спаси и сохрани»**, а не **«учи и развивай»**, правда же? Лучшее – это действительно враг хорошего, и любые изменения кажутся системе смертью, поэтому она изо всех сил сопротивляет-

ся, как только может. Метод Дзен-психологии создан именно для того, чтобы этот процесс облегчить и довести до результата.

Чтобы умаслить наши тушки, сделать их счастливыми, нужно соблюдать определенные условия, а именно удовлетворенность по четырем основным сегментам жизни. Почему 4? Да чтоб попроще. Сами разделите их на больше, если захотите. Итак, это:

- **Здоровье**, которое дает нам больше времени жизни и больше приятности;
- **Отношения**, которые помогают нам размножаться + опять же приятность;
- **Работа**, которая нас кормит и помогает быть нужными, что тоже приятно;
- **Творчество** (единственное, что отличает нас от животных), которое и должно быть нашей работой, а это так приятно!

Есть совершенно четкая **формула счастливой жизни**, набор условий, соблюдая которые мы-таки можем быть счастливыми или хотя бы довольными, о чем чуть позже.

А теперь давайте скорее перейдем к практике. Пожалуйста, изучите **письменное задание ниже**. Это то, с чего на-

чинается работа по методу Дзен-психологии. Как видите, я избегаю усложнений, терминов и прочего, так что названия у письменного задания никакого нет, просто письменное задание

Если вы сами психолог, то именно с него начинайте работу с клиентами, потому что это не только настраивает их на нужный лад и дает вам практически львиную долю всего материала, но и открывает человеку глаза на собственную жизнь. Правда, далеко не все люди любят писать. Или писать об этом. Поэтому не стоит ставить условием первой встречи выполненное письменное задание. Она может очень долго не состояться. Это параллельные процессы: встречайтесь себе по графику, а задание пусть выполняется или не выполняется с той скоростью, с которой человек этого хочет и/или сопротивляется.

ЗАДАНИЕ

1) Письмо-сочинение:

– Ваш запрос

– Вся история ваших болезней (общее краткое резюме, но с подробными главными эмоциональными моментами)

– История вашей жизни – тоже очень коротко, кроме ярких и важных моментов.

- Яркие и важные моменты: психотравмы, обиды; случаи, когда вы кого-то обижали.
- История болезней и смертей вашего рода до прабабок и кузенов, семейные секреты и тайны
- Ваши отношения с родителями, бабушками, дедушками, дядями и тетями, сестрами и братьями, с детьми, если есть
- Отношения между собой ваших родителей, бабушек, дедушек, дядь и тетей, братьев и сестер
- Болезни и основные моменты про ваших детей, если есть дети
- Ваши вкусы и предпочтения в еде, алкоголе, психоактивных веществах, кино, книгах, музыке и сексе (можно просто указать любимые категории в порно)
- Ваши сны
- Любимая сказка/фильм/книга и персонаж в ней
- Любимое/тотемное животное: каким животным вы хотели бы побыть?
- Вероисповедание и степень вовлеченности в любом случае, включая воинствующий атеизм, например.

2) Сделайте **Таблицу Убеждений** по образцу ниже. Колонки не меняйте, а строки – в зависимости от того, с кем плотно общалась в детстве, кто реально на вас влиял. В конце обязательно распишите и свои собственные убеждения.

Заодно увидите сразу, что от кого переняли. Если прожили долго в отношениях во взрослом состоянии – тоже вписывайте. В этой табличке надо написать все модели поведения, брошенные в воздух фразы и прямые поучения, которые вы слышали от значимых для вас людей.

	Здоровье	Деньги	Отношения	Творчество
Я	Вещь хрупкая	Без труда не...	Все сложно	Люблю петь
Мама	Голова болит	Откладывай!	Мужики - гады	Нет времени
Папа	Самое главное!	Не уработайся	Баб не понять	Красиво вышло
Бабушка	Крепитесь	Жди пенсию	Тяжелый труд	Прелесть!
Братик	Надо качаться	Вот бы клад!	Привет, детка!	Ерунда

3) **Выполните упражнение для раскрытия подсознания на 16 слов** по своему запросу или нескольким запросам. Просто посмотрите на образец и сразу все поймете. Сначала пишете запрос и 16 слов-ассоциаций в столбик под ним. Затем создайте пары из полученных слов: 1-2, 3-4...15-16. Теперь забудьте про изначальный запрос и пишете ассоциации на каждую пару, всего их 8. Дальше у вас получилось 8 новых ассоциаций. Объединяем их снова в пары 1-2...7-8, это 4 пары. Опять пишем ассоциации на каждую пару и получаем 4 новых понятия. Повторяем процедуру – из двух пар

рождается 2 новых слова. А из них уже легко получается одно, самое последнее.

ПРИМЕР УПРАЖНЕНИЯ НА 16 СЛОВ

Запрос: Деньги



4) **Дата Вашего рождения с точным временем и местом.** Это не для всех, а только для тех, кто интересуется астрологией. Если человек во что-то верит, не стоит этого недооценивать, это может быть хороший инструмент для терапии и коучинга.

5) Заполните, пожалуйста, **формулу счастливой жизни** по предложенной схеме:

а) Среда обитания, которая действительно нравится. Климат, рельеф, культура, население. Сколько денег нужно, чтобы там жить?

б) Общение с теми, с кем действительно нравится. Кто эти люди? Сколько денег стоит пребывание в таком окружении?

в) Любимое интересное дело. Чем вы зарабатываете деньги? Чем увлекаетесь, какие у вас хобби, включая творчество и спорт? Достаточно ли вам приятен и интересен процесс заработка, хватает ли этих денег на реализацию ваших хобби?

г) В достаточном количестве: еда, сон, секс, отношения, дружба, уединение, благодарность, творчество, любовь, служение.

Сколько нужно денег для этого всего?

Чего вам достаточно и недостаточно?

д) Что вы делаете из того, чего НЕ хотите, и почему?

е) Чего вы НЕ делаете из того, что хотите, и почему?

Сейчас подробно обсуждаем первый пункт: письмо-сочинение.

Пишите всё так, как пойдет. Кто-то описывает кратко, будто составляет резюме для работы. Кто-то выдает целый рассказ, достойный именоваться «мемуарами». Уже одно это

говорит о многом: отношение человека к себе и своей жизни, готовность открываться, в первую очередь перед собой же, чувствительность и чувственность, эмоциональность, заинтересованность в собственной персоне и так далее.

Поскольку **пляшем мы от состояния здоровья**, которое является неоспоримым показателем и, чаще всего, причиной обращения к специалисту и интереса к методу Дзен-психологии, то первый подпункт как раз об этом. Важно и интересно узнать, что и как человек говорит о себе и своей жизни – так мы выявляем позицию жертвы, Победителя или Непобедителя, видим схемы рационализации, да и просто знакомимся с человеком или в данном случае с собой. Но куда ценнее информация из медицинской карточки. О да, вот истинная летопись психологических травм, блоков и жизненного сценария, вот где лежит ключ к выздоровлению и исправлению кривой башенки жизни человека!

Как видите, **важны не только собственные болезни, но и болезни родичей**. Мы поговорим про психосоматику позднее, когда вы будете иметь перед глазами свой собственный материал и видеть паттерны. Да-да, именно это и есть пресловутые проклятия рода, кармы и прошлые жизни – объяснения, которые были доступны в донаучную эру. Объяснения довольно неплохие, как для субъективного восприятия, но не раскрывающие тему полностью и, самое печаль-

ное, ничего не исправляющие. Тем не менее, часть рецепта все та же: придется, так сказать, отмаливать не только себя, но и весь свой род. Только не в смысле упрашивать высшую силу простить за грехи, а в смысле **исправлять доставшиеся нам по наследству деструктивные убеждения, заменяя их конструктивными**. На уровне ума и ощущений в теле, конечно же.

Давайте пробежимся по каждому пункту.

– Ваш запрос

Для дзен-психолога запрос человека имеет значение лишь в том смысле, что становится понятной точка концентрации его или ее внимания. Дзен-психолог, конечно, может латать одну конкретную дыру и договаривается об измеримых результатах в определенные сроки. Но вообще-то у нас метод комплексный и лечит он сразу все.

А вот для того, кто пришел в терапию или коучинг, как прямо сейчас для вас, дорогой читатель, запрос очень даже важен. Потому что **никто из нас не жаждет перемен ни в коем случае. Мы хотим облегчения**. Хотим уйти от боли и желательно прийти к наслаждению, вот и все. Эту природную склонность экономить энергию на всем подряд следует учитывать очень серьезно. Человек впервые созревает к ра-

боте с психологом, когда ему субъективно становится невыносимо. Дальше это может стать просто привычкой до такой степени, что есть даже специальный термин – «профессиональный пациент». Становится важен процесс, а сам результат освобождения получается нежелательным, поскольку это прервет удовольствие, в том числе и от страдания, ощущения себя жертвой. Думать об этом следует в терминах химии и нейрофизиологии, тогда схема становится ясной и понятной. Ведь **мы себе сознательно не желаем боли, кроме крайних случаев ощущения вины, которая всегда ищет наказания**. А вот бессознательные игры в первичные и вторичные выгоды – это наше все.

Так что запрос может быть решительно любым. И, конечно же, он попадет в один из четырех основных сегментов жизни. **Хорошо, когда запросов несколько**, – это говорит о том, что человек видит картину широко, не стесняется и готов работать сразу по всем фронтам. А ведь именно так все и будет – по всем фронтам одновременно, чтобы ничего не упустить и не дать возможности нашим напряжениям прятаться, мимикрировать и убегать из сегмента в сегмент. Все связано, все едино, все подобно друг другу и весьма однородно. Люди привыкли все разделять, в частности, чтобы властвовать, поэтому часто кажется, будто все отдельное и разное. Но нет, это не так. **Что вверху, то и внизу. Что внутри, то и снаружи. Большое в малом и малое в большом.**

Любое священное писание где-то в рассуждениях прозревшего пророка обязательно скажет такую фразу, как «**все во всем**». Этот принцип голограммы непросто понять умом, но очень легко почувствовать телом. Стоит лишь осознать, что все мы и всё вокруг нас есть части планеты Земля. Ничто и никто не пришел извне, тут нет гостей и учеников, которые уйдут куда-то там обратно. Все мы – просто поросль, формы жизни этой планеты. Все состоим из одних и тех же кирпичиков, в какие бы формы они не выстраивались.

Запросы «отношения», «здоровье», «деньги», «выгорание», «дети», «родители» – все это в любом случае приведет к **полному и капитальному ремонту всей системы** под названием «человек». С чего бы мы ни начали. Однако лучше всего начинать с того, что кажется человеку более приоритетным, ибо **управлять вниманием очень сложно, оно ведь зависит от чувств, а уж ими мы точно управлять не можем. Это они управляют нами.**

Далее:

– Вся история ваших болезней (общее краткое резюме, но с подробными главными эмоциональными моментами)

Не поленитесь вспомнить вообще все. Даже банальные на-

сморки в детстве. То, что такое наблюдается практически у всех людей, ничего не значит. Мы тут не уникальности ищем, а пристраиваем **карту собственной личности**. И да, мы очень похожи, у нас у всех очень даже общие проблемы. Насморк – это, по сути, плач, а больное горло – подавленный плач и крик. И болели мы этими болезнями аккурат, когда надо идти в ненавистную школу, а не потому что похолодало, и мы простыли. Вытащить все свои болячки очень важно, дальше мы будем работать с ними по любой удобной вам психосоматической системе. Лично я предпочитаю классику – Луизу Хей. Но вообще у разных авторов мало отличий, только формулировки, разве что.

Следующий пункт:

– История вашей жизни – тоже очень коротко, кроме ярких и важных моментов.

Вот где начинают просматриваться паттерны, если вы внимательны к собственным словам. Всплывут переживания и чувства. Не все, конечно, ведь многие очень глубоко зарыты и придавлены чем-то тяжеленьким, да еще и покрашены сверху так, будто ничего и не было. Там придется покопаться многими методами. А пока вываливайте все, что сможете. Это не так уж много и долго. Наши жизни до смешного или трагичного коротки, и к тому же еще состоят из повторов

и однообразных действий изо дня в день, так что вы точно справитесь.

– Яркие и важные моменты: психотравмы, обиды; случаи, когда вы кого-то обижали.

Этот пункт идет непосредственно в паре с предыдущим. Концентрация на обидах, которые вы получили и нанесли другим, очень важна. Потому что **обида – это начало любого цикла**, череды эмоций, раскрывающих наши ситуативные сценарии и приводящих к тем самым неприятным результатам, которые мы и называем «запрос», ради которого человек лезет себе в душу. **Обида и ее сестра вина – это две стороны одной монетки.** Ощущаются они примерно одинаково в одних и тех же местах нашего тела. Вы можете легко убедиться в этом сами, если припомните по очереди любые 2 ситуации, в которых обижали вас и обижали вы. **Обида, вина, долг, жалость – это самые худшие советчики** и ориентиры по жизни для принятия решений и осуществления выбора. Но именно на них мы все и ориентируемся в основном, что совершенно природно. Однако у нас тут восстание машин, так что давайте обозначим точку А, чтобы было понятно, как именно из нее попасть в точку Б.

– История болезней и смертей вашего рода до прабабок и кузенов, семейные секреты и тайны

А вот тут у нас уже начинают просматриваться большие паттерны. Это может здорово напугать. Это обидно. Потому что глупо и бесцельно, но вовсе не беспричинно. Как сама природа, это банальное повторение и воспроизводство того, что мы уже знаем и умеем. Ни для чего. Просто так, циклы. Болезни старших родичей сравнивайте со своими собственными, да поглядывайте на **их смерти – это ваши звончки**. Не потому, что генетически предрасположены или «кость широкая», а потому что это наследство, которое передается через воспитание и культурную среду, хотя бы этого участники или нет. Автопилот – великая вещь, и выключить его ой как непросто.

Семейные же тайны и секреты, хранимые из чувства стыда или страха разоблачения обществом, а также ради того, чтобы побережь родственников, – это самый верный путь к их повторению без всякой возможности спасения. Инцест, раскулачивание, грязная работа в силовых органах власти, военные травмы психики, алкоголизм и безумие – такое никто не любит знать о себе и своей семье. Но **если оставить эти скелеты в шкафах, то самое главное так никогда и не будет очищено и освобождено**. Ни облегчения, ни перемен достичь не удастся. Так что выковыривайте всю грязьку, для чего с пристрастием допросите ваших старших родственников. Не стесняйтесь, им все равно в будущем не

жить, а вот ваших детей и внуков было бы очень неплохо избавить от такого тухлого багажа.

– **Ваши отношения с родителями, бабушками, дедушками, дядями и тетями, сестрами и братьями, с детьми, если есть**

– **Отношения между собой ваших родителей, бабушек, дедушек, дядь и теть, братьев и сестер**

Эти два пункта являются чуть ли не самыми важными. Разделены они специально для того, чтобы обратить внимание человека сначала именно на свои со всеми отношения, а затем уже на то, как обстоят дела у них. **Это и есть основное сценарное программирование по жизни.** Нас всегда окружают люди, которые в той или иной степени напоминают наше детское окружение. Коллеги и друзья обычно являются образами, заданными нашими родичами. Пол роли не играет. Жена может напоминать отца, друг – бабушку, а подруга – дедушку. Важны именно характеры, темпераменты, типажи. Они остаются с нами навсегда, меняются лишь люди, исполняющие эти роли. Ответьте на эти вопросы и задумайтесь, вспомните: какие у вас были друзья в детском саду, в школе, в ВУЗе, на работе? Какую семью создали вы сами? Кто на кого похож? Какие у вас отношения с ними, какие с родичами-прообразами? Возможно, что-то повторяется, а что-то, наоборот, поменялось. Например, вы всегда спорили

со своим дедом или прабабушкой, зато теперь очень даже согласны с похожими на них друзьями, коллегами или новыми родственниками. **Человек – машинка сложная, но работает довольно просто. Копировать да повторять, вот и вся наука**

И тут наступает момент, когда пора изучить собственную проекцию в будущее:

– Болезни и основные моменты про ваших детей, если есть дети

Постарайтесь быть честными и откровенными. Конечно, очень неприятно ощущать себя вредителем собственному любимому потомству, переживать вину и стыд, но другого пути нет. Только правда освобождает, какой бы она ни была. 5 минут позора – и ты дома. Разве можно сравнить значимость нескольких минут, часов или даже дней переживаний и угрызений совести со значимостью всей жизни ваших чад? Оно того однозначно стоит!

А теперь можно перейти и к подсознанию, которое также именуется многими словом «бессознательное», что есть правильно и профессионально, однако непривычно. Как только мы вытаскиваем из него информацию наверх, в сознание, мы фактически переворачиваем айсберг, нам открывается вся подноготная. Только не грязь, а механика нашей психики.

Это то самое программирование, которое проходит мимо наших сознательных защитных механизмов. Оно-то на самом деле все и решает. Поэтому следующие вопросы прекрасно раскрывают и объясняют, что мы на самом деле любим и чего боимся. Поехали:

– Ваши вкусы и предпочтения в еде, алкоголе, психоактивных веществах, кино, книгах, музыке и сексе (можно просто указать любимые категории в порно)

Рассмотрим каждый элемент этого вопроса. **Еда** говорит о традиционности или новаторстве испытуемого, показывает, насколько человеку не хватает в жизни сладких или острых ощущений, описывает характер. Более того, сам подход к ответу на этот вопрос говорит о многом. Кто-то расписывает вкусно, придавая большое значение еде в качестве источника наслаждения или здоровья, а кому-то это может быть почти неважно, как замена батарейки в часах. Поскольку ЖКТ в психосоматике определяет и отражает наши социальные связи, можно начать составлять картину и о них.

Алкоголь – это линейный стимулятор, который выпускает нашего джина, демонов и скелеты из шкафов. Кто-то, напившись, становится злым и агрессивным, другой – веселым, третий – любвеобильным, четвертый – шоуменом. Эти вещи

уточняются дополнительно, а вот сам тип алкоголя и отношение к нему тоже о многом говорят. Ведь кто-то действительно так улетает, кто-то расслабляется, а некоторые люди просто наслаждаются вкусом. Через этот вопрос мы начинаем прощупывать Внутреннего Ребенка человека на предмет его вольностей и шалостей.

Психоактивные вещества, наоборот, являются нелинейными стимуляторами, то есть, их воздействие не просто усиливает и выпускает нашу внутреннюю суть, но копает значительно глубже. Причем, это воздействие на каждого конкретного человека может быть довольно разным в плане того же «нравится или нет». Из-за слабой управляемости нелинейные стимуляторы обычно нелегальны, да и народ их побаивается, поскольку контроль теряется не на уровне тела, как с алкоголем, а на уровне психики. Поэтому те, кто пробовал, знают, что ответить. А кто использует периодически, тот точно знает, что и как нравится, что пугает и так далее. Это говорит о человеке очень много и подробно для того, кто разбирается в этом вопросе. Если вы не разбираетесь в вопросе, но пробовали, то основные критерии таковы:

– **Скорость и кайф** нравятся тем, кто любит оставаться в контроле, в то же время покрасив жизнь в яркие краски и наслаждаясь сексуально.

– **Растения** предпочитают люди, которым нестрашны

неожиданности, кто любит сюрпризы, открытия и философствования.

– **Трип-синтетика** подобна растениям, только это уже серьезный уровень самоисследования, эзотерики и вообще познания мира религиозным методом.

– **Тяжелые и вредные наркотики**, из-за которых тень ужаса отброшена в массовом сознании на все вещества вообще – это тот же алкоголизм. Залить очи, уйти и, желательно, не возвращаться, а вовсе умереть.

Кино, книги и музыка погружают нас в разные состояния, чувства и мысли. Мы не в силах выбирать жанры, наши чувства просто откликаются на что-то, а на другое – нет. Таким образом, можно понять характер и темперамент человека, его сферу интересов, заданную именно подсознанием. Умное – простое, тяжелое – легкое, быстрое – медленное, темное – светлое. Вот на что следует обращать внимание при анализе этих предпочтений. Что человеку нравится, то он сам и есть, по сути, даже если не проявляет этого в реальной жизни. Хочет он того или нет

Секс. Как много в этом звуке... Тут можно настрочить целые тома, но будем краткими. Что бы там кто ни говорил, а в самом главном Фрейд был прав. Инстинкт размножения настолько силен и важен, что природа выработала самые мощные стимулы для того, чтобы род человеческий не пре-

кратился. Сама тема отношений является невероятно горячей, но никогда не может оказаться перегретой. Секс – это центральное действие, именно он приводит к деторождению, а потому самые сильные наслаждения и эмоциональные переживания связаны именно с ним. Более того, из-за того, что мы не просто лысые обезьянки, но еще и личности, а также из-за социальных правил брака и дележа наследства, тема секса всегда если не табуирована, то как-то все же прикрыта, приукрашена, припрятана.

Иными словами, наши основные психические переживания, истинные желания и конкретные способы получения наслаждения зачастую нами самими даже не осознаются. В результате, мы остаемся неудовлетворенными, и тянем эти базовые мотивы из постели прямо в рабочий день с его офисами, заводами, стройками, транспортом, учебой и вообще всем на свете. **Если бы мы могли всю свою дурь реализовывать именно в постели, то браки были бы значительно крепче, а вся остальная жизнь много проще и приятней.** Однако даже само слово «наслаждение» для большинства людей пахнет запрещенкой и стыдом, ибо «работать надо – винтовка рядом!» и «делу время – потехе час». Не говоря уже о том, что пиписьки – это очень стыдно

Поэтому вместо того, чтобы откровенно и честно трахать любимых людей и давать им делать то же самое с собой в

прямом смысле, мы предпочитаем трахать мозги. Им, себе и вообще всем окружающим, будь то родные, коллеги, соседи или просто случайные знакомые из интернета. И нет из этого выхода. Можно подавлять, не осознавать, сублимировать, делать вид и отмораживаться сколько угодно. Но суть в том, что **нет для жизни ничего важнее секса, и наше истинное первейшее предназначение – это передать гены дальше**, а там уже как угодно, хоть помри.

Ответ на вопрос о сексе говорит сразу об очень многом. Кто-то станет отрицать, что смотрит порно, и это может даже оказаться правдой, что означает сниженное либидо или запрет. Другой постесняется выдать правду, смягчив ее и припрятав до социально-одобряемого уровня. Опять-таки, неизвестно, правда это или прятки. Третий просто действительно назовет категории, что говорит об определенной открытости по данному вопросу. Четвертый может даже подробно и вкусно описать свои пристрастия, что, конечно же, очень редко случается.

Но если информация есть, то у нас в руках ключ к подсознанию человека, к его истории, подавленным и проявленным желаниям, системам компенсации, воспитанию и так далее. **Тут частенько наблюдается корреляция с едой.** Кто кушает, тот и занимается любовью, а кто любит пожрать, тот и трахается. Еда с ярко выраженными вкусами часто пе-

рекликается с жестким активным сексом. Веганы частенько любят тантрический секс, который может проявляться как угодно, на самом деле, но в нем всегда есть работа с энергией и познанием. Сладенькие порой действительно любят ванильку, а любители шашлычка с водочкой – позу на четвереньках. Часто, но вовсе необязательно. На самом деле, может быть все, что угодно. Люди – существа поистине разнопрофильные, несмотря на всю свою одинаковость в базовой комплектации.

Секс относится у нас сразу к группе предпочтений не просто так, а чтобы расслабить человека, усыпить бдительность и защитные механизмы. Начав с кино и домино, очень даже просто можно перейти к сексу. Кстати, многие люди как бы пропускают этот момент, не пишут вообще ничего. Это означает либо полную подавленность темы, либо закрытость и недоверие к психологу. Которых бы не было без подавленности темы. Кино, стало быть, можно, а секс – нет. Что ж, таких людей ждет целая новая вселенная, иногда даже завидно

На самом деле секс было бы хорошо объединить со следующим вопросом:

– Ваши сны

Это еще один самый скрытый и при этом доступный ключ

к подсознанию человека. Ночью наша нервная система во главе с мозгом перерабатывает, утрамбовывает, раскладывает по полочкам полученный за день опыт, смешивая его, конечно же, со всеми подряд привычными по жизни беспокойствами. Во сне может наложиться только что просмотренный кинофильм на детскую травму, представленную школой или двором, плюс на что-то архетипично-бессознательное, вроде огромной волны. Разбираться в каждом сне необходимости нет, зато нужно отметить все повторяющиеся основные сюжеты и состояния, настроения. Вот эти-то **повторения и говорят нам о назревшей проблеме и пути ее решения**. Сам анализ сновидений мы рассматривать не будем, об этом и так написано немало томов. Главное – помнить, что это продукт нашего мозга, и каждый предмет и действующее лицо во сне – это вы. Ставьте себя на место каждого персонажа и очень многое поймете о своих желаниях и страхах.

– Любимая сказка/фильм/книга и персонаж в ней

Этот пункт непосредственно отвечает на лобовой вопрос: каковы же ваши жизненный и ситуативные сценарии? Кто-то великий сказал, что на самом деле существует всего лишь **3 сюжета: оборона крепости, нападение на крепость и самоубийство Бога**. Иными словами, жизненный рассказ с точки зрения того, с кем что-то произошло, того, кто сам инициирует что-то, и попытка познать самое себя. Для фи-

лософского обобщения в самый раз, а для прикладной психологии маловато будет. Поэтому мы можем наслаждаться подсказками, оставленными в отполированном виде сотнями поколений людей, живших до нас. Ибо, по сути, ничто не ново под Луной, включая автомобили, самолеты, спутники и даже Интернет с квантовыми компьютерами. Все уже было в той или иной форме. А уж если говорить о людях, то всё практически вообще незыблемо, к моему личному сожалению, но что поделать.

Сценарный анализ в своем первоизданном виде невероятно интересен и не менее сложен. Однако наши с вами внутренние биологические нейросети имеют свойство быстро обучаться через обобщения, которые в свою очередь выдают довольно быстрые и верные интуитивные прогнозы. Вы выросли на историях о других людях в вашей культурной среде. Все для вас если не совсем понятно, то уж точно узнаваемо. Теперь осталось лишь обрести ключик к пониманию, а база данных и так уже полна. **Самое важное в анализе сказок, фильмов и книг – это общая динамика сюжета и персонажи.**

Кому-то нравятся интриги, кому-то – геройство, другим – борьба, а некоторым путь и планомерное становление персонажа на нем. Персонажи тоже могут нравиться далеко не первого плана, так что покопаться есть в чем. С кем вы себя

ассоциируете? Что бы вы сделали на его или ее месте? Какие чувства вы испытываете, думая о своих любимых историях? Сравните все это с собственной жизнью в целом и с разными ситуациями по отдельности. Что повторяется? Что похоже? Взгляните на себя через это прекрасное вспомогательное зеркало, которое подсказывает, на что обратить внимание, ибо в своем глазу мы и бревна не замечаем.

Следующий пункт раскрывает нашу базовую природу:

– Любимое/тотемное животное: каким животным вы хотели бы побыть?

Многие не хотели бы побыть вообще никем, сама идея им не нравится. Иногда любимое животное не может быть тотемным, потому что ему нельзя доверять, по мнению опрашиваемого. Некоторые люди вообще не любят никаких животных. Именно эти моменты дают некоторую картину для психолога. А вот сами выбранные животные часто мало что значат, пока не спросишь, почему именно, что вы чувствуете и так далее. Этот вопрос нужен для дальнейшей терапии, в частности применения некоторых техник для диагностики и проработки проблем. Если вы не психолог, то обратите внимание на свой выбор, объясните сами себе, почему он именно таков.

Например, я выбираю ворона. Во-первых, это птица, а я хочу летать, обожаю свободу. Во-вторых, у ворон нет врагов, что тоже означает свободу от лишних беспокойств. В-третьих, вороны могут питаться практически чем попало и живут очень долго, что тоже приводит к свободе и безопасности. Также это один из самых умных видов птиц с развитым речевым аппаратом, что опять-таки означает свободу и безопасность. Иными словами, я хочу для себя свободы, безопасности, универсальности, покоя и долголетия. Именно в такой очередности. А вы?

Последний вопрос первой части звучит так:

– Вероисповедание и степень вовлеченности в любом случае, включая воинствующий атеизм, например.

В первую очередь, психологу нужно знать об этом моменте, чтобы случайно ничем не задеть человека, а во вторую, чтобы говорить на его языке. **Секс, политика и религия – это три темы-табу, которые ни в коем случае не обсуждаются в «приличном обществе».** Именно потому, что они пожароопасны, могут спровоцировать конфликт на ровном месте. И если пьяный мордобой на сельской свадьбе – это норма, то в «приличном обществе» все должно идти гладко и спокойно. В нашем с вами случае религия важна

еще и для понимания всех тонкостей души человека, в прямом или переносном смысле – уже зависит от вашей религиозности. Точно так же, как секс раскрывает желания Внутреннего Ребенка, религия раскрывает запреты, установки и разрешения Внутреннего Родителя.

А вот политические предпочтения в психологии имеют мало значения. Это всегда следствие, а не причина. Важно лишь их наличие, отсутствие, правота или левизна. Если человек интересуется политикой без связи её со своим заработком, то у него развиты территориально-племенные инстинкты, его можно зацепить этой темой, как и командными видами спорта. Если нет, то человек либо уже все понял, либо не хочет ощущать напряжений и грязи. Сторонник правых – по жизни консервативен, левых – либерален. Вот и всё.

В религиозности важно понимать, насколько человек вовлечен. Кто-то может верить и при этом не посещать церковь. Кто-то, наоборот, посещает, но не особо верит. Некоторые читали, изучали и разбирались со своими религиозными писаниями, а некоторые ни разу даже и не открывали их. Для кого-то это путь жизни, а для кого-то путь после смерти. Кто-то реально старается жить, руководствуясь принципами своей веры или религии, а кто-то их знает номинально, действуя в реальности совершенно иначе. Ко-

му-то это очень важно, а кому-то просто для галочки. Обязательно изучите свой моральный кодекс, это здорово поможет разгрести путаницу из противоречащих друг другу правил, поселившихся в вашей нервной системе в течение всей жизни.

Пожалуйста, выполните эту часть письменного задания, а потом уже читайте дальше. Если вы привыкли сначала досконально во всем разобраться, а потом уже действовать, то в данном случае это не нужно. Чем скорее вы будете действовать практически, тем скорее пойдет и вся последующая информация. Нашли в книге задание, упражнение или практику – действуйте сразу же, иначе дальнейшее чтение будет слишком теоретическим. Придется потом по второму разу перечитывать, все же выполняя задания, а время – это наше всё, жалко же

ГЛАВА 2. КАК РАБОТАЕТ МЕТОД ДЗЕН-ПСИ И ПОЧЕМУ?

Речь пойдет сразу о теории и практиках, и мы будем складывать дальше наш паззлик понимания, собирая целостную картинку. Ещё мы продолжим выполнять и разбирать письменное задание, а также начнем практиковать ежедневные упражнения.

Итак, теория. В прошлой главе мы уже говорили о том, что **за реальную проверенную и объективную основу мы берем наше тело и время жизни.** Напомню, что субъективное восприятие древних исследователей, которые обычно были одновременно учеными, врачами и шаманами или священниками, является очень удобным, но не всегда полноценным. Оно может работать, но не объяснять. Поэтому мы будем с вами пользоваться одновременно тысячелетними наработками и современными научными объяснениями.

Наше тело – это временная совокупность органов и микроорганизмов, которым выгодно быть вместе с целью выживания и репликации. Все они симбионты, все взаимозависимы, взаимовлияющи и при этом довольно плохо согласованы центрально. То есть, на самом деле каждый тянет одеяло на себя, а баланс находится за счет количественного спора, результатом которого через определенные старания и страдания становится некий общий знаменатель, общее арифметическое. Например, слезы мешают нам дышать и видеть, так что они не помогут драться или убежать, лишь помешают этим базовым реакциям. Но зато они покажут остальному племени, что данной особи нужно помочь или, наоборот, убежать от нее, пока ее доедают хищники, чтобы спастись всем остальным, пока эти хищники заняты.

Слезы – это социальный инструмент, а не индивидуальный. Они вырабатываются в слезных железах, которые находятся в полном контакте с носоглоткой и горлом, где находится пресловутый «ком» и щитовидная железа. Команда рыдать подается из тимуса (вилочковой железы), расположенной над сердцем, когда она улавливает в ощущения жалости или обиды, протекающие по сердцу в виде определенного коктейля из гормонов, пептидов и нейромедиаторов типа окситоцина, дофамина, адреналина, кортизола и так далее. Полная схема выглядит примерно так:

1) Нервная система уловила внешний сигнал через органы восприятия, например, глаза и уши.

ИЛИ!

Она этот сигнал сама же и произвела мозгом – вспомнив или вообразив что-то жалостливое или обидное.

2) Нервная система подает электрический сигнал эндокринной системе: произвести соответствующий коктейль!

3) Эндокринка производит его и впрыскивает в кровь.

4) Нервная система ощущает эту химию в нужных местах

тела и дает команду органам действовать соответственно.

5) Глаза плачут, нос хлюпает, руки трут лицо, голос воет, губы кривятся, слюни текут и так далее.

Вуаля, мы имеем с вами плач!

Или, например, возьмем месячные у женщин. Понятно, зачем и как это происходит, ведь детородная система постоянно готовится к оплодотворению и в случае отсутствия одного сливает все собранные ресурсы за ненадобностью, ибо хранению они не подлежат по химическим причинам. Все логически ясно, но это эмоционально неприятно, технически неудобно плюс ПМС и так далее. ПМС, кстати, тоже работает очень просто на уровне автоматических эмоциональных реакций: **«раз я не забеременела, то что ж ты за самец такой, зачем ты мне нужен? Может, я ошиблась и надо выбрать другого? Ах ты ж такой-сякой, противен мне, даже дышишь неправильно!»** Это является прекрасным инструментом ежемесячного испытания психики партнера, непрекращающимся экзаменом на его годность быть мужем и отцом. Но это не специально, это побочный эффект. Иными словами, детородной системе нет никакого дела до жизни женщины, она просто делает свое дело, тянет одеяло на себя.

Вот вам еще примеры нашей нескладности:

– Кашель и чихание помогают освободить дыхательные проходы, но при этом являются методами размножения бактерий и потому социально неприемлемым действием.

– Высокая температура – это реакция иммунной системы на инфекцию, она просто пытается убить вирус неподходящими для него условиями среды, что прекрасно. Однако такая температура тяжело переносится и нами самими, это не жизнь, а кошмар, особенно в социальном плане.

– Еще обратный вариант: мы хотим всем нравиться, поскольку это повышает наши шансы на выживание, однако так мы чаще всего наступаем на горло собственной песне, от чего немало страдаем и болеем.

– Дети хотят получить всё внимание взрослых, что необходимо для их обучения, однако тем самым они мешают взрослым добывать себе же пропитание или отдыхать для последующей его добычи.

Все это вечный дисбаланс, живой и меняющийся, требующий постоянного внимания и осознанности. **Нельзя взять и настроить жизнь раз и навсегда, расслабляясь и наслаждаясь своими интересами, пока тушка живет на**

автопилоте. Вместо этого нужно постоянно присутствовать вниманием в здесь и сейчас, ощущать себя и мир вокруг, бесконечно балансировать уравнение внешних и внутренних напряжений, еще и отделяя то, что имеет значение, от того, что неважно. Непростая задачка, правда? Именно про это Будда говорил, что основа жизни – страдание.

Но только если не знать, как все устроено, не иметь четко-го списка или хит-парада приоритетов и не иметь практических навыков подобного управления. Любители Формулы-1 прекрасно знают, что центр управления значит не меньше, чем сам болид, как Центр Управления космическими Полетами, что нужно учитывать скорость, время, износ машины, расход топлива и еще тысячи показателей, балансируя которыми можно добиться оптимальной работы, а значит и победы.

Так вот, Хьюстон, у нас проблема. И состоит она в том, что мы должны быть одновременно и участниками (пилотами) и наблюдателями (диспетчерами). Решается эта проблема следующим образом. **Большую часть времени по возможности оставайтесь на 80% наблюдателем и на 20% участником.** А когда необходимо отдаться ситуации, будь то вождение авто, секс, экзамен, катание на роликах или похороны, делайте наоборот – 80% участник и 20% наблюдатель. Таким образом можно всегда с собой договориться и

ничего не забыть. Ну, почти ничего

Знаете, чем отличается сознание животного от сознания человека? Сейчас отбросим нашу способность осознавать себя и воспринимать время. Речь о другом.

Отличие состоит в том, что **на капитанском мостике сознания животного всегда только 1 капитан**. Например, собака чувствует голод. Выходит капитан Голод и рулит собаку к еде любой оптимальной ценой. Затем собака видит потенциального партнера для размножения, и капитан Голод уступает место капитану Сексу. Если во время секса или брачных игр собака опять увидит нечто супер-вкусное, капитаны опять поменяются, и собака бросит секс, побежав к еде. Точка.

У человека же на мостике всегда одновременно толпятся все капитаны. **Вместо царя в голове – демократический парламент, что здорово усложняет принятие решений и совершение действий, а также путает ощущения по этому поводу, которые колеблются от самодовольства до вины и обратно**. Поэтому нам важно их примирить и навести порядок, для чего необходимо выстроить приоритеты и ясное понимание работы всех систем. К счастью, нам с вами надо держать в фокусе лишь 2 из них – нервную и эндокринную.

Эндокринная система – это разбросанные по всему телу от мозга до надпочечников железы внутренней секреции, знать которые совершенно необязательно, но полезно и увлекательно. Ибо чем больше мы себя знаем, тем больше любим и понимаем, нежнее относимся, прощаем и не завышаем ожиданий от этого мешка с костями

А вот **нервная система** прошивает все тело насквозь параллельно с кровеносной и лимфатической. **Ключевое слово – насквозь**. Именно поэтому легко перепутать боль в ребрах с болью в печени, боль в мышцах поясницы, боль в крестце и боль в почках. Они там все рядом, а нервные волокна проходят их насквозь, не давая четкого представления о локации проблемы. Наша нервная система очень сложна и состоит из центра управления в мозге-позвоночнике, а также огромной сети нейронов, условно подразделяемой наукой на множество зон с разной ответственностью. Опять-таки к счастью, нам вовсе необязательно в этом разбираться, достаточно иметь общее представление.

Но важно понять вот что: чем ближе к центру, например, гипоталамусу или мозжечку, тем древнее система.

То есть, наш рептильный мозг, который на самом деле и

управляет всей нашей моторикой, пищеварением и вообще всей жизнью, насчитывает сотни миллионов лет опыта работы в режимах драться, бежать, прятаться и вообще постоянно пасти периметр на предмет опасности. А вот эти все размышления и осознанность живут в коре головного мозга, особенно в лобных долях, возраст которых – сотни ТЫСЯЧ, а не миллионов лет.

И кто тут главный?

Например, мы тут с вами сидим такие умные и беседуем о важном. И вдруг – взрыв! Наши действия: хвататься за головы и падать на пол, забыв обо все на свете. То есть, рептильный мозг или подсознание вырывает руль из рук капитана Ума на счет раз, не спросясь. А вот достучаться обратно – от сознания к подсознанию или, как правильно это называется, бессознательному, – можно лишь упорной тренировкой. **Нужна либо сильная эмоция, либо множество повторений. В идеале – и то и другое.** Надо ли говорить, что нам это все лень, неприятно и страшно, потому что оно новое? Вот поэтому-то это всегда усилия, повторения, дисциплина и прочее самоизнасилование. В точности, как спортзал, который всегда манит меньше дивана, но либо мы растим мышцы, либо пузо – тут уж вполне можно выбирать.

Хотя, разве это выбор?

Еще очень важно понимать, что нейроны работают ко-

личеством. Своим собственным и образуемых между собой связей. И не так уж важно, где они расположены. Поэтому **мы не просто думаем, а именно думаем-чувствуем**, через дефис. Любая информация связана с ощущениями. Есть картинка, звук, вкус, запах, тактильность, а есть еще и эмоция к этому всему, которая зачастую формируется под влиянием кого-то еще. Вы не просто услышали в детстве песню, вам еще и показали взрослые, как к ней надо относиться. Поэтому одна и та же мелодия одному человеку нравится, а другого бесит.

И чувства эти весьма настоящие, материальные и телесные. «Задницей чую» – говорят. «Бабочки в животе». «Мурашки по телу». И так далее. Потому что нейроны плотно оплетают наш желудочно-кишечный тракт и пролегают под кожей. Именно на этой нейросети работает интуиция. Ведь лобные доли коры головного мозга процессируют информацию со скоростью всего лишь 60 бит в секунду, а вся распределенная по телу нейросеть – 20 Мбит. Еще раз: просто 60 бит и 20 000 000 бит. Кстати, **у женщин интуиция гораздо сильнее, чем у мужчин, потому что огромное количество нейронов оплетает матку, которой у мужчин просто-напросто нет.**

Нервная система прошивает все наше тело, связывая железы эндокринной системы, саму себя и органы по принци-

пу локации или функции. Например, **сердце все чувствует** просто потому, что качает через себя всю кровь со всеми ее коктейлями гормонов. **Живот болит от волнения**, потому что переваривать пищу и переваривать информацию – это очень подобные для тела процессы. **Печень болит от гнева**, потому что она фильтрует желчь, мы так и говорим – «желчный человек», имея в виду его характер, а не цвет или запах.

Условно существует 7 основных зон или поясов, которые последовательно располагаются в нашем теле. Многие их называют чакрами, считая, что дух первичен, а значит есть такие энергетические центры, на которых наращиваются разные оболочки или тела, самое понятное из которых для нас – физическое тело. Чакры – это очень удобная аллегория, потому что работать со своим собственным сознанием-воображением гораздо проще через «оранжевый кружочек», нежели представляя себе участок нейронов, надпочечники, крестец и мочевой пузырь, например. Поэтому мы, понимая физиологию и принципы работы тела и психики, будем практиковать именно древние способы работы с ними. Представив себе определенную картинку в определенном месте, которое мы вполне можем физически ощутить, добавив к этому дыхание и настройку на определенное чувство, мы как бы делаем внутренний массаж всей этой области.

Попробуйте прямо сейчас закрыть глаза, усесться поудобнее и ощутить, например, свое горло. Почувствуйте его, расслабьте его и челюсти, мышцы лица, язык, грудь, руки, ноги, живот, голову, шею, туловище... Дышите ровно и спокойно, глубоко, как во сне. Начните улыбаться. Я понимаю, что вам может быть не смешно, но это упражнение, просто улыбайтесь совершенно неискренне, технически. Не стесняйтесь, вас никто не видит, даже я Представьте, как ваше дыхание прочищает ваше горло, как оно смазывает его и делает гибким, здоровым, чистым, молодым. Можете издавать звуки. Проговорите вслух или про себя несколько раз: я свободно выражаюсь и творю, и проявляюсь, я свободно проявляюсь и творю, и выражаюсь, спасибо, я люблю, спасибо, я люблю, спасибо, спасибо, спасибо! Я свободно выражаюсь и творю, и проявляюсь, я свободно проявляюсь и творю, и выражаюсь, спасибо, я люблю, спасибо, я люблю, спасибо, спасибо, спасибо! Я свободно выражаюсь и творю, и проявляюсь, я свободно проявляюсь и творю, и выражаюсь, спасибо, я люблю, спасибо, я люблю, спасибо, спасибо, спасибо! Улыбнитесь

Как ощущения? Какие мысли в голове, улыбаться не стало ли приятней и искренней? А как вам дышится? Воздух на вкус будто бы стал сладким, носовые проходы расширились и пропускают поток легко и приятно. Видите? **Вы просто по-**

думали, что-то представили, что-то сказали, подышали, поулыбались и вот вам, пожалуйста, такая славная реакция тела. Это был маленький кусочек медитации под названием «Внутренняя улыбка», которую вам стоит проходить полностью по всем органам и системам каждый день, в идеале с утра, чтобы весь день сложился прекрасно. Это основа психосоматики и теперь вы понимаете, как это работает, теоретически и, что гораздо важнее, практически.

Теперь давайте вернемся к нашему письменному заданию и займемся пунктом №2. **Я надеюсь, что первый пункт вы уже полностью прошли, потому и перешли ко второй главе,** но, если нет – не беда. Вы все равно его обязательно доделаете, а табличка к нему очень близка и важна до такой степени, что переоценить это просто невозможно!

	Здоровье	Деньги	Отношения	Творчество
Я	Вещь хрупкая	Без труда не...	Все сложно	Люблю петь
Мама	Голова болит	Откладывай!	Мужики - гады	Нет времени
Папа	Самое главное!	Не уработайся	Баб не понять	Красиво вышло
Бабушка	Крепитесь	Жди пенсию	Тяжелый труд	Прелесть!
Братик	Надо качаться	Вот бы клад!	Привет, детка!	Ерунда

Итак, табличка базовых жизненных установок. По горизонтали у нас 4 основных сегмента жизни: **здоровье, деньги, отношения и творчество**. А по вертикали – список серьезно влиявших на вас людей, и вы сами прямо наверху. Начните с себя.

Каковы ваши убеждения о **здоровье**? Вещь хрупкая, крепкое, требует внимания или само по себе живет? Вы здоровый человек или у вас есть проблемы?

А что с **деньгами**? Это зло, свобода, кровь экономики, повод для беспокойства, способ откупиться от проблем? Денег много, мало или как? Тут убеждений обычно навалом, постарайтесь их всех выдать. Но можно и в несколько приемов, как пойдет.

Что для вас **отношения**? Друг познается в беде или в веселии, у вас их много или мало, любовь зла или прекрасна, это труд или подарок? Запишите все плюсы и минусы.

То же самое и про **творчество**. Вы умеете что-то или нет, вы в этом хороши или нет, творчество – это прекрасно или пустая трата времени, это необходимое самовыражение или «свистопляской не зарабатываешь»? Вы видите возможности для творчества во всем или это именно рисовать, петь, танцевать для вас? Всё впишите, что знаете, помните и ощуща-

ете.

А теперь все то же самое по старшим родственникам, начиная с родителей. Потом братья-сестры, дедушки-бабушки и дяди-тети, если таковые были и влияли. Туда же друзей, с которыми вы очень долго вместе, туда же и супругов.

Что именно писать? Их убеждения вы знаете из прямых наставлений или высказываний, разговоров, фраз, брошенных в воздух, а самое главное, из их поведения. Ничего сложного, кроме того, что иногда мы так не хотим вспоминать, что хоть стреляй. Это признак сопротивления и звоночек, который говорит: о, как прекрасно, именно туда и надо копать, мой друг! Как говорил Дон Хуан, **путь сердца лежит именно туда, куда растет наш страх**.

Запишите всё: негативное и позитивное, не упускайте ничего. Чем подробнее, тем лучше. Верхний пример упрощен, как минимум, десятикратно, просто чтобы поместиться на странице. На самом деле, для каждого человека и по каждой теме хорошо бы набрать высказываний по 10. Ниже вы видите часть большой и хорошо заполненной таблицы – прочитать сложно, но понятно количество убеждений:

да? Да, обидно, но вы есть не что иное, как оттиск всех штампов, которые свалились на белый лист вашего детского сознания. Вы – среднее арифметическое их всех. Даже если вы все сделали наоборот, осознанно ли нет, вы все равно плясали от той самой данности.

Теперь проставьте плюсики везде, где убеждения конструктивные, и минусыки – напротив деструктивных. Как знать, что есть что? Очень просто.

Любой запрет, насилие, сарказм, смешок, напряжение, любое недо- или пере-, все это минус. Потому что происходит из обиды, страха, вины, долга, стыда, гнева, ревности, зависти и жалости. Кстати, базой всегда являются обида, страх и вина, все остальное – вариации на тему.

А вот все, что разрешает, подбадривает, открывает и подталкивает к успеху – это плюстик. Потому что происходит из любви, любопытства, радости, изобилия, благодарности, красоты и способствует раскрытию, реализации, свободе и здоровью.

У нас с вами больше нет «хорошо» и «плохо», потому что это детские социальные категории. **Хорошо, когда взрослые улыбаются, плохо, когда хмурятся. Но это не критерий для взрослого человека.** Так что вместо этого те-

перь «работает или не работает», «конструктивно или деструктивно», «оптимально или не оптимально», договорились? Отлично!

Теперь считаем плюсы и минусы под каждым столбиком. **Отдельно за других людей и отдельно за себя**. Например, 26 минусов и 20 плюсов вы набрали от других, а у себя нашли 7 плюсов и 4 минуса. Переведем это в проценты, чтобы ясно увидеть свои **шансы на успех**. Я знаю, что у многих с процентами и дробями проблемы, поэтому даю готовую формулу. В данном примере 20 плюсов умножаем на 100 и делим на 46 (общее количество пунктов 20+26), получаем 43%. Это значит, что близкие вам дали 43% шанса на успех, даже не половина. Зато сами вы уже вышли на $7 \times 100 / (7+4) = 64\%$, то есть, ваши шансы значительно возросли.

На выхлопе вы имеете ясную картину своего жизненного старта. Это в буквальном смысле **оцифровка психики**. Если по здоровью, например, шансы на успех составляют 30%, то человек обычно имеет букет болячек. Если по работе при этом превалируют плюсы, то человек финансово успешен по жизни. Посмотрите, как обстоят дела у вас. Отношения? Творчество? Если все плохо, не бойтесь. Смело расстраивайтесь и обижайтесь на них всех, это нужно выпустить, хотя, никто и не виноват. Мы всё исправим! Смело радуйтесь, если где-то больше плюсов, вам повезло!

Кстати, о вине. **Вы такие, потому что вас сделали такими родители. Они такие, потому что их сделали такими их родители.** И так далее. И все это на фоне войн, болезней, революций, смертей, раскулачиваний, репрессий и прочего кошмара, которым изобилует история. Мужика убили – что делать бабе? Любить и носить кружева? Нет, выживать! Причем, за себя и того парня. Жёстко. И кабы не так, вас вообще бы не было на свете. А виноваты обычно правители, которые свои семейные драмы выносили на поля сражений миллионов людей, доказывая на самом деле своим отцам, что они достойны, и своим матерям, что обойдутся и без их любви. Так что пообижайтесь, конечно, вволю, да и отпустите. **Не виноват никто, ибо не ведали что творили. Откуда им было ведать?** Онлайн школа Дзен-психологии появилась лишь сейчас, а тогда никто ничего толком не знал...

Итак, **продолжайте работу над табличкой и первым пунктом письменного задания с сочинением, мемуарами и списком болезней и смертей, потому что это база.** Это основа для дальнейшей работы, именно так мы выйдем на истинные психосоматические причины всех бед и успехов, именно так мы сможем перепрограммировать всё то, что мешает нам жить здорово, счастливо, интересно, в достатке и с приятными людьми, наслаждаясь творчеством

и своей полезностью для мира. **Это ваше домашнее задание. В идеале вам стоит переходить к третьей главе именно после выполнения всех этих практик и заданий, уже с этим багажом.** Мы будем опираться на него в дальнейшем. В частности, на основании таблички убеждений вы составите себе новые убеждения, которые вам в форме благословений и разрешений зачитают старшие родственники, если они живы. Если нет, вы добавите их в самостоятельные проработки.

ГЛАВА 3. ПОДРОБНО О СОСТАВЛЯЮЩИХ МЕТОДА ДЗЕН-ПСИХОЛОГИИ

Давайте-ка сразу настроимся на состояние внимательного покоя. Для этого **плавно** делайте **один вдох в течение 4-х секунд, затем задерживайте дыхание на 7 секунд и плавно выдыхайте в течение 8-ми секунд.** Готовы? Давайте полностью выдохнем и поехали. 4 секунды – вдох, 7 секунд – удержание, 8 секунд – выдох. Теперь еще немножко сидим, спокойненько глубоко дышим и проверяем свое тельце на предмет напряжений. Читаем медленно и сразу же делаем. Расслабляем лицо и скальп, челюсти, язык, глаза, губы, шею, расслабляем плечи, расправляем их, выпрямляемся, расслабляем руки, локти и кисти, расслабляем спину и грудь, живот, поясницу. Расслабляем сфинктер (вы же сходили в туалет перед чтением? Так что можно!), расслабля-

ем таз, бедра, колени, голени, ступни, пальцы ног. А как там лицо? Не напряглось ли снова?

Теперь порядок! Если вы ничего этого не сделали, то остановитесь и таки сделайте, потому что практика – наше всё! Мы, конечно, шутки шутим, но и дело делаем.

Итак, переходим обратно к теории. Речь пойдет про понятия гештальта, гештальт-терапии и, самое главное, телесно-ориентированной гештальт-терапии. Кто хочет узнать все досконально, добро пожаловать в первоисточники, а именно в труды основателя этого направления, Фредерика Перлза. Я же, в общем и целом, опишу предмет и с чем его едят. Немецкое слово «гештальт» **в данном случае подразумевает любой цельный процесс, ситуацию от начала и до конца**, можно даже сказать «сценарий». Что также прекрасно перекликается и неразрывно связано с тем, что сейчас называют когнитивной и экзистенциальной психологией и даже бихевиоризмом, то есть, поведенческим анализом. Зачем я сваливаю все в одну кучу? Затем, что мы тут собрались не умничать и оттачивать словеса, а упрощать выражение, сокращать дроби, приводить все к общему знаменателю. К тому, что реально и эффективно, то есть, быстро и качественно работает на результат.

Многие слышали, что «гештальт нужно закрыть». То есть,

завершить некий процесс или сценарий, довести дело или отношения до конца, закрыть вопрос. Почему? Потому что **незавершенные дела очень и очень вредны для психики и здоровья нашего тела**, ибо они тянут много энергии. Во-первых, это беспокойство, а во-вторых, это подавление беспокойства. Итого мы на ровном месте имеем потерю сил и времени вместо того, чтобы просто закончить что-то уже начатое и зависшее. Это как **спрятать проблему в камеру хранения, да еще и платить за то, чтобы о ней не вспоминать**.

Что же мешает нам это сделать? Конечно же, страх. Даже если прикрыть его ленью, прокрастинацией, перфекционизмом или чем угодно еще. Чего же мы боимся? Вы-таки будете смеяться, но боимся мы каких-то пяти минут позора, так сказать **Боимся чувств неловкости, стыда, вины, обиды** – вот этого всего. При завершении гештальта такие чувства длятся от 10 минут до нескольких дней, не более. Что в сравнении с годами ношения этой тяжести на шее со всеми нездоровыми последствиями стремится по значимости к нулю. Что уж говорить о последующих годах свободной и счастливой жизни... И тем не менее! Люди недалеко пока ушли от других существ, и рептильным своим мозгом мы не можем ощущать прошлое и будущее. Для нас по умолчанию все есть сейчас и навсегда. То есть, нам кажется, что это прямо сейчас нам плохо и это «плохо» будет теперь постоянно.

Мы не готовы жертвовать пешкой, чтобы взять ферзя, пока не научимся так поступать, пока не привыкнем к этому.

Метод Дзен-психологии, конечно же, учитывает этот момент и использует практики, которые обучают человека вести себя разумно и качественно, а не автоматически и количественно. И частью практики, как ни странно, является теория об этом феномене, о котором я не устану повторять снова и снова. Есть такой древний прием для любых отношений – будь то бизнес, любовь или что угодно еще – и называется он **«невеста возвращает серьгу»**. Имеется в виду, что раньше, а во многих местах и сейчас, принято за невесту платить выкуп, и когда она возвращает всего лишь одну несчастную сережку, образ ее долга, то есть ожиданий от ее дальнейшего вклада в семью, серьезно уменьшается. Именно образ, а не долг, потому что его нет, это фикция и иллюзия самой невесты и окружения. Еще похожая на это техника – **«бросить собаке кость»**. Не стоит ничего, а работает прекрасно. Точно так же можно отнестись и к небольшой инвестиции в себя в виде кратковременного переживания неловкости, страха, стыда или вины ради последующей долгой счастливой жизни. Подчеркиваю: **инвестиция**. И она настолько проще, чем, например, постоянно поддерживать физическую форму спортом, если он не в удовольствие, что и сравнивать нечего!

Возможно, вы уже замечали, а если нет, то задумайтесь и вспомните себя и своих знакомых в моменты тревожности. Страх – это когда мы знаем, чего боимся. Причем, **чаще всего мы боимся самого страха, а не конкретных событий**. А тревога – это когда мы боимся чего-то неизвестного. Сами не знаем, чего боимся. Обычно – всего нового, изменений, испытаний. Но когда этот момент все-таки наступает, когда он оказывается в нашем здесь-и-сейчас, страха уже и нет. Мы просто берем и действуем. Так и тут. **Делайте это, несмотря на страх. Или смотря прямо на него в упор**. Неважно. Просто делайте и все. Именно об это мы растем.

Все эти чувства и эмоции являются совершенно реальными физическими ощущениями в нашем теле. Это база психосоматики, и состоит она в том, что нервная система любого существа фактически служит в первую очередь электропроводкой между сенсорами (органами чувств) и остальными органами. Чем организм сложнее, тем нейронов больше, тем чаще они объединяются в управляющие узлы. Если такие узлы расположены в разных местах тела и не имеют центрального сервера, то они называются **ганглиями**, а если собираются в одну кучу, то это уже **мозг**. Например, оптический датчик определяет наличие света и передает этот сигнал в эндокринную систему, которая тут же вме-

сто внутреннего снотворного начинает вырабатывать топливо для бодрствования. В случае наличия хоть какого-то мозга существо может еще и проверить безопасность выхода из норки для начала. Насекомое же просто начинает двигаться, ориентируясь на световые, гравитационные и обонятельные координаты, его могут тут же слопать. А человек при этом еще посмотрит на будильник, самообманется на 5 минут, затем начнет совершать действия, которые готовят его к бодрствованию, но это еще не само бодрствование

Или, например, внутренний сигнал о снижении уровня глюкозы нервная система ощущает, как пустоту в пищеводе и в желудке. Мозг думает, а не пора ли нам немного подкрепиться? Смотрит на часы, на весы, прикидывает все за и против, принимает решение, которое мы потом и исполняем с помощью рук, ног, глаз и рта. Так же точно все работает и в обратную сторону. Стоит нам вообразить вкусняшку, как возникает иллюзия голода. Сексуальное желание тоже необязательно возникает в следствие стимулирования эrogenных зон или появления подходящего партнера. Достаточно лишь представить себе это, для чего, в свою очередь, может хватить просто слов. **Словами можно вызывать в воображении картинки, звуки, вкусы, запахи, ощущения в теле и даже абстрактные концепции, которые рожают вполне конкретные чувства.**

– Несправедливость! Курс валют поднялся!

И вот уже в животике все потяжелело, а руки похолодели, стали потными ладошки.

– Тебя вызывает начальник!

Та же реакция.

– Скоро праздник и выходные.

Ура, тушка радуется, как ребенок, ибо ребенок она и есть

И тут важно понимать, что **мы заточены в первую очередь на 2 вещи: пространство и опасность**. То есть, наш мозг лучше всего справляется с задачами про то, что где находится, а внимание по умолчанию постоянно ищет опасности и подвохи. Все это было очень в тему на протяжении миллионов лет, когда вокруг бродили дикие звери и враждующие племена, нужно было делить территорию и добывать пропитание, убегать от хищников и охотиться на добычу. Но вот уже пару сотен лет этой необходимости для людей не существует, а инстинкты все работают и работают.

Внимание, повторяю! **Где что находится и опасность**. Поэтому мы говорим «где я это видел?», «где я это слышал?» – ГДЕ! Замечали? Это из-за нашей пространственной ориентации мозга. И ничего тут не поделать, кроме то-

го, чтобы разумно это использовать, например, для запоминания, о чем и есть наука эйдетика, которой мы займемся позже. А вот **опасность – это наше всё**. Природная реакция на опасность – это **драться, бежать или затаиться**. Сигнал опасности, мгновенный процессинг мозгом на обоих уровнях – сознания и подсознания, реакция эндокринной системы адреналином и/или кортизолом, реакция тела бегом, борьбой или замиранием. С дракой и убеганием все понятно, а вот замирание нужно рассмотреть подробнее.

Например, вы в пещере с детьми, а снаружи бродит тигр. **Бежать от него так же бесполезно, как и драться с ним. Поэтому вы замираете**. Стараетесь даже не дышать, чтобы тигр вас не заметил. От этого в крови снижается уровень кислорода, и сердце начинает компенсировать такой провал усиленным биением. Но длится это минут 10, после чего тигр уходит, а вы потом прыгаете, кричите, рассказывая всему племени, каких страхов натерпелись. При таком раскладе в природе наше здоровье функционирует нормально, все в порядке.

Но скажите, кто и когда в последний раз на вашей памяти, получив ругательное письмо от клиента, начальства или любимого человека, вскакивал со стула с раздутыми ноздрями, чтобы бежать или драться? То-то же. **Вместо нормальной телесной реакции, которая в наше время считает-**

ся социально неприемлемой, мы всё зажимаем и остаемся сидеть на месте. Чтобы казаться приличными, хорошими и цивилизованными. Мы зажимаем дыхание и сердцебиение, зажимаем мышцы и суставы, всё зажимаем, напрягаясь от этих зажимов и теряя кучу драгоценной энергии, да еще и времени, потому что естественным путем бы оно быстро ушло, а так будет тянуться часами, а то и днями. Одно накладывается на другое, и вот **мы живем замершие изо дня в день годами и десятилетиями.**

Кстати, **это и есть причина панических атак.** В советской медицине было принято ставить диагноз «вегетососудистая дистония» для описания телесной реакции при полном игнорировании психических причин. А на самом деле это именно паническая атака, которая работает по схеме страх-замирание-сердцебиение, страх-замирание-сердцебиение и так далее, пока не попустит. **Если вы или ваши близкие склонны к паническим атакам, то вот вам инструкция, как из них выходить:**

1) Зажмите рот и нос, и натужно покашляйте. Это массаж сердца легкими с диафрагмой, так нужно делать при любых болях в сердце.

2) Начинайте двигаться в стиле бежать или драться. Потому что просто глубоко дышать вы не станете, и этого мало.

Телу надо дать полную прокачку.

Прыгайте, бегайте, пойте, кричите, отжимайтесь, качайте пресс, бейте подушку. Что угодно и поактивней, чтобы запыхаться и вспотеть. Так вы будете действовать в соответствии с учащенными ударами сердца, у вас разгонится дыхание, побежит кровь, мышцы отработают программу, и паническая атака прекратится.

Вот, что такое психосоматика, и как она работает. Слова – образы – чувства – зажатая реакция – напряжение в органах. Именно **это зажимание напряжений и называется стрессом**. Если повторять это снова и снова в течение многих лет, то мы привыкаем к этому, как к норме, выработывая определенные сценарии химической последовательности и генерирования чувств, а также поведения. При этом **наши органы начинают изнашиваться и болеть, закрепляя эти схемы, формируя нашу личность в сторону жертвы** со всеми вытекающими новыми слоями запутанности сценариев и недопущения осознать реальную картину. Потому что при ее осознании становится невыносимо обидно, а переживать это чувство мы не желаем даже пару часов, о чем уже подробно рассказано выше.

Так что именно это нам и предстоит сделать: узнать, как все работает на самом деле, а не грезить о том, что мы «венец

творения», увидеть свои общие и личные сценарии, осознать все это вместе, принять, обнять и простить. Не шутка. Таки обнять и таки простить. Для этого тоже есть техники, и мы их изучим. **А основываются они на ощущениях в теле и вербальном программировании.** Телесно-ориентированный гештальт работает именно так. Мы осознаем ситуацию, сценарии, роли, игру, выигрыши, четко связывая все эти вещи с совершенно конкретными ощущениями в теле.

Как вы ощущаете обиду и где? Я – как тесноту в груди и сморщенную коричневую пленку печали в лице. Моя радость – оранжевая, она в животе и груди, а глаза и лоб тянут щеки вверх. Покой синий, он ощущается легкостью в конечностях и сладким свободным дыханием. А у вас?

Давайте попробуем. Читайте каждое слово отдельно с паузами секунд на 10, представляйте себе описываемое явление и прислушиваетесь к возникающим ощущениям в теле:

- Любовь
- Ненависть
- Ребенок
- Щенок
- Котенок
- Неправедливость
- Богатый
- Нищий

– Мусор

– Цветы

Что вы видите и ощущаете? Где и как? С какой скоростью это происходит? Поиграйте с этим, изучите себя. В общем и целом, у всех всё довольно похоже. Эта похожесть и есть основа открытых Юнгом архетипов, близких и понятных всем людям. Но есть и различия. Так что всегда важно разбираться конкретно с каждым человеком. Однако техника остается техникой, и состоит она из следующих этапов:

1)

Определить проблему, затык, болезнь или что угодно еще, мешающее нам жить здорово, счастливо и легко.

2)

Сформулировать это словами, представить, как убеждение.

3)

Ощутить его в теле.

4)

Продышать, применить психотехники.

5)

Сформулировать словами и прочувствовать телом корректное обратное убеждение.

6)

Заколотить его себе в подсознание навсегда количественным повторением.

Давайте потренируемся на примерах.

Пример 1 – проблема. Ну, допустим, нелюбимая работа, на которую надо ходить.

Формулируем: работа – это деньги, она неприятная, потому и платят, а что делать, жить-то надо как-то.

Ощущаем: скорей всего, это будет что-то в животе, переходящее в тошноту. Откуда это взялось? Из окружения, из садика и школы, откуда ж еще...

Повторяем это убеждение в сокращенном виде хотя бы 10 раз: «надо ходить на работу», ощущаем тошноту и дышим сквозь нее. После 10 раз оно ослабнет, примелькается.

После этого давайте зададим себе простые вопросы:
– **Так ли это на самом деле?**

- Всегда, везде и для всех ли это так?**
- Может быть, можно по-другому?**
- Можно ли иначе именно мне?**

Эти вопросы сеют сомнение в привычное убеждение. Расширяют его основы. В вашей таблице убеждений вы легко можете разглядеть, откуда ноги растут. Поэтому настает черед поблагодарить за заботу, пусть и в такой неудобной ограничивающей форме, а затем вовсе избавиться от этого убеждения:

– Спасибо, мама, папа, дедушка и бабушка за вашу любовь и заботу! Когда-то это действительно было важно и спасало жизни. А теперь я сделаю по-своему, по-современному, конструктивно, из любви и вдохновения!

И снова вопросы себе:

– За что я чувствую благодарность? Хоть кому-то или чему-то.

И да, «за то, что жив и дышу» – вполне себе неплохой ответ для начала.

Дальше больше:

– Что и кого я люблю?

Тут в ход пойдет все:

– Мама, ребенок, пицца, кот, сериал, вязать, пивас, гонять на велике, футбол, танцевать...

Полистайте этот альбом немного. Вот вам уже и получше, взгляд слегка прояснился, хотя, к самой проблеме мы еще и не подобрались. Но ваша внутренняя химия уже изменилась, и вот помимо норадреналина с кортизолом, потекли еще и окситоцин с дофамином. Это именно то, что нам надо! Ведь теперь нервная система начинает искать внутри и вовне стимулы, причины и следствия работы именно этих позитивных нейромедиаторов. **Она ищет подтверждения своих ощущений.**

И вот уже можно браться за главное. То самое, чем вы грузитесь в данный момент. А оно ж бесячее, нет в нем ничего хорошего, интересного, полезного. Это напряг, кошмар и вообще все не по плану. Но потому-то нам так и грустно, что мы склонны автоматически восклицать “За что?”, “Доколе?”, “Кто виноват?” и в лучшем случае “Что делать?”, да и то чаще всего, чтобы вернуть все, как было. **А как было уже не будет – это и есть главная причина расстройства.**

Надо совсем не так. Решение, как это часто бывает в психологии и квантовой физике, контринтуитивное. **Вместо того, чтобы смотреть в тупик или на помойку, куда начало заносить велосипед вашей жизни, нужно повернуть голову в другом направлении. Тогда руки и ноги сами проделают необходимые манипуляции с рулем и педалями, выводя вас из заноса на новую дорогу.** Подчеркиваем еще раз: на новую. Старая уже все, йок. Каюк. Капут. “I want my life back!” – часто говорят герои сериалов. Однако в следующей серии они уже перестают хотеть вернуть свою прежнюю жизнь. Новая интереснее.

Итак, первый вопрос такой:

– Что хорошего в этой ситуации или проблеме?

Первое, что придет вам сразу на язык мимо ума – это “ничего хорошего!”. Правильно, здоровая реакция, но бесполезная. Поэтому вы сразу же догоняете себя следующим дополнительным вопросом:

– Как я могу это использовать?

Это сразу же сдвигает фокус и выявляет подводные камни с течениями, на которые как раз-таки можно опереться и начать двигаться в другом направлении.

- Что хорошего в уходе партнера?
- Свобода и место для маневра или для лучшего партнера.
- Как использовать снижение количества заказов?
- Переключиться с текучки на стратегическое развитие.

Улавливаете? Если нет, озадачьте свой суетливый мозг еще одним дополнительным и весьма странным вопросом:

– Что я не потерял(а)?

Он настолько нестандартный, что хошь не хошь, задумаешься внимательно. И, конечно же, найдешь нестандартные же ответы. Или, наоборот, фундаментально стандартные, возвращающие вообще к смыслу жизни. Например, я не потерял здоровье, жену, дом, детей, способность мыслить.

Следующий вопрос тоже звучит довольно необычно:

– Что еще несовершенно или неидеально?

Дело в том, что таким образом мы переводим фокус нашего внимания с позиции “все пропало” на позицию “есть куда расти”. Например:

- Недостаточно отлажена коммуникация с клиентами.

– Мы с супругом(ой) не умеем открыто общаться.

– Я злюсь на своего ребенка, потому что он не соответствует моим ожиданиям.

Из этого места можно сразу переходить к поиску решений, которые становятся все более очевидными:

– Что я желаю сделать, чтобы стало так, как я хочу?

Ответы по нашему предыдущему примеру могут быть такими:

– Нанять толкового менеджера по работе с клиентами.

– Договориться с супругом(ой) спокойно делиться своими чувствами.

– Видеть совершенно другого человека в ребенке, а не свои собственные нереализованные мечты.

Теперь очень важный момент, дополнительный к предыдущему:

– Чего я больше не желаю делать, чтобы все стало так, как я хочу?

Заметьте, не “хочу”, а “желаю”, и не “было бы”, а именно “стало”. Все эти детали очень важны, ведь это вербальное

программирование, где значение имеет буквально каждый звук. Продолжим примеры ответов:

– Я не желаю пытаться делать то же самое в надежде, что это что-то изменит.

– Я не желаю обвинять супруга(у) в моих негативных чувствах.

– Я не желаю причинять боль своему ребенку нравочениями, которые я на самом деле получил(а) от своих родителей и просто воспроизвожу их на автопилоте.

И последний, самый прикольный вопрос, который таки поможет достучаться до нашего загрустившего Внутреннего Ребенка:

– Как я могу получить удовольствие в процессе делания всего нужного, чтобы все стало так, как я хочу?

Следуя нашему тройному примеру, ответим так:

– Мне больше не придется общаться самому с клиентами, чего я не люблю. Я буду заниматься только производством, что я люблю, ура!

– Говоря о моих чувствах супругу(е), я буду балдеть так

же, как когда мы познакомились, это очень романтично и сексуально. Кстати, секс, ух ты!

– Став интересным и поддерживающим родителем, я буду еще и любимым, нужным. Мой ребенок будет мне доверять, а не бояться меня. Это будет так же приятно, как когда он(а) был(а) карапузом, и мы играли в конструктор или катались на качелях.

На вопросы надо отвечать быстро, интуитивно. Не думайте много и долго. Только так вы сможете достичь одновременно двух целей: **изменить свое состояние в лучшую сторону и действительно найти ответы, которые помогут вам двигаться дальше**. И тогда пора уже тормознуть с вопросами и начать действовать. Когда именно? **Когда все ваши приоритеты расставлены в корректном чувственном порядке**. То есть, именно на уровне ощущений вы хотите взяться сначала за то, потом за это, а затем уже за что-то третье.

Теперь мы создаем новое убеждение. Например, такое: я жил(а), как все, спасибо, а теперь пойду своей дорогой, найду свое призвание и буду заниматься тем, что мне реально нравится, в чем я хорош(а), что полезно людям и что они оценят вниманием и деньгами. Прямо сейчас я начинаю вести себя так, что прихожу к любимому делу, спасибо! – и вот

это повторяем 10 раз. Каждый день. 4 месяца.

Давайте еще пример – болезнь. С болезнью проще, потому что она и есть ощущение в теле, которое говорит нам о некоей проблеме. Пусть это будет, допустим, кашель. Открываем Луизу Хей и читаем:

Кашель. См. также: «Респираторные заболевания»

Желание рывкнуть на весь мир: «Посмотрите на меня! Послушайте меня!»

Меня замечают и высоко ценят. Меня любят. Спасибо!

Слушаем тётю Луизу и смотрим также респираторные заболевания:

Респираторные заболевания

Боязнь вдыхать жизнь полной грудью.

Я в безопасности. Я люблю мою жизнь. Спасибо!

Полная бесплатная таблица есть в открытом доступе в интернете. Набирайте в поисковике – «Луиза Хей таблица».

Как вы понимаете, первая колонка – это названия заболеваний в алфавитном порядке, вторая – описание причин их возникновения, третья – лечебные аффирмации.

Добавляем к аффирмации слово СПАСИБО, поскольку нам нужно выполнять практику благодарности, как можно больше и при любой возможности. И дальше читаем это все вместе: **Меня замечают и высоко ценят, меня любят, спасибо! Я в безопасности, я люблю мою жизнь, спасибо! Хотя бы 10 раз. А лучше 30, и 3 раза в день. И тогда уже не 4 месяца, а пока кашель не пройдет.**

Мы с вами вернемся к этому еще очень много раз, особенно тщательной будет проработка темы во время составления Плана Работ – основного документа для самостоятельной работы. А сейчас давайте вернемся к письменному заданию, выполнение которого и является основой для составления последующего Плана Работ.

Теперь у нас на повестке третий пункт – тест самого дедушки Фрейда, который реально помогает добраться до своего подсознания, отбросив все лишнее. Нужно заметить, что, несмотря на массу критики, не совсем корректные выводы и развитие собственных теорий, Фрейд, в общем и целом, был-таки прав, он сделал важнейшие фундаментальные открытия в психологии и терапии. Все его тесты великолепны и отлично работают, их никто пока ничем не переплюнул, разве что Люшер со своим цветовым тестом. Но он говорит лишь о текущем эмоциональном состоянии, причем, в такой жесткой форме, что порой становится страш-

но Зато его невозможно обмануть, поэтому я всегда использую его, чтобы измерить состояние человека до и после какого-то процесса. Так мне удастся быстро понять, какую эмоциональную нагрузку несет для человека этот процесс.

Итак, **тест Фрейда на 16 слов** позволяет в буквальном смысле отфильтровать все наши сознательные мысли и оставить только чистые ассоциации по любому вопросу. А вопросов у нас может быть несколько. Мы с вами берем свои запросы и прорабатываем каждый таким образом, как в приведенном ниже примере. Допустим, мы не можем понять, почему нам не нравится тот или иной человек, почему не идет проект, почему не можем никак взяться за учебу или пойти в спортзал. Одним словом (максимум словосочетанием) определяем проблему или задачу. Это могут быть: «Спорт», «Замужество», «Новый проект», «Английский», «Здоровье», «Вася» (если это непонимание в отношении какого-то человека).

Теперь в столбик и по номерам от 1 до 16 пишем шестнадцать слов-ассоциаций к этому запросу. Используем любые части речи, негативные и позитивные. Важно, чтобы это были наши **ЛИЧНЫЕ** ассоциации. Это могут быть и странные слова, но они должны отзываться внутри тела. Это должно быть именно **ОНО**, что мы чувствуем при упоминании запроса. Конечно же, слова не должны повторяться.

Пример запроса «Деньги»:



Полученный первый список делим на пары: 1-2, 3-4... 15-16, и теперь к каждой паре пишем новые ассоциации. Только внимание! Эти ассоциации уже должны быть выданы без привязки к изначальному запросу. То есть, если вы изначально придумывали 16 ассоциаций к деньгам, то теперь о деньгах даже не думайте! Просто пишете ассоциации, которые у вас вызывают полученные пары слов.

После того как получились новые 8 слов, мы снова делим их на 4 пары и выдаем четыре новые ассоциации. Из этих четырех делаем 2 пары и, соответственно, рождаем еще 2 ас-

социации, которые становятся финальной парой и получают свою последнюю ассоциацию.

– Первые 16 слов возникли осознанно, из нашего опыта, убеждений, установок, сложившихся в течение жизни.

– Следующая колонка из 8 слов – немного более глубокая. Это наши подсознательные мысли относительно запроса.

– Еще 4 слова – это наш эмоциональный отклик. Вы можете понять, какие эмоции в вас вызывает определенный запрос или человек. И поработать над тем, чтобы изменить результат.

– Последние 2 слова и финальный результат называют «Треугольником Решений». В нём скрыто наше самое глубокое отношение к вопросу и одновременно его решение. Получившееся в итоге слово характеризует в полноте, как вся ваша сущность отзывается на изначальный запрос. Это то, что вы **НА САМОМ** деле думаете-чувствуете по этому поводу.

Поразмышляйте над этим, покрутите, повертите мысленно. Вы уже знаете, как решить этот вопрос, как поступить с результатом. Ведь ваше подсознание уже подсказало вам верный ответ в ходе прохождения техники.

При анализе полученных результатов очень даже стоит обращать внимание: что выходит сначала, что потом? **Если вначале идет негатив**, то понятно, что испытуемый в первую очередь сосредоточен на проблемах и препятствиях по данному запросу. А это значит, что ему весьма непросто с этим живется. С другой стороны, у него есть структура, четкое отношение, ему ясно, с чем и как работать.

Если бы вначале был позитив, а потом уже негатив, то это означало бы более легкое, но и более безответственное детское отношение. В таком случае мы имеем души прекрасные прорывы через розовые очки, которые затем разбиваются о твердую реальность. Тут еще нет готовности прорабатывать, зато есть легкость, что тоже играет нам на руку.

Третий вариант – **все попеременно**, как в приведенном примере. Это ни о чем не говорит, и означает лишь действительно свободные ассоциации. То есть, человек не структурирует, не привязывается, а разрешает потоку просто проходить через себя, выдавая слова в совершенно произвольном порядке. Так бывает чаще всего, и получается, что новые пары легко могут состоять из негатива и позитива одновременно. А это уже представляет новый интерес: как именно вы соедините такие значения и эмоции в новую ассоциацию?

Еще бывает вариант, когда **все-все слова исключитель-**

но позитивны. Это верный признак того, что человек себе врет. Иначе бы не было запроса, не было бы проблемы. Врать себе или психологу можно по разным причинам, но главная из них – не выносить сор из избы, соблюсти свой имидж и вообще не дать себе почувствовать себя плохо. Если у вас получается нечто в этом роде, займитесь другим запросом или вообще другим делом. Потом настройтесь на честность, на «5 минут позора» и выдайте то, что в вас на самом деле бурлит здесь и сейчас, а не то, что вам хотелось бы, чтобы было бы .

Также помните, что не все слова и понятия несут один и тот же заряд для разных людей. Кому-то офис – дом родной, а кому-то тюрьма. Идите вперед! Не бойтесь отпускать лишнее, ломать стереотипы, стремиться именно к тому, чего хотите вы, а не к навязанным извне желаниями и ограничениям. Каждая следующая колонка раскрывает суть предыдущей, отфильтровывает все лишнее и обнажает ваше истинное отношение.

В приведенном примере про деньги мы по итогу видим, что для испытуемого это понятие означает напряжение, иллюзию и трату. Скорей всего, трату времени и сил, а также и самих денег. Зачем тогда с ними возиться, если все равно это иллюзия и в конце концов потеря? Неудивительно, что у испытуемого доходы были ниже, чем ему бы хотелось.

Из треугольника решений нужно составить аффирмацию. В данном примере аффирмация будет вот такой:

Я легко, приятно, с интересом и пользой зарабатываю хорошие деньги, мне хватает и еще остается, я истинно богат, спасибо!

Мы заменили напряжение легкостью, иллюзией – истиной, а трату – достаточностью и богатством. Повторяем по 10 раз, 3 подхода в день, 4 месяца.

ГЛАВА 4. ПОВЕДЕНИЕ И ПСИХИКА

Сделали табличку убеждений? А 16 слов? Как насчет сочинения? Напоминаю, что **без практики теория совершенно бесполезна**. Уж лучше наоборот – практика без теории. Но мы тут собрались не лениться и идти на компромиссы, а учиться и прокачиваться, так что, если вы не сделали чего-то из предыдущих заданий, рекомендую остановиться и таки сделать, дальше не читать. Потому что, во-первых, последующая информация связана с усвоением предыдущей, а во-вторых, ни в коем случае не надо наращивать ком несделанных уроков. Это и про незавершенный гештальт, и про банальную тяжесть в животе, знакомую вам со школы. **Все надо делать вовремя и понемногу, такой вариант самый близкий к природному.**

Теперь речь пойдет о нашем поведении. Знаете, как говорят, что не нужно верить словам и важны лишь дела? На самом деле, **слова – это тоже дело, тоже поведение**, так что мы рассмотрим сразу все. Мы не будем расплзаться мыслью по древу и обсуждать экзистенциализм и бихевиоризм, а остановимся на простом слове «**Этология**», которое обозначает науку о поведении живых существ. Да, сразу всех – от муравья до нас с вами, потому что **большое состоит из малого, и все подобно всему**. Оттого и говорит современная наука, что бытие – это голограмма, а тысячи полторы лет назад еще в Библии было написано так: «**всё во всём**».

Самые главные книги, описывающие фундамент всей деятельности живых организмов, – это «**Эгоистичный Ген**» **Ричарда Докинза** и «**Агрессия**» **Конрада Лоренца**. Я настоятельно рекомендую их прочесть, во всяком случае, тем, кто проходит у меня полный курс профессионального обучения Дзен-Пси Про с сертификацией. Если же вы не склонны продирается сквозь академические художественные витиеватости и погружаться в супер-глубинные пояснения на фоне огромного количества экспериментов, то есть вариант и для вас! Еще в девяностых годах прошлого столетия замечательный биолог **Виктор Дольник** написал самый главный труд своей жизни – книгу «**Непослушное Дитя Биосферы**». О нас с вами, конечно же Должен вам ска-

зять, что если бы я прочел её еще тогда, когда мне как раз было 20 лет, то вся моя жизнь сложилась бы совершенно иначе и однозначно в лучшую сторону. Так что эту книгу вы просто обязаны прочесть в первых рядах, а я пока вкратце дам выжимку из всех этих трех книг.

Итак, после Большого Взрыва утекло немало времени, и на планете Земля уже даже образовалась вода, без которой, как всем известно, не туды и не сюды. То, что называют «первичным бульоном», являлось хаотичной мешаниной из всех возможных на тот момент химических веществ в атомарном и молекулярном виде. Бесконечно сталкиваясь друг с другом в разных условиях температуры, давления, радиации и молний, они соединялись в разнообразные конфигурации, образуя все новые и новые вещества. В результате этих хаотичных и при этом закономерных событий, происходивших нон-стоп на протяжении миллионов лет, в числе прочих соединений образовались и молекулы аминокислот, способные делать одну интересную операцию. А именно: **вытягивать из окружающей среды похожие на собственные атомы и собирать из них свои копии.**

Вдумайтесь в это очень внимательно, **психология начинается именно в этой точке.** Это подобно тому, как притягиваются магниты или атомы, как падает вниз на землю брошенный предмет, как отскакивает от пола мяч – то есть,

без всякого осознания или намерения, автоматически, просто по законам физики и химии, **полностью на автопилоте, без всякой цели.** Но при этом по совершенно понятным причинам, вроде гравитации, электромагнитных сил, упругости и так далее. Точно так же эти молекулы аминокислот, сложившиеся в следствие хаотичных закономерных процессов, длившихся миллионы лет, обрели способность себя копировать.

Природа количественна, а не качественна, и причинно-следственна, а не целенаправленна, что некоторые любят называть кармой, не совсем понимая значение этого слова и наделяя его человеческими характеристиками вроде поощрения или наказания. То есть, о природе некорректно спрашивать «зачем?», только «почему?». Надеюсь, вы еще помните приведенный выше пример про полосатость зебр, которых в пампасах съели львы. Если да, то вы уже четко понимаете, что такими «зачемами» можно очень легко в своей голове поменять местами причины и следствия, в результате чего мы получаем религию вместо науки. Типа, ветер дует, потому что деревья качаются.

Так что наши с вами аминокислоты копируют самое себя без всякой цели и осознания, просто такая у них естественная функция, как свет для звезды или влажность для воды. Мало того, что они себя копируют из прилипающего отовсюду стройматериала, так еще и **соединяются с этими копи-**

ями, образуя целые структуры, как это работает в конструкторе Лего. Тут мы можем сделать монтаж, пропустив постепенные и вполне понятные усложнения этих структур. По итогу, на данный момент мы имеем гены, в которых сложнейшие цепочки все так же самокопирующей ДНК продолжают все ту же деятельность по самокопированию. В генах заложена полная информация о структуре и особенностях организма, а также примерно половина информации о его предпочтениях и поведении. Остальная половина приходит уже в результате обучения или, точнее сказать, приспособления к жизни в окружающей среде.

Какой главный вывод мы должны сделать из этой информации? Зачем я это рассказал? Затем, чтобы вы очень ясно понимали, что **вы не созданная генеральным конструктором вечная душа, находящаяся во временном теле**, как игрок – в своей аватарке. Может быть, это и так, конечно. Может быть, сам Большой Взрыв был поворотом божественного ключа в зажигании мотора бытия. Возможно все.

НО!

Нам от этого здесь и сейчас ни холодно, ни жарко, потому что сделано это было так же, как если бы не было сделано вовсе. Как если это все получилось само – все тем же случайным и при этом закономерным образом. Так что мы берем Бритву Оккама и отсекаем все лишнее и непроверяемое. Умение верить нам с вами пригодится для других целей чуть

позже, а сейчас давайте будем просто знать.

Итак, **гены – это автоматические, бесцельные, ничего не осознающие механические системы, которые просто самокопируются, мутируя в процессе**, благодаря ошибкам – удачным или нет. В результате чего невыгодные мутации дальше не проходят, а выгодные передаются в следующее поколение. Выгодные – значит способные выживать. **Любая система стремится к продолжению и сохранению**, к инерции. В крайнем случае – к остановке и распаду на более простые мелкие элементы, которые становятся кормом для других, более устойчивых соединений. Так же действуют и микросистемы генов. Их неосознанная **цель и функция – продолжать быть и самокопироваться**. Причем, постоянно усложняясь, что тоже естественно, и вы можете это проверить сами в простом эксперименте с магнитными шариками, если знаете такую игрушку.

Возьмите 2 шарика и позвольте им соединиться. Теперь добавьте еще 1, посмотрите, как и куда он притянется. Затем еще и еще. Вы увидите, что сама природа магнитного поля выстраивает их в весьма определенной последовательности, складывает в четкие структуры. Пчелы тоже делают свои соты шестигранными не по линейке – это результат взаимодействия кружочков, именно кружочки выстраиваются в шестиугольники всегда и везде. Теперь возьмите получив-

шиеся элементы и сложите уже их. Вы увидите, как получаются узоры или паттерны. Как усложняется эта конструкция от простых отдельных шариков до красивых кружев. Вот так же действуют и гены.

Иными словами, любой организм есть совокупность его самых мелких частей, и природа этой совокупности такова, что изначальный самый мелкий импульс к сохранению и копированию передается на всю структуру. То есть, гены стремятся просто быть и копироваться, используя для этого те самые структуры, которые они из себя нагородили. Такая вот получается рекурсия и золотое сечение, дорогой Человек. При этом важно постоянно помнить, что система эта, как и вся вселенная, безлична, изменчива, хаотична, количественна и агрессивна .

Что это значит?

Безличность говорит о том, то нет никакого конкретного заинтересованного в чем-то лица, процесс автоматический.

Изменчивость является следствием постоянного движения, которое и является признаком времени и самой жизни. Это движение происходит по все той же инерции и на все той же энергии, которые были заданы 13,8

млрд лет назад Большим Взрывом.

Хаос означает отсутствие центрального или какого-либо еще управления, при явном наличии закономерностей.

Количество – это стройматериал качества, ибо, как известно, одно переходит в другое, и никак иначе быть не может.

Что же до агрессии, то она является сутью всего движения, будь то притяжение или отталкивание. Например, вода в стакане – это самое мирное и пассивное явление на первый взгляд. Но про этом сами молекулы воды сопротивляются друг другу, чтобы не слипнуться, вся вода давит на стенки стакана, а стакан мешает ей растечься по столу и сам давит на стол, который сопротивляется этому давлению и не пускает его на пол, куда его неумолимо тянет сама Земля. Думаю, вы поняли, почему **агрессия – это первичная функция бытия, а если нет, то прочтите одноименную книгу Конрада Лоренца, потому что пересказать её быстро никак невозможно.**

Итак, мы с вами, являемся по сути машинами для выживания, перемещения и репликации генов, не более того с точки зрения их самих, если бы они могли видеть и думать.

Им невдомек, что они нагородили, это знаем лишь мы – люди.

А что есть мы сами? Временная совокупность взаимовыгодно слипшихся мелких симбионтов, от генов до органов, включая вирусы и бактерии, которая занята исключительно переработыванием материи . Едим еду – испражняемся калом, пьем жидкость – выпускаем мочу и пот, вдыхаем кислород – выдыхаем углекислых газ, добываем глину – строим из кирпичей дома. Я – не моя нога, не моя голова, не мой живот и даже не моя душа. Я – это сразу все вместе. Более того, я как личность – это вообще побочный результат деятельности моей нервной системы, это просто искры электрических импульсов в нейронах.

И вот эти искорки не желают просто перерабатывать материю, реплицировать гены, уступать поле жизни другим ее формам в виде болезней, и умирать, падая навозом под ноги потомства. Нам подавай счастье. Мы хотим быть на первом месте, хотя, для природы, а точнее генов, на первом месте они сами, на втором – выживание всего вида, и только лишь на третьем – выживание индивидуальной особи. Выживание, а не счастье, творчество, любовь и прочие интересные именно для личности штуки Поэтому мы с вами тут прямо сейчас работаем над восстанием машин. Что-

бы не слепо подчиняться этому механическому процессу, а взять его под контроль **в здоровом компромиссе**. Пока мы еще не бесплотные ангелы или единый общий искусственный интеллект – кому как удобней – нам нужно следовать нуждам тела, но все же с умом, качественно, а не агрессивно и количественно.

Не рожать 12 детей, чтобы хоть 3 выжили. Не убивать конкурента сразу же совочком по голове, как только нам что-то не нравится в песочнице. Не хапать все себе вплоть до ненужного ради захвата власти в племени. Не гадить там, где живем, да и вообще не гадить по жизни. Не гневаться с полтычка и не выливать это все на окружающих, но и не подавлять в себе, болея потом от всех этих напряжений. Не только выживать, размножаться и социализироваться пирамидально, но радоваться, дружить, любить, творить и по итогу эволюционировать. **А для этого нам нужно взять свой биокомпьютер и перепрограммировать его.**

Мы уже обсудили принципы вербального программирования на прошлом занятии, а теперь углубимся в эту тему дальше. Существуют разные техники, но все они так или иначе работают с телом, дыханием, мозгом и речью. С давних-давних пор, то есть многие тысячи лет, люди использовали это все, о чем вы можете судить по ритуалам, молитвам, танцам, йоге, медитации и так далее. **Если при этом**

не знать, что у нас под капотом, то остается лишь осуществлять мечту обиженного ребенка об идеальном родителе, что и рождает концепцию Бога или богов. Плюсы здесь в том, что это успокаивает (то есть, вырабатывает серотонин), вселяет надежду (дофамин) и избавляет от страха одиночества (окситоцин) – все вещества полезны для здоровья. Минусы же состоят в том, что это ничего не объясняет окончательно да еще и запутывает, навешивая на нас вину, обиду и страх (читай «кортизол» и «норадреналин»). Поэтому отсекаем все лишнее и работаем только с тем, что реально и объективно есть, а именно: тело с мышцами, органами, нервной и эндокринной системами, речь и мозг.

Вербальное программирование действует сразу на двух уровнях:

1)

Подсознательный

. Это звуки, слоги, слова и их сочетания, которые влияют на нас на уровне архетипов. Это такая глубокая база, которую сознание не отслеживает, подобно тому, как мы не замечаем воздуха, которым дышим. Его невозможно определить автоматически даже профессионалам, если не задаться такой целью специально. Маркетинг действует и на маркетологов, а реклама – на рекламщиков. Так же и архетипы действуют на специалистов по данному вопросу, поэтому мы и

разработали бесплатную программу

www.leegle.me

, чтобы она никогда не теряла бдительность за нас. Использую ли я эти методы в построении аффирмаций? Обязательно, но весьма умеренно. Потому что я предлагаю не странные наборы слов и веру в то, что они сработают, как молитвы, а связь сознания с подсознанием, чтобы человек научился контролировать свое тело, жить осознанно.

2)

Уровень эмоций

. Здесь можно устроить вполне сознательные, но все равно мало контролируемые эмоциональные качели, которые вынесут нас к желаемому результату. Это и есть основной инструмент вербального программирования – задавать нужную информацию на фоне правильных позитивных эмоций.

Существует 6 основных способов влияния на человека по Роберту Чалдини, написавшего книгу «Психология влияния». Это настольная книга маркетологов и рекламщиков, если они действительно профессионалы. Ее также необходимо прочесть вам, но в большей степени для того, чтобы отстреливать такие влияния и всячески их избегать, если вам такое не нужно делать самим по работе, конечно

Кратко расскажу про них.

– Первый самый главный способ называется **социальным доказательством** или похожестью, «как я», «как у меня», «это для меня», «мне подходит». В первую очередь все социальные виды, а особенно человек, смотрит по сторонам – что делают другие? То же буду делать и я. Или, наоборот, не буду. Но танцевать приходится от этого. Видели, как слаженно летают и плавают стаи птиц и рыб? Вот это оно.

– Второе – это **дружественность**, когда человек или общество вам нравится. Вы сразу открываетесь, проникаетесь симпатией и доверием, вы готовы общаться. И когда вы видите, что это подделка, то обижаетесь, потому что это как нагадить в святом месте. Отсюда плохо работающие для постсоветских людей «голливудские неискренние улыбки».

– Третье – это **принцип равноценного обмена**. Ты мне, а я тебе – это здраво и нормально, мы чувствуем равноценность или перекося безошибочно, и, если нам все подходит, мы совершаем сделку.

– На четвертом месте у нас **принцип постоянства**. Взятся за гуж – не говори, что не дюж. Назвался груздем – полезай в кузов. Подписал петицию – дай и пожертвование. Обещал – сделай. И так далее. Кстати, именно поэтому силовики всегда заставляют людей писать и подписывать, это действу-

ет невероятно сильно. С этой же целью происходит и сбор подписей, суть которого вовсе не в том, чтобы их кому-то потом показать, а в том, чтобы те, кто подписался, что-то потом еще и сделали.

– Пятое место уверенно занимает **принцип авторитета**. Грамоты, звания, должности, погоны и вообще униформа действуют на многих из нас, как удав на кролика. Поэтому даже в законе о рекламе большинства стран прописано, что в видеоролике нельзя использовать людей в белых халатах – слишком уж это влияние неконтролируемо.

– И на шестом месте мы наблюдаем **принцип нехватки**. Осталось только несколько часов до конца действия скидки! На складе лишь 100 единиц данного товара! Спешите сейчас, иначе не успеете никогда! Знакомо? Я очень не люблю этот подлый триггер, но иногда приходится пользоваться, потому что он тоже работает, как часы. Те же золото и бриллианты ценны именно своей редкостью. Будь их много, мы ни за что бы их не ценили, хотя, золото – это реально уникальный металл, идеально подходящий для украшений и электроники, а алмаз – действительно самый твердый камень. Вот так-то.

Давайте же рассмотрим пункт №4 нашего письменного задания. Это Дизайн Человека. Я не буду подроб-

но рассказывать о нем, поскольку эта информация доступна везде и всюду, она быстро прочитывается и не требует дополнительных пояснений. Скажу только лишь, что это квинтэссенция астрологии, что работает ДЧ на довольно сложной компьютерной программе, которая учитывает гравитационную конфигурацию планет Солнечной Системы, что и влияет на нас при рождении. Поэтому важна не только дата, но точное место и время рождения.

Зайдите по этой ссылке (бесплатно) <https://yourhumandesign.ru/rave-chart> или выберите любой другой сервис ДЧ по своему вкусу и введите все необходимые данные. А дальше знакомьтесь с собой, таким или такой, как вас родило человечество.

Что я имею в виду? В улье и в муравейнике каждая особь выращивается для какой-то цели: трутни, солдаты, рабочие, матка, няньки, строители и так далее. Все разные, у каждого свои задачи. Люди в течение пары лет после войн тоже рожают в основном мальчиков не просто так – это реальный факт, можете проверить. А можете просто оглянуться и увидеть, что мужчин и женщин на планете примерно поровну, хотя, каждая война стирала с лица Земли большинство мужчин на соответствующей территории. И как-то же все выровнялось обратно на 50:50 или около того, верно?

Зачем же нам нужен ДЧ? **Чтобы успокоиться. Познать и принять себя.** Перестать себя винить и стесняться собственного несоответствия своим и чужим ожиданиям. Перестать обижаться на свою долю-долюшку. Прекратить жить в ложном «я» и в чужих жизненных стратегиях. Ведь **общество навязывает всем одну и ту же модель поведения и сценарий жизни, чешет всех под одну гребенку, ориентируясь на лидеров.** Что вполне логично, ведь именно лидеры социальной иерархии имеют самые лучшие шансы на выживание и размножение. Но далеко не все могут быть такими, а лишь те, кто под это изначально заточен. Остальные же вполне могут быть счастливыми совершенно другими, своими способами.

Итак, **домашнее задание – узнать свой дизайн,** понять его, принять, обнять и простить, как говорится И начинать жить в соответствии со своей стратегией и авторитетом. Уверен, что вы откроете для себя много нового и переживете интересные эмоции.

Второе **домашнее задание посвящено вашему объединению со всем и вся.** Идя по улице, смотрите на людей, животных, окружающие предметы и старайтесь ощутить, что все это, включая вас, сделано из одного и того же – из звездной пыли, как пел Дэвид Боуи. Смотрите на человека, который вам нравится и думайте: «Я – это он (или она), спаси-

бо!»». Затем, поступите так же с человеком, который вам совсем не нравится. Смотрите на птицу: «Это я летаю этой птицей, спасибо!». Смотрите на красивое дерево и попробуйте ощутить себя им: «Вот я стою и расту, а вокруг все движется, я есть покой, спасибо!». Прodelайте это также со зданием, мусорным баком, столбом. **Ощущайте связь и единство, не отпихивайте от себя вообще ничего!**

ГЛАВА 5. СТРУКТУРА, ТРАНЗАКЦИИ, СЦЕНАРИИ

Сегодня мы начнем с очень простой и крайне эффективной техники, которая помогает оказаться в состоянии здесь и сейчас. Это значит прекратить внутренний диалог про обиды и сожаления о прошлом, а также тревоги о будущем. Более того, эта техника помогает выйти из панической атаки, сфокусировать внимание на дороге, работе или учебе, поднять себе настроение – в общем, совершенно бесценная вещь!

Итак, упражнение называется «5-4-3-2-1» и помогает нам оказаться в «здесь и сейчас». Не забегайте вперед, просто сразу делайте, это легко, приятно и интересно, вам понравится.

5) Назовите вслух 5 или более предметов, которые вы можете **увидеть глазами**.

4) Теперь 4 или более звуков, которые вам **слышны**. Это сложнее.

3) Внимание в тело: обозначьте 3, а лучше гораздо больше, вообще **все ощущения в теле** (одежда, волосы, наушники, стул, сумка в руке, ветерок, почесывания).

2) Самое сложное – **2 запаха**.

1) Всего лишь **1 вкус во рту**.

Теперь ущипните себя и поблагодарите мир за то, что живы и можете чувствовать чувства. Готово! Вы в «здесь и сейчас».

Что очень кстати, потому что мне нужно все ваше внимание полностью. Речь пойдет о **структуре личности, транзакционном анализе и о сценариях**. Все это не так уж просто, так что будьте внимательны. Если нужно, берите паузу на подумать или даже возвращайтесь назад, чтобы прочесть еще раз. Это самое-самое главное, основа, ядро и фундамент Дзен-психологии.

Начнем со структуры личности.

Вот рождается ребенок. Он знает только **хочу и не хочу. Нравится и не нравится**. Это то, что определяется его вшитыми на генетическом уровне инстинктами, вкусами и темпераментом.

Встречаясь с Большими Богами – родителями, бабушками и дедушками, дядями и тетями, братьями и сестрами – ребенок сталкивается с их **можно, нельзя и надо**. Иногда «хочу» совпадает с «можно» и «надо», а «не хочу» – с «нельзя». Но это редко. В основном, все получается наоборот, как вы сами прекрасно помните.

У разных Больших Богов немного разные «можно», «нельзя» и «надо». А у других детей немного другие «хочу» и «не хочу». Сталкиваясь с социумом, ребенок замечает это разнообразие, которое сразу же кажется ему противоречием. Но делать нечего, надо как-то приспособливаться, верно? И вот ребенок начинает формировать своего Внутреннего Родителя, который **является совокупным отпечатком всех старших, кого он встретил**.

Поскольку есть разногласия, ребенок выстраивает эти источники информации в приоритетную цепочку. **Самые главные те, которые самые частые и самые строгие**. Обычно это родители и есть, но бывает по-разному, конечно. Вот их ребенок и берет за основу, добавляя разные вариации. Например, вы видите маленькую девочку лет трех, которая, насупив брови и воздев палец к небу строго укладывает куколку спать, говоря «Быстло иди спатки, тебе узе пола!». Это чистый копи-пейст того, как ее саму укладывают спать каждый вечер. Она просто отыгрывает, повторяет эти

действия. Именно так и можно чему-то научиться.

Дальше оказывается, что **просто повторять за родителями недостаточно, поскольку Внутренний Родитель неизбежно вступает в конфликт с Внутренним Ребенком**, который в детстве эквивалентен внешнему. Поэтому приспособление сводится к тому, чтобы сбалансировать все элементы: своего Внутреннего Ребенка, своего Внутреннего Родителя, других реальных детей-сверстников и других взрослых, включая воспитательниц в детском саду. Теперь эта история становится похожей на довольно сложное уравнение с массой вводных, некоторые из которых еще и неизвестны.

Таким образом в человеке автоматически зарождается счетная машинка, калькулятор. Называется он **«Внутренний Взрослый»**. В идеале он свободен от влияния Ребенка и Родителя, безэмоционален и эффективен: он просто **оптимизирует все и вся, чтобы вкладывать минимум усилий и получать максимум результатов**. Включая эмоциональные потребности – чтобы не ругали, хвалили, давали, не забирали и так далее. В реале же Внутренний Взрослый все же оказывается под влиянием Ребенка и Родителя, а порой даже ими полностью заражен. И тогда он считает в чью-то пользу или разрывается между противоречиями, а вовсе не действует оптимально, конструктивно и в сторону роста.

Эрик Берн – отец транзакционного и сценарного анализа
– научил нас изображать эту структуру человека вот таким образом:

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.