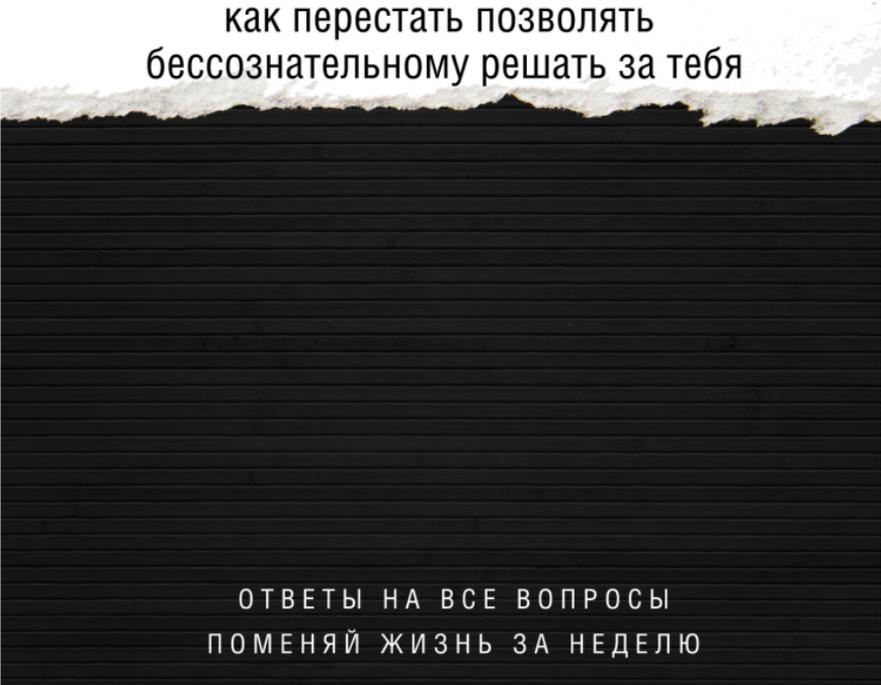


**Виктор Васильев**

автор бестселлера «Белая книга»

# **ПРОЧИТАЙ МЕНЯ**

как перестать позволять  
бессознательному решать за тебя



**ОТВЕТЫ НА ВСЕ ВОПРОСЫ  
ПОМЕНИЙ ЖИЗНЬ ЗА НЕДЕЛЮ**

**Виктор Владимирович Васильев**  
**Прочитай меня. От**  
**бессознательных привычек**  
**к осознанной жизни**  
Серия «Звезда соцсети.  
Подарочное издание»

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=68885364](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68885364)*

*Прочитай меня. От бессознательных привычек к осознанной жизни /*

*Виктор Васильев: АСТ; Москва; 2023*

*ISBN 978-5-17-154499-7*

## **Аннотация**

Наше поведение, наше счастье и наша жизнь управляются не логикой, а бессознательными процессами. Именно поэтому одни люди страдают, обладая всеми благами мира, а другие счастливы даже в заточении.

С помощью этой книги ты поймёшь, как работает твоё бессознательное. Сначала за 2 часа мысленных упражнений ты освободишь одно выбранное дело от сопротивления и напряжения. То дело, которое раньше забирало у тебя все силы,

теперь будет делаться само и приносить тебе удовольствие в процессе.

Эта книга научит тебя меняться, не вставая с дивана. Она научит тебя, как открыть меню своей жизни и выбрать «лёгкий уровень сложности».

От тебя требуются только 2 часа твоей жизни.

Просто попробуй.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

# Содержание

Вступление	6
Начало практики	8
Как моментально давать правильные ответы	12
Цель	18
План	20
Невидимая проблема	26
ПП-Сценарий	33
К-Ситуация	37
ДЧС	43
Как развеять опыт, X1Y2Z2	54
Путь	56
Удовлетворение потребностей	59
Разрешение и Одобрение	65
Автономность и Границы	71
Автономность	71
Границы	73
Ответственность	75
Антимысль	80
Конец ознакомительного фрагмента.	81

**Виктор Васильев**  
**Прочитай меня. От**  
**бессознательных привычек**  
**к осознанной жизни**



© Виктор Васильев, текст  
© ООО «Издательство АСТ»

# Вступление

*На тысячу рвущих ветки с дерева зла находится  
лишь один, кто рубит его под корень.*

*Генри Дэвид Торо*

Привет, дорогой читатель. Знай, я рад, что ты открыл для себя эту книгу...

Так начиналась бы книга, если бы моя предыдущая книга не начиналась ровно теми же словами. Здесь же не будет длинного вступления и комментариев рецензентов.

В этой книге описан главный психологический принцип, по которому появляются психологические проблемы и которым решается каждая из них. Но изучать теорию сложно, поэтому давай заключим сделку: ты потратишь 2 часа жизни на то, чтобы прочитать первую часть этой книги, «Практику», и сделать то, что в ней описано, и тем самым решишь выбранную тобой психологическую проблему в области прокрастинации.

Это не потребует никаких усилий – нужно будет лишь составить один список, после чего проделать пару упражнений в воображении, лёжа на диване. Через два часа то дело, которое пока вызывает трудности и проблемы, станет для тебя таким же лёгким, как смотреть видео в соцсетях.

Поэтому найди себе подходящий диван, выдели 2 часа

времени и сделай описанное – и это изменит твою жизнь. Так ты на опыте убедишься, что метод работает, и тебе самому захочется разобраться в теории.

Теория же ответит на все вопросы, которые решаются с помощью психологии. Ты узнаешь, как больше никогда себя не заставляешь, поймешь, как наладить жизнь, чтобы дела делались автоматически и на автопилоте, увидишь структуру своих мечт и желаний и научишься делать с ними что угодно – развеивать, пересобирать и удовлетворять даже самые сложные из них за несколько месяцев.

Это знание позволит тебе стать профессионалом в выбранной области, решить все вопросы, которые вообще возможно решить, полюбить самого себя и перестать себя критиковать, освободиться от влияния других людей на твою жизнь, разобрать психологические проблемы в отношениях и избавиться от денежных ограничений, а также ещё много приятных вещей, которые я просто не могу описать в одном предложении. Возможно, это будет последняя книга по психологии, которая тебе понадобится.

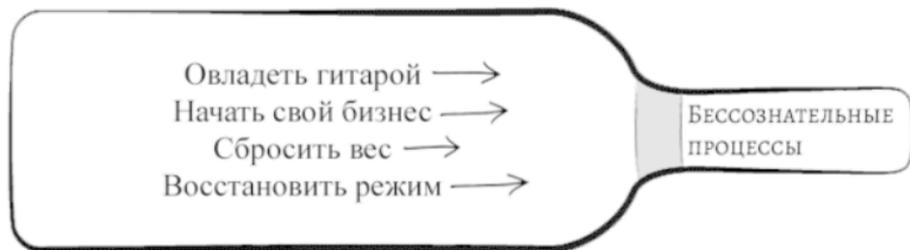
Итак, с тебя – 2 часа времени, диван и телефон с наушниками, с меня – всё остальное. Поехали.

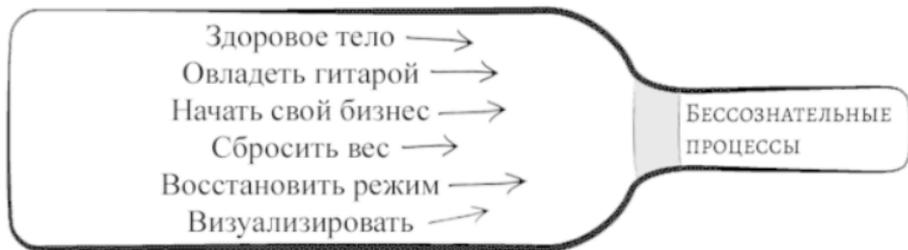
# Начало практики

*Даже путь в тысячу ли начинается с первого шага.*

*Лао Цзы*

Две главные цели, к которым стремится человек – счастье и эффективность. На пути к этим целям мы встречаем «узкие места»: некоторые дела не даются нам по неизвестным причинам, другие поддаются, но с огромными усилиями. «Узкое место» – то слабое звено, из-за которого эффективность деятельности падает в разы. Наглядный пример – бутылочное горлышко. Какой бы широкой ни была бутылка, мы ограничены её «узким местом» и не можем вылить из неё всё сразу, даже если перевернём её вверх ногами.





Люди зачастую полагают, что их эффективность зависит от «объема бутылки» – что если они станут более деятельными, поверят в себя и укрепят силу воли, то всё получится. В действительности, если мы хотим быстро выливать содержимое бутылки, то нам нужно работать именно над её «узким местом», а не над другими параметрами.

Заставляя себя действовать с помощью силы воли, человек просто перегорает, постепенно сжигая свое желание действовать. В итоге борьба с собой только приводит нас к разочарованию.

О способах достижения счастья человек обычно рассуждает так: «достигну цели, получу желаемое – и тогда стану счастливым». К сожалению, когда он получает искомое, оказывается, что желанное состояние так и не наступает. В такие моменты мы думаем «всё просто, для счастья не хватило совсем чуть-чуть. Еще один шаг, еще одно достижение – и тогда я точно стану по-настоящему счастливым».

В действительности эти действия не приводят нас к цели, и причина проблем, несчастья и неэффективности заключа-

ется в нашем незнании собственной природы и неумении этой природой управлять.

Настоящее «бутылочное горлышко» человеческой жизни – это процессы, которые происходят в нашем бессознательном и задают генеральную линию нашего поведения. Именно от них зависит то, будет дело делаться само собой, с легкостью и любовью, или мы будем его избегать и потратим все силы на преодоление невидимого сопротивления.

Этот же принцип управляет тем, как мы себя чувствуем. Те, кто его понимают, чувствуют себя хорошо даже в самых отчаянных условиях. Те, кому он не знаком, чувствуют себя плохо даже там, где им доступны все блага этого мира.

Поняв и усвоив его, ты сможешь отвязать своё счастье от внешних причин, благодаря чему ты будешь счастливым в любых обстоятельствах. Твои планы наконец-то начнут воплощаться в жизнь – легко, быстро и без особых усилий.

Что мы сделаем в следующие 2 часа:

Выберем желанную, но сложную в достижении цель,

Найдём «невидимую проблему», которая вызывает бессознательное сопротивление,

Определим её причину, исходящую из твоего прошлого травматического опыта,

Научимся «развеивать травматический опыт»,

Развеем его.

В результате дело станет таким же простым, как, например, лежание на диване и чтение новостной ленты, и твои

ноги сами понесут тебя по ступеням твоего плана.

Техники, описанные в книге, дадут тебе намного больше, но сперва нужно, чтобы ты получил реальный результат – а уже дальше, основываясь на твоём новом опыте, я смогу тебе объяснить механизмы твоей психики.

Впереди тебя ждут 4 шага. Сначала мы обнаружим настоящую **проблему**, из-за которой ты чувствуешь себя несчастным и избегаешь дел. На втором шаге мы найдём её **причину**. Третьим шагом станет **решение** проблемы, а четвертым – **путь**, в котором мы применим решение и позаботимся о том, чтобы проблема не возникла вновь.

# Как моментально давать правильные ответы

*Человек с хорошо развитой интуицией выпивает  
еще до начала застолья.*

Одна из моих любимых тем для обсуждения – это понятие «бессознательного». Вокруг этой темы существует множество мифов, и я очень люблю их развеивать, рассказывая о том, на что бессознательное не способно. Тем не менее, сейчас будет прямо противоположное – я расскажу о возможностях бессознательного.

У тебя бывало так, что ты не мог найти решение какой-то задачи на протяжении долгого времени, потом переключался на другие дела, и через несколько часов или дней решение само возникало в твоей голове?

Так происходит потому, что логическое мышление растёт из «эмоционально-интуитивного». Я приведу доказательства этого утверждения в середине книги, а пока что, в целях повествования, просто поверь мне на слово.

Представим ситуацию: к тебе приходит сосед и сообщает, что у тебя в гараже сидит невидимый дракон. Ты бы решил, что сосед сумасшедший, но недавно ты видел огненные столбы и огромные царапины от когтей вокруг своего дома. И ты берешь муку, идешь в гараж, кидаешь муку в воздух – и ви-

дишь обрисованные ее слоем контуры спящего невидимого дракона. Ты же не будешь говорить «ну вот ты и попалась, мука, хватит царапать мой дом». Ведь это проделки невидимого дракона – мука просто сделала его видимым.

Точно так же процесс нашего мышления и принятия решений происходит на заднем плане, неосознанно и автоматически – а формулировки мыслей, которые мы наблюдаем, это просто «мука, которая принимает форму дракона». Если ты много размышляешь, то ты замечал, что редко набредаешь на новые мысли – скорее, тебе удастся сформулировать то, что ты до этого уже почувствовал и понял.

В действительности большая часть наших мыслей не появляются из ниоткуда, а просто подсвечивают те закономерности, которые мы уже почувствовали. Твоя голова – это словно неосвещенная фабрика, где постоянно происходит какая-то работа, а у тебя в руках есть фонарь, и когда ты светишь в какой-то угол, то появляются «мысли», результаты невидимых тобой процессов. Даже если ты умудрился подсветить фабрику во время «сборки материала», то основная часть работы всё равно происходит за пределами твоего фонарика.

Я играю на гитаре 16 лет и постоянно импровизирую. Стоит мне сочинить что-то новое и хорошее, как я, прислушавшись и подумав, вспоминаю около 5 работ, которые я неосознанно разобрал на фрагменты и собрал по-новому. Все мои новые фразы – это небольшие вариации на основе

ранее услышанной музыки. Часто музыка рождается у композиторов не тогда, когда они подолгу сидят с инструментом и пытаются сочинять, а тогда, когда они послушали несколько альбомов непривычного для себя стиля.

Можно представить это в виде большой, случайным образом собранной внутренней мозаики, состоящей из всего, что мы видим и слышим. В этой мозаике есть множество картин с разными предметами и явлениями, и каждый новый опыт фрагментом музейного полотна встраивается во внутреннюю мозаику, создавая новое произведение.

И когда мне нужно выдумать изображение, я свечу на мозаику фонариком и вижу, что на ней – случайно собравшаяся из обрывков картина «Женщина с гитарой за спиной, которая смотрит на изогнутые часы». Даже творчество во многом происходит не в то время, когда мы сидим и морщим лоб, а само по себе, на фоне обычной жизнедеятельности.

Нидерландский психолог Альберт Дейкстерхус провёл немало экспериментов, в которых ставил людей перед сложными выборами с множеством переменных, и эти переменные никак нельзя было сознательно запомнить. Например, он давал им карточки с информацией о квартирах, и некоторые квартиры были лучше других, но заметить это помогло бы только длительное сопоставление фактов.

Одних испытуемых он просил выбрать квартиру сразу, как только они ознакомились с карточками, другим испытуемым давал время подумать. Третья же группа, хоть и полу-

чала время на размышления, должна была в это время решать никак не связанные с квартирами головоломки, тем самым не имея возможности думать по поводу карточек.

Люди, которые отвечали на вопросы сразу, оказались правы в 36 % случаев. Квартир было 4, случайное угадывание помогло бы в 25 % случаев, так что первая группа неплохо справилась. Еще точнее решили задачу те, кому дали время подумать. Но лучше всех справилась третья группа – та, участников которой отвлекали головоломками.

Получается, что в некоторых случаях люди принимают более удачное решение, если от них не требуется сосредоточиться на проблеме, а, наоборот, им дают возможность в фоновом режиме подумать над задачей.

Наверняка у тебя есть любимое дело, которому ты отдал несколько лет своей жизни. Все эти годы ты как раз «думал на фоне», с чем я тебя и поздравляю. И поэтому из твоих знаний уже прямо сейчас можно составлять учебник о том, как хорошо сделать это дело. Тебе даже не придётся особенно размышлять над содержанием, ведь в действительности ты думал над ним все эти годы.

Когда меня что-то спрашивают об области, в которой я разбираюсь, то отвечая моментально, я говорю то же самое, что сказал бы, если бы мне дали полчаса на размышления. Просто потому, что полчаса ничего не изменят, если ты об этом думал уже несколько лет.

Поэтому мы с тобой воспользуемся следующим способом:

ты будешь давать ответ на любой вопрос из этой книги в течении десяти секунд, первый ответ, который придет в голову. Если ты почувствуешь, что можешь ответить лучше, то возьми паузу и подумай – но вполне вероятно, что ты заметишь тот же принцип, что и я: ты – уже готовая книга с ответами на многие вопросы, и твои первые решения достаточно хороши, чтобы стать окончательными.

### **Как моментально давать правильные ответы – выводы:**

- 1) *Как это делать? Просто берешь и сразу отвечаешь:)*
- 2) *Процесс мышления по большей части происходит бессознательно, а с помощью мыслей ты лишь «подсвечиваешь фонариком» процессы, которые и так происходят на фоне.*
- 3) *Импровизация – это комбинирование ранее выученных или сочиненных фрагментов.*
- 4) *Люди, которые решают мыслительные задачи, параллельно занимаясь другими делами, нередко решают их более удачно.*
- 5) *Всю свою жизнь ты бессознательно искал и находил ответы на множество вопросов, связанных с твоими задачами. Просто говори первое, что придет в голову, и почти всегда этот ответ корректно отразит весь твой опыт.*
- 6) *Зачастую твой «первый пришедший в голову» ответ и «ответ после полу) часа раздумий» будут совпадать: ты бессознательно думал над этим годами, и полчаса ничего не*

*поменяют.*

# Цель

*Ничто так не портит цель, как попадание.  
Артиллерийская поговорка*

Теперь давай выберем цель. Нам нужно, чтобы она подходила под три условия:

1) Во-первых, очень желанная именно тобой. Воображаемый хэппи-энд должен вызывать у тебя много положительных эмоций.

2) Во-вторых, достижимая, то есть её возможно достигнуть и теоретически, и практически.

3) В-третьих, ты почему-то застрял по пути к ней – либо тебе очень трудно двигаться вперед, либо ты её постоянно избегаешь по непонятным причинам, либо ты вообще отложил её в дальний, несбыточный, ящик.

Помнишь, в предыдущем параграфе мы выяснили, что ты можешь моментально давать правильные ответы? Так вот, ты, скорее всего, уже придумал такую цель. Первая цель, которая приходит тебе в голову (если она подходит под перечисленные выше критерии) – это именно то, что мы искали.

Если же тебе нужно немного подумать, то возьми таймер в телефоне и засеки 30 секунд. Когда они кончатся, ты точно придумаешь несколько возможных целей.

Приступай.

Будем считать, что ты справился.

**Заметка 1:** Теперь создай на телефоне (или там, где тебе удобно) заметку. Если ты планируешь делать это на бумаге, то рассчитывай на то, что тебе понадобится 12–16 строчек.

В этой заметке напиши сегодняшнюю дату и время начала работы, а на следующей строчке напиши «Цель: ...»

Я в качестве примера возьму цель своей знакомой:

- 17:40 25.07.17
- Цель: Пойти в бассейн

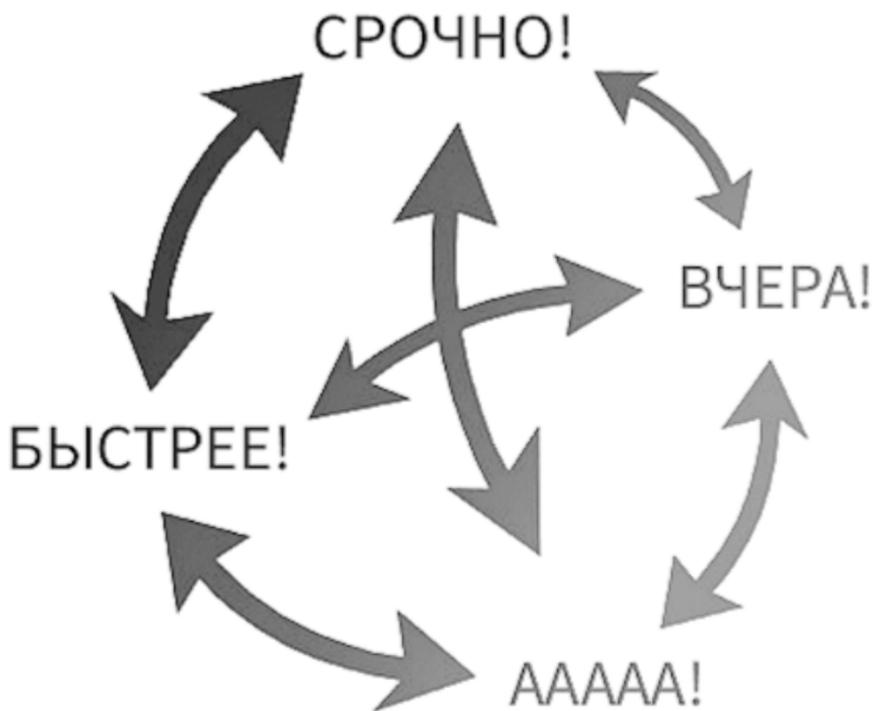
# План

*У каждого есть план, пока ему не дадут по лицу.  
Майк Тайсон*

Помнишь игрушку-калейдоскоп? Изменчивый узор внутри калейдоскопа появляется в результате отражения в системе зеркал небольшой горсточки маленьких цветных фигурок, при этом для зрителя он заполняет все окружающее пространство и выглядит неповторимым.

Похожим образом твоё бессознательное приспособляется под этот мир и строит картину мира на основе крайне ограниченных данных. У него всегда есть план, как достичь поставленной цели, возможной или невозможной – но этот план основывается на небольшой части твоего прошлого опыта.

Мы рождены для жизни в стабильном мире, который функционировал по неизменным в масштабе человеческой жизни принципам. Человек эволюционировал в ходе тысячелетий, каждое из которых было похожим на предыдущее – условия жизни менялись постепенно. И наше бессознательное, находясь в условиях недостатка информации, создает картину мира так же, как калейдоскоп, достраивая недостающие фрагменты за счет повторения уже существующих, ожидая от будущего того, что переживало в прошлом.



Эта стратегия работает – первоначальный план помогает начать действовать, а далее новый опыт позволяет внести необходимые коррективы. И когда в конце пути ты смотришь на весь пройденный маршрут, то видишь, как сильно он не похож на твой изначальный план.

Однако первоначальный план, основанный на предчувствиях твоего бессознательного, очень важен, ведь именно от него зависит, позволит ли нам бессознательное действо-

вать, или будет избегать реализации этого плана всеми возможными способами.

Давай посмотрим на тот план достижения цели, который тебе представляется – и которого твое собственное бессознательное, по иронии судьбы, избегает.

Твоя задача – за следующие 2 минуты написать первый пришедший тебе в голову план достижения твоей цели. Нас устроит, если он будет неточным и нереалистичным: наше бессознательное совершенствует планы в процессе попыток, откладывая неудачные идеи и собирая удачные. Но если оно избегает самого первого из них, «неточного и нереалистичного», то до остальных оно и не доберется – потому что сначала ей нужно пойти по «первому».

План должен состоять 6–8 пунктов, описывающих действия, необходимые для достижения этой цели. Тебе нужно будет записать его в твою заметку.

Вот как это выглядело у моей знакомой с бассейном:

- 17:40 25.07.17
- Цель: Пойти в бассейн
- План:
  - 1) Найти бассейн в интернете
  - 2) Позвонить им
  - 3) Приехать
  - 4) Заплатить денежку
  - 5) Переодеться в купальник
  - 6) Поплавать

7) Переодеться в уличную одежду

8) Вернуться домой

# УТРОМ

1. ПРЕСС КАЗАТ
2. Т) БЕЗУТ
3. ТУРНИК
4. АНЖУМАНЫ

# ВЕЧЕРОМ

1. ПРЕСС КАЗАТ
2. БЕЗУТ
3. ТУРНИК
4. АНЖУМАНЫ
5. ЗАНТЕЛИ

• **Заметка 2:** В той же самой заметке, где отмечал дату и

цель, напиши слово «План» и за 2 минуты напиши первый пришедший в голову план о том, как достичь твоей цели. Желательно записать хотя бы 4 разных пункта. Верхний предел не ограничен, можно внести и 12–16 шагов, но достаточно того, что ты запишешь за 2 минуты.

Будем считать, что ты справился.

Поздравляю, у тебя на руках есть план по достижению твоей цели! Он существовал все это время, тебе стоило только потратить 2 минуты и открыть заметки, чтобы его сформулировать.

Теперь ты умеешь составлять план для достижения любой цели и моментально находить ответ на любой вопрос. Его точность может оставлять желать лучшего, но это известный минус данного подхода, с которым все тихонько мирятся. Если мы закроем глаза на точность – то ты становишься оракулом:)

Если говорить серьезно, то умение моментально формулировать первую пришедшую в голову идею – один из столпов успешности в любой творческой профессии. Качество почти никогда не приходит без количества.

# Невидимая проблема

Осталось найти «невидимую проблему» в плане. Для этого представь, как ты один за другим выполняешь все запланированные шаги. Но представлять их нужно от третьего лица, «со стороны». Параллельно наблюдай, какое из действий чувствуется самым неприятным – именно оно содержит в себе невидимую проблему.

В одном плане может быть сразу несколько неприятных действий, но в первый раз мы выберем только одно, и остальные ты сможешь доделать впоследствии. Выбери самое неприятное действие – устранение проблемы, заключенной в нем, принесет наибольший результат.

Ключевое свойство невидимой проблемы – то, что она приводит к неадекватной реакции на безобидные на первый взгляд обстоятельства. Нам с тобой нужно измерить измерить то, насколько она неприятна, оценить твой «уровень субъективного дискомфорта». Это необходимо, потому что следующим шагом мы применим лекарство, и когда мы решим невидимую проблему, ты можешь забыть, что она существовала и приносила тебе дискомфорт, так, как если бы эта проблема вообще растворилась бы из твоего мироощущения. Поэтому, чтобы ты смог удостовериться в работоспособности метода, мы сохраним об этом письменные свидетельства.

Мы будем описывать события по шкале от  $-100$  до  $+100$ , где  $+100$  будет означать самое приятное, что вообще можно пережить на земле;  $0$  будет означать «нейтральное, безразличное», а  $-100$  означает самое неприятное переживание на земле, которого твоя психика избегает всеми силами. Здесь и в дальнейшем отрицательные, отталкивающие величины мы будем помечать минусом, а положительные и приятные – плюсом.

В середине книги мы сделаем дополнительные упражнения, которые сделают твои оценки по этой шкале очень точными. Однако в первый раз нам подойдёт и «примерный» результат.

Твоя задача – слушать свои «чувства», а не логику. Многие люди, когда их просишь оценить, что они чувствуют, впадают в одну из двух крайностей:

- 1) «У меня всё хорошо, страха нет,  $+100500$ »
- 2) «Это самое ужасное событие на земле,  $-100800$ »

Нам нужна не та цифра, которую ты сказал бы во время допроса у начальника, а та цифра, которая возникла первой и соответствует твоим чувствам. Представь от третьего лица самое неприятное действие из списка и спроси себя, насколько тебе не хочется выполнять это действие, от  $0$  до  $-100$ .

Либо к тебе сразу придёт число, либо ты можешь спрашивать себя, например, «это  $-40$ ?». И ты почувствуешь, выше или ниже от  $-40$  находится твой правильный ответ. Продол-

жая «пристреливаться», ты обнаружишь число, которое соответствует твоему чувству. Как правило это занимает меньше 10 секунд. Как только ты нашёл подходящее число, запиши его рядом с избегаемым пунктом плана.

В заметке с бассейном этот пункт стал выглядеть так (привожу только этот пункт, а не всю заметку)

5) Переодеться в купальник:  $-70$

**Заметка 3:** Представь себе от третьего лица все действия из плана и найди то, которого тебе хочется избежать больше всего. Спроси себя «Насколько, по моим ощущениям, я хочу его избежать, от 0 до  $-100$ ». Полученное число запиши рядом с избегаемым пунктом плана.

Итак, мы нашли тот пункт, в котором скрыта невидимая проблема. У неё 4 свойства:

1) Она присутствует в нейтральных делах, таких, которые другие люди делают без труда. Для тебя это дело тоже должно бы быть легким, но почему-то оно тебе бессознательно неприятно. Поэтому проблема называется «невидимой»

2) Невидимая проблема отталкивает тебя. Тебе не хочется заниматься этим делом, твои ноги автоматически обходят этот участок реальности. Ты даже думаешь об этом действии только тогда, когда себя заставляешь, и как только у тебя кончаются силы, то ты сразу сбегаешь во что-то более приятное.

Другие дела притягивают тебя или оставляют равнодуш-

ным, но вокруг этого дела будто существует силовое поле, которое тебя выталкивает, и любое движение в его направлении требует в несколько раз больше усилий.

Обычно преодолеть это поле так сложно, что даже самые маленькие действия не выполняются, и поэтому дело просто лежит и пылится в долгом ящике, недостижимое.

3) Если ты всё-таки собрал все свои силы и ненадолго занялся им, то ты чувствуешь себя очень неприятно. Твоё настроение портится, тебе не нравится им заниматься, и эта попытка оставляет внутри тебя скорее горький, чем приятный, след.

4) Невидимую проблему нельзя победить приложенным усилием. За счёт того, что сознание вторично по отношению к бессознательному, «невидимая проблема» сильнее твоей «воли». Даже если ты решил преодолеть это невидимое силовое поле, то достаточно быстро, за пару попыток, у тебя сторают все силы и внутренние резервы. Ты успеваешь сделать совсем немного, и после этого ты чувствуешь опустошенность и либо восстанавливаешься долго восстанавливаешься, либо совсем опускаешь руки.

Невидимую проблему не стоит преодолевать с помощью силы воли. Нужно увидеть, в чем ее смысл, найти её происхождение и понять то универсальное правило, которое развеивает в нашем опыте все «невидимые проблемы». Этому мы здесь и научимся, но сначала, чтобы тебе было интереснее читать, давай развеим твою первую невидимую пробле-

му.

## **Выводы:**

1) Твоё мышление по большей части бессознательно. Твои мысли не создают «мудрость», они ее подсвечивают и очерчивают, как мука – контуры невидимого дракона.

2) В основном творчество состоит из рекомбинации ранее увиденных и освоенных ходов.

3) В некоторых условиях люди дают более точные ответы, если мешать им сознательно думать над проблемой, но давать время их бессознательному.

4) Ты занимаешься своим любимым делом годами, поэтому из тебя уже прямо сейчас можно доставать любые правильные ответы, и ты их выдашь моментально.

5) Чтобы дать правильный ответ в рамках этой книги, тебе нужно говорить первое пришедшее в голову, и на каждый вопрос тратить 10–30 секунд. Всё выше этого обычно будет попыткой спрятаться от правильного ответа.

6) Одна из задач твоего бессознательного – постоянно генерировать планы по достижению твоих целей. Поэтому у тебя всегда на руках есть план того, как исполнить все твои мечты.

7) Ты можешь избегать даже тех целей, которых очень хочешь достичь. Дело не в недостатке мотивации. Дело в наличии на пути к цели «невидимых проблем».

8) Если в каком-то плане есть «невидимые проблемы», то

ты вряд ли займешься его реализацией, потому что твои предчувствия будут постоянно тебя останавливать.

9) Обычно из всего плана избегается одно-два действия. После того, как их обнаружил, следует измерить и записать «уровень субъективного дискомфорта», например, по шкале от 0 до -100. Благодаря этому ты не только сможешь осознать изменения, когда они произойдут, но будешь иметь сколько-нибудь объективный критерий, по которому оценишь силу произошедших перемен.

10) Невидимая проблема является «невидимой» потому, что отравляет собой нейтральные дела, которые другие люди делают без затруднений.

11) Невидимая проблема отталкивает тебя, создавая силовое поле и мешая тебе заниматься этим делом. Любое движение требует в несколько раз больше сил. Зачастую тебе неприятно даже думать об этом действии.

12) Когда ты занимаешься этим делом, «невидимая проблема» делает его очень неприятным. После него остаётся противное послевкусие.

13) Невидимую проблему невозможно победить «силой воли». Она является важным механизмом твоего организма, чей приоритет больше, чем у сознания. Поэтому ты можешь только сжечь все свои силы за пару недель, но так и не добиться существенных результатов.

14) С невидимыми проблемами не нужно сражаться. Их нужно обнаруживать и развеивать по определенной техно-

*логиш.*

## III-Сценарий

*Отсидел мужчина 15 лет в тюрьме, вышел и пошёл в кафе.*

*Попросил официантку налить чая на её вкус. Официантка испугалась и спросила совета у повара. Тот сказал: «Знаю я таких. Берём все сорта чая, смешиваем, и завариваем килограмм чая на литр кипятка».*

*Приносит официантка чай клиенту. Он его пробует, долго смотрит на неё и говорит:*

*– Да, дочка, смотрю, жизнь-то тебя помотала.*

Я тебя не предупредил, но у нас в арсенале кроме «мыслительного фонарика» есть еще и специальные очки, с помощью которых мы увидим мир глазами нашего бессознательного.

Как мы определили в предыдущей главе, главный признак «невидимой проблемы» – это неадекватная реакция на безобидные обстоятельства. Моя подруга избегала переодеваться в раздевалке, хотя для миллионов других людей это обычное, нормальное действие.

Когда мы увидим происходящее с точки зрения нашего бессознательного, реакция перестанет казаться неадекватной. Бессознательное постоянно генерирует сценарий развития событий, и неприятные чувства рождаются в ответ на него.

Техника называется «Представь Плохой Сценарий», она заключается в том, чтобы «отпустить фантазию и позволить ей нарисовать первое, что представится». Под словами «отпустить фантазию» я имею ввиду не то, что ты самостоятельно постараться изо всех сил фантазировать, а, скорее... Знаешь, как это бывает во сне – ты выходишь из квартиры и перед тобой возникают джунгли. Ты не заказывал такой сон и не придумывал его сюжет, он появился сам по себе. Так вот, под словами «отпустить фантазию» я имею ввиду позволить воображению нарисовать то, что оно посчитает нужным – как это происходит во сне. Картинка возникнет сама, без твоего вмешательства. Тебе нужно просто смотреть.

Сюжет может быть как обыденным, бытовым, так и нереалистичным, фантастическим. Мне однажды представился спецназ, который вламывается в мою квартиру – хотя очевидно, что спецслужбы мной никогда не интересуются. Так что не удивляйся тому, что тебе может представиться, что в результате этого обыденного действия ты заболеешь и умрёшь, или заболеют твои родные, или Земля перестанет вращаться.

Твоя задача – представить от третьего лица, как ты выполняешь неприятное действие; и после этого позволить фантазии нарисовать развитие событий, тот самый «плохой сценарий».

Обычно это требует несколько секунд. Критерий того, что мы представили именно то, чего боится подсознание, следу-

ющий: твои «неадекватные чувства», возникающие в ответ на запланированное безобидное действие, полностью подходят под такое развитие событий.

Моя знакомая стыдилась переодеваться перед плаванием в бассейне. Когда мы сделали «ППСценарий», то ей представилось, что в раздевалке были другие женщины, которые осуждали ее фигуру и говорили: «Как же ты запустила свое тело». И ее «нерациональный» стыд, который возникал непонятно откуда в ответ на пункт плана, полностью объяснялся данной фантазией. Если бы кто-то сказал ей эти слова в реальности, то она бы действительно испытала именно такой стыд.

**Заметка 4:** Представь от третьего лица, как ты делаешь неприятное действие из твоего списка, и позволь твоей фантазии нарисовать «плохой сценарий развития событий». Если фантазия вызывает те же эмоции, что и «невидимая проблема», то мы нашли то, что нужно. Запиши в заметке «ППСценарий: ...» и оцени цифрой, насколько тебе неприятно такое развитие событий.

**ППСценарий:** Меня будут осуждать другие женщины:  
-70

Теперь нам нужно будет разобраться, почему твоё бессознательное представляет себе такое развитие событий. Нам

нужно найти Коренную Ситуацию.

## К-Ситуация

Прошлое

---

КТО ОБИДЕЛ / КАК ОТОМСТИТЬ

---

Откуда у бессознательного такие фантазии? Конечно же, они берутся из прошлого опыта. Коренная ситуация – это травматическое событие, которое повлияло на твоё мировоззрение и создало внутри тебя бессознательный блок.

При этом такая ситуация могла даже не происходить с тобой в реальности. Ты мог увидеть, как подобное происходит с кем-то другим, услышать правдивую историю о том, что такое бывает, или твоё бессознательное собрало её из фрагментов, по косвенным свидетельствам. Бессознательному нужно, чтобы ты выжил и уцелел, и чтобы уберечь тебя от вероятного урона, оно отталкивает тебя от всего потенциально опасного.

Бессознательное блокирует твою возможность действовать, оно создает психологический дискомфорт – и всё для того, чтобы тебя уберечь. Сознательно тебе может казаться, что ты не достиг чего-то очень важного, но у твоего орга-

низма другие приоритеты – избежать повреждений и опасностей. Поэтому твоё бессознательное будет проецировать негативный опыт из прошлого на всё, что тебя окружает, ведь это помогает тебя спасти. К сожалению, именно это мешает тебе действовать. И силой воли данный «антивирус» не перебороть.

Так как найти коренную ситуацию? Ключом будет эмоция, которую ты испытываешь в ходе «Плохого сценария». В среднем у людей выделяют от 3 до 12 базовых эмоции, а травматических ситуаций в твоей жизни было явно больше. Как же найти «ту самую»?

Субъективно даже одна и та же эмоция переживается по-разному в зависимости от контекста. У разных проявлений одной эмоции есть общие черты, но всё же твой стыд «перед друзьями» может отличаться от твоего стыда «перед родителями» или «перед человечеством».

Нашей задачей будет найти ситуацию, в которой ты будешь испытывать точно такую же эмоцию, как в «Плохом сценарии».

Когда моя знакомая представила, как её осуждают за внешний вид, она испытала стыд. И её задача – не просто представить случай, в котором она переживала стыд (таких случаев, должно быть, десятки), а вспомнить или вообразить такую ситуацию, где она испытывает именно этот «оттенок» стыда (можно большей интенсивности – главное, чтобы это была точно такая же эмоция).

И да, я сказал «вообразить», потому что в прошлом ты мог и не переживать эмоцию, которая представляется в «Плохом сценарии». Просто представь себе ситуацию, подходящую к твоему «эмоциональному уравнению» – мы решим эту «выдуманную ситуацию», тем самым развеяв подсознательный блок, и нам неважно, происходила она в реальности или нет.

Итак, тебе предстоит представить со стороны «маленькую версию себя», которая переживает эту самую эмоцию – и после либо вспомнить случай из прошлого, либо вообразить ситуацию, где ты мог такую эмоцию испытать. Иногда я называю этот метод «путешествие по эмоциям», потому что твоя задача спуститься по эмоциям, как по канату, в собственное прошлое.

Какого возраста «маленького себя» представлять? Конечно, чем младше – тем лучше, но тот, который пришел в голову первым, скорее всего окажется самым подходящим вариантом: не всегда травматические ситуации происходили в глубоком детстве. Однако некоторые люди вспоминают недавние события, а настоящий корень лежит в детстве, и поэтому, если ты не привык вспоминать далекое детство, то тебе следует поискать «случай пораньше и побольнее».

Как найти Коренную ситуацию на практике? Пользуясь этим методом, я представляю себе эмоции как дополнительный слой поверх реальности, в котором каждая конкретная эмоция выглядит как дым определенного цвета. Например, если в «Плохом сценарии» я испытываю злость, то мне пред-

ставляется, будто в моей груди клубится синий дым, и после этого убираю из фантазии всё – себя, предметы, обстоятельства, оставляя только этот дым.

Когда передо мной пустое пространство и в нем «синий дым», я позволяю фантазии нарисовать любого «маленького меня», переживающего эту эмоцию. И когда я вижу «маленького себя» с этой эмоцией, то мне либо сразу вспоминается ситуация в прошлом, где я такое испытывал; либо мне легко вообразить, «в каком случае я мог бы чувствовать такую эмоцию в детстве».

Если вспомнить или вообразить не получается, то можно спросить «маленького себя»: «Что с тобой случилось, почему ты так себя чувствуешь?» И «маленький я» отвечает, что произошло, после чего можно представить то, что он сказал.

В случаях, когда даже это не помогало, я спрашивал клиентов: «Скажи, хотя бы теоретически, что вообще может произойти с ребенком такого возраста, чтобы он себя так почувствовал?»

Несмотря на то, что это логический вопрос (а в этом есть небольшая опасность, ведь люди склонны сбегать «в логику» от эмоциональной работы), человек всё равно отвечает именно то, что мы искали. Как в поговорке «У кого что болит – тот о том и говорит», каждый из нас постоянно, осознанно или неосознанно, говорит о своих неврозах.

Один человек боялся, что у него появятся миллионные долги. Когда я сказал ему представить ситуацию из детства,

где он мог чувствовать себя так же, он создал в воображении ситуацию, где «маленький он» задолжал несколько миллионов.

Но наша задача не представить «маленького тебя» в обстоятельствах «Плохого сценария» – нам необходимо представить себе «маленького тебя», переживающего ту же эмоцию – это важно! В результате человек представил «испуганную маленькую версию себя», а не «маленького себя с долгами в пару миллионов», и это помогло найти подходящую ситуацию.

• **Заметка 5:** Твоя задача – найти или придумать Коренную ситуацию из прошлого, в которой «маленький ты» испытывает такую же эмоцию, которую ты испытываешь в «Плохом сценарии». Ты можешь сначала представить «Плохой сценарий», потом убрать оттуда всё, кроме твоей эмоции, а затем представить «маленького себя», который ее переживает. В результате тебе либо вспомнится ситуация с «маленьким тобой» из прошлого, либо ты её сможешь ее придумать. Обычно это занимает 20 секунд. После этого запиши в заметку «КСитуация: ...» и оцени от 0 до -100, насколько она тебе неприятна.

**КСитуация:** Мама и бабушка осуждали мою внешность:  
-70

Поздравляю, мы нашли корень твоей психологической

проблемы. Многие люди на этом моменте решают, что «всё уже сделано», но это только половина пути. Дальше мы полностью развеем отрицательное влияние этой проблемы.

Мы разберемся в том, что, с точки зрения нашей психики, делает эту ситуацию травматической. После этого мы представим эту ситуацию, но без «травматических элементов», и если мы почувствуем такой вариант ситуации «нейтральным», то сможем запросто посчитать, какой терапевтический опыт вылечит эту проблему.

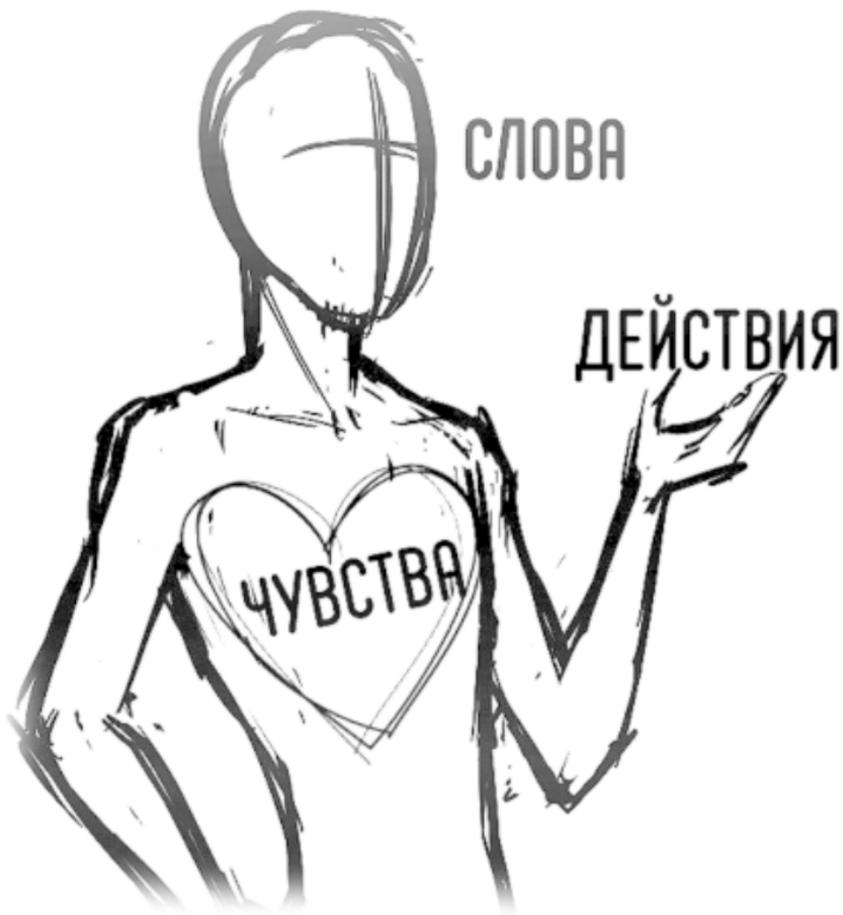
После этого, поняв универсальное правило изменения опыта и воспользовавшись тем, что опыт можно получить даже в воображении, мы за 30–40 минут развеем этот подсознательный блок.



# ДЧС

*Три дня я гналась за вами, чтобы сказать,  
насколько вы мне безразличны.  
Обыкновенное чудо*

Для исчерпывающего ответа на вопрос о том, то делает опыт травматичным, мы разберемся в понятии «Феномен», научимся раскладывать переживаемое на «Ощущения, Эмоции и Мысли» и узнаем расшифровку акронимов ВАКОГ, РУБИН У и ГВОЗСС.



Но чтобы в первый раз попробовать технику, необязательно вникать в детали: большую часть ситуаций получится разобрать с помощью упрощенной схемы «ДЧС—». Будем надеяться, что твоя Коренная ситуация тоже не является сложным исключением, иначе тебе придётся овладеть теори-

ей ещё до получения первых результатов.

Если коротко, то наши органы чувств сформировались для того, чтобы мы воспринимали мир вокруг и правильно на него реагировали. У каждого ощущения существует «приятный, нейтральный и неприятный» спектр.

Благодаря этому мы чувствуем большинство опасностей в окружающем мире, и есть вероятность, что если какое-то явление, например, радиация, однажды станет нашей регулярной проблемой, то человеческое тело за миллионы лет разовьет себе орган чувств, воспринимающий уровень радиации. И когда уровень радиации будет слишком высоким, мы будем переживать это как физический дискомфорт, а так как мы избегаем неприятных ощущений, то сможем спастись от радиации.

Получается, что травматический опыт характеризуется неприятными переживаниями – ощущениями, эмоциями или мыслями.

В мире до цивилизации значительная часть окружающей среды была окружена «подсознательными блоками», потому что мир вокруг был опасным и неприятным.

В наш век человечество превратило мир в комфортное для жизни место, однако само человечество изменилось не так сильно. Благодаря прогрессу мир стал настолько удобным, что большая часть неприятных ситуаций происходит с человеком из-за поведения других людей. Поэтому мы можем не анализировать все аспекты нашего восприятия, а сра-

зу смотреть на то, как в Коренной ситуации на нас влияли другие люди.

В наше время именно поведение других людей является основой травматической ситуации.

Люди могут влиять друг на друга тремя способами:

1) Действиями – физическими действиями или бездействием

2) Чувствами – переживаемыми эмоциями и их бессловесным проявлением (жестами, выражениями лица, рисунком дыхания)

3) Словами – мы влияем друг на друга, выражая друг другу свое или чужое мнение.

Действия, Чувства и Слова складываются в аббревиатуру ДЧС. Если кто-то делает нам приятно, чувствует к нам приятное и говорит нам приятные слова, то мы можем записать это как Д+Ч+С+, или, для краткости, ДЧС+ (подразумевая, что знак как бы «вынесен за скобки»). Если же человек говорит приятные слова, но делает неприятные действия и нейтрален эмоционально, то мы можем это записать как Д – Ч=С+.

Большая часть травматического опыта в нашей жизни возникла в результате того, что другие люди к нам проявляли ДЧС—, то есть делали неприятные и разрушительные для нас действия, переживали к нам неприятные чувства и говорили нам неприятные вещи. В Коренной ситуации могут присутствовать все 3 компонента, ДЧС—, а может быть

только один.

Представь свою «Коренную ситуацию», снова от третьего лица, и посмотри:

Делали ли люди к тебе неприятные действия, «Действия—». Если делали, то какие?

Чувствовали ли они к тебе что-то неприятное, «Чувство—»? Как бы ты назвал это чувство\эмоцию\отношение?

Говорили ли они тебе что-то неприятное?

Запиши каждый из этих пунктов, после чего оцени каждый из них по отдельности друг от друга. Как это сделать? Возьмём для примера случай моей подруги, представив, что ей ещё дали подзатыльник, чтобы у нас было «Действие—». У нас получается такая картина:

Д-: Подзатыльник;

Ч-: Презрение,

М-: «Ты совсем толстая стала, когда ты начнешь следить за собой».

Чтобы оценить их по отдельности, наша подопечная сначала представляет себе ситуацию  $D = Ч = С =$ , как «Мама и Бабушка» изолированно делают ей «Действие—», то есть дают подзатыльник – но при этом НЕ испытывают к ней презрение и ничего ей не говорят. Она оценивает, насколько эта «Действие—» ситуация неприятна для неё и пишет эту цифру рядом с «Д-».

Далее она представляет себе  $D = Ч = С =$ , что «Мама и Бабушка» ничего не делают, ничего не говорят, но при этом

испытывают к ней это «Чувство—», в данном случае презрение той же интенсивности, что было в коренной ситуации. Пишет число рядом с «Ч-».

И завершает всё ситуация Д=Ч=С—, где «Мама и Бабушка»™ ничего не делают, ничего не испытывают, а только очень сухо и нейтрально говорят ей «Ты совсем толстая стала, когда ты начнешь следить за собой». Она это дело оценивает и пишет рядом с «С—».

• **Заметка 6:** Теперь тебе нужно выделить в ситуации Действия—, Чувства— и Слова—, которые совершали к тебе люди в коренной ситуации. Нужно их оценить, и для этого тебе следует представить 3 варианта Коренной ситуации, в первом из которых тебе изолированно делали Д—, во втором к тебе изолированно переживали Ч—, в третьем тебе изолированно говорили С—.

Д-: Подзатыльник -70

Ч-: презрение -40

С-: «Ты совсем толстая стала, когда ты начнешь следить за собой»? – 60

Теперь мы объём двух зайцев за одну визуализацию – во-первых, мы выясним, являются ли эти ДЧС— тем, что сделало опыт травматичным и, как итог, привело тебя к нынешним трудностям; а, во-вторых, убедимся, что на самом деле весь травматический опыт характеризуется наличием «Фе-

номенов—» и без них становится нейтральным.

Итак, представь себе Коренную ситуацию, от третьего лица. И представь, что все люди там перестали делать ДЧС—. То есть каждый из них не делает ничего неприятного, не испытывает никаких эмоций и ничего не говорит. Насколько эта «нейтральная» ситуация неприятна? Чаще всего она становится действительно нейтральной. В случае с моей подругой мама и бабушка просто обитают рядом и не отсвечивают.

Значит, мы нашли травматические факторы и теперь можем их исправлять. Если же вдруг твоя ситуация не стала нейтральной, то не переживай – в «теоретической части» мы научимся полноценному анализу ситуации, а пока просто отложим – возможно, от проблемы останется маааленький хвостик, который мы решим до конца позднее.

$$X_1 Y_1 Z_1 \quad X_1 Y_2 Z_2$$

Почему же бессознательному кажется, что тебе что-то угрожает? Потому что миллионами лет в тебе вырабатывался механизм предвидения, работающий по принципу  $x_1 y_1 z_1$ .

Сейчас мир меняется каждое десятилетие, но когда-то всё вокруг было одинаковым и больше всего изменений приносила эволюция. Однако человек живет короткую жизнь, и все явления, которые он видел в природе, придерживались одинаковых циклов на протяжении всей его жизни.

Благодаря этому у нас стали вырабатываться автоматиз-

мы. Главной задачей древнего человека было «найти способ поесть, размножиться и сбежать от хищника» – после чего он должен был повторять этот цикл без изменений до самой смерти, обучив ему своих детей.

Когда на древнего человека из-за куста выпрыгивал хищник, то он запоминал – за кустами сидят хищники. И когда он шел в соседний лес, то его психика заранее рисовала ему, что в этом лесу за кустом тоже сидит хищник. И самое главное, она была права. С тех пор в нас работает механизм, согласно которому

«Однажды встретив за кустом хищника, ты будешь ожидать его за каждым кустом».

Это стратегия победила в эволюционной гонке, и теперь внутри всех нас работает механизм  $x_1y_1z_1$ .

В обстоятельствах  $x_1$  ты всегда будешь ожидать результата  $z_1$ .

В случае моей знакомой  $x_1$  это ситуация, где есть она, ее мама и бабушка;  $y_1$  это то, что они ругают её тело, а  $z_1$  – это закономерный итог, в котором ей очень стыдно.

В результате психика ожидает, что любые обстоятельства, хотя бы отдаленно повторяющие  $x_1$ , закончатся  $z_1$ . То есть её психика знает, что в раздевалке будут женщины, и автоматически ожидает, что они будут осуждать её внешность и ей будет плохо – и поэтому она избегает ходить в бассейн.

$X_1$  Это начальные обстоятельства

$Y_1$  Это поведение всех участников ситуации

$Z_1$  Это результат ситуации.

Твоя психика считает, что обстоятельства  $x_1$  всегда закончатся  $z_1$ , и ей это неподконтрольно, с этим ничего невозможно сделать.

ДЧС+, Хороший итог  $z_2$

Как же развеивать подсознательные блоки и эту неизбежную связь между  $x_1$  и  $z_1$ ? В идеале наша задача такова – попасть в обстоятельства  $x_1$  или максимально на них похожие, и привести эти обстоятельства к новому, безопасному концу  $z_2$ , чтобы наша психика увидела, что мы теперь способны любой их вариант закончить положительно.

Нужно просто представить или пережить  $z_2$ , «хороший конец»? К сожалению, этого недостаточно. Мы с тобой уже представили  $z_2$ , тот, в котором было «ДЧС=», где все участвующие лица не делали ничего плохого, не чувствовали ничего негативного и молчали. Как видишь, это не развеяло твои блоки, потому что здесь исходной точкой была  $x_2$  – другие обстоятельства, где мы лишили людей возможности к «ДЧС—».

Нам же необходимо сделать так, чтобы мы пришли к хорошему концу  $z_2$  именно из  $x_1$ , тех самых начальных обстоятельств, которые без активного вмешательства действитель-

но приводят к  $z_1$ , неприятному итогу.

Каким должен быть этот хороший итог? Он должен находиться в промежутке между ДЧС= и ДЧС+. Давай его получим. У моей знакомой было так (мы ещё добавили подзатыльник):

Д-: подзатыльник -70

Ч-: презрение -40

С-: «Ты совсем толстая стала, когда ты начнешь следить за собой»? – 60

Какое действие для неё было бы полностью противоположно «подзатыльнику»? Чтобы её гладили и обнимали. Д+: Гладили и обнимали +30. Какое чувство для нее противоположно презрению? Ч+: Уважение +50. Какие слова для неё противоположны этим «С-»? «Ты хорошо выглядишь, мы уважаем твой выбор и любим тебя любой, какой бы ты не была» +50.

Как ты увидел, мы заранее проставили цифры напротив ДЧС+, тебе же их следует получить тем же способом – представляем себе изолированное «Д+», без чувств и слов, после чего оцениваем. Потом «Ч+» без действий и слов. Потом «С+» без действий и чувств.

• **Заметка 7:** Посмотри на свой список ДЧС- и напиши список ДЧС+ с полностью противоположными для тебя яв-

лениями. Каждый из них изолированно оцени по шкале от 0 до +100.

Д+: Гладят и обнимают +30

Ч+: Уважают +50

С+: «Ты хорошо выглядишь, мы уважаем твой выбор и любим тебя любой, какой бы ты не была» +50

В идеале, нам нужно получить такой итог. Как это сделать?

## Как развеять опыт, $X_1Y_2Z_2$

$Y_2$  – это наше новое поведение и тот самый козырь, с помощью которого можно развеивать травматичность опыта и подсознательные блоки. Именно с помощью него мы можем поменять мнение психики « $x_1$  всегда приводит к  $z_1$ » на вариант «Я знаю, как  $x_1$  привести к  $z_2$ ».

Ты видел, как твой мозг раз за разом возвращается к одним и тем же ситуациям и пытается их переиграть, чтобы вышло лучше? Речь обо всех «ещё полдня думал, как лучше было ответить в той ситуации». Если хоть одна его попытка доходила бы до логического конца и нашла то поведение, которое в данных обстоятельствах могло бы стопроцентно решить конфликт для всех сторон, то ситуация потеряла бы свой заряд.

Почему это помогает? Потому что мы, на самом деле, работаем не с событием из прошлого, а с инструкцией нашего бессознательного, которую оно вынесло из этого прошлого.

Зачастую проблема «коренных ситуаций» вовсе не в том, что ты пережил физическую боль. Она в том, что твое бессознательное догадывается: в таких же обстоятельствах человек, который делал тебе плохо, снова будет делать плохо тебе и всем окружающим, потому что по-другому в этих обстоятельствах поступать просто невозможно.

Например, если ты попал на необитаемый остров и там нет никакой питьевой воды, то ты понимаешь, что жажда тебя доконает в любом случае – а не только потому, что ты позволил себе слишком много кричать в первый день и из-за этого высушил горло.

И хоть часть произошедших с тобой травматических событий произошли благодаря неудачному стечению обстоятельств, за некоторыми из них действительно стоит целая система из причин, которые видит твое бессознательное. И пока мы не покажем бессознательному, что можно развеять эти причины, оно не расслабится. К чему я это пишу – в следующем разделе мы будем делать вещи, которые на первый взгляд могут показаться очень странными и не относящимися к делу. Тебе остаётся только поверить и попробовать – ничто не убедит тебя лучше, чем момент, когда твой «Уровень субъективного дискомфорта» снизится до нуля.

Поэтому сначала пробуем, а только потом делаем выводы.

Есть и хорошая новость – мы можем усваивать даже тот опыт, который воображаем, так что у нас получится сделать всю (или почти всю) работу в нашем воображении. И если после этого у нас не будет причин «сохранять проблему», то она решится. А если эти причины будут, то ты прочитаешь «теорию» и сможешь от них избавиться – ну или сознательно принять свой выбор «жить с этим ограничением».

# Путь



Как я описал ранее, на самом деле травматическая ситу-

ация является имеет целую систему причин, которые приводят её к плохому исходу. Нам повезло – этих причин обычно не очень много, и большинство из них можно решить небольшим набором «Лекарств». Нас ждут 4 Лекарства, каждое из которых – это целый класс определенного поведения; и именно такое поведение способно развеивать травматический опыт.

- 1) Сначала ты читаешь теорию про лекарство
- 2) После этого проходишь «полигон», где учишься им пользоваться
- 3) После чего применяешь это «лекарство» на своей Коренной ситуации

# Удовлетворение потребностей

*– Так я чего раньше злой был?*

*У меня сидушки на велосипеде не было.*

*Анекдот про Почтальона Печкина*

Человеческая мотивация целиком и полностью держится на удовлетворении возникающих потребностей, низших и высших. Мы – буквально биоавтомат, созданный, чтобы удовлетворять потребности, и все наше поведение направлено в эту сторону. Поэтому наши переживания напрямую зависят от того, насколько мы удовлетворены, и если мы справляемся с этой миссией, то чувствуем себя хорошо, а если нет – то плохо. Радость и удовлетворение закрепляют то поведение, благодаря которому мы добились таких высоких результатов.

Также было обнаружено, что если человек хотя бы частично удовлетворил свои базовые потребности (еда, комфорт, сон, безопасность), то в нём просыпаются «высшие» потребности, и одна из них – желание, чтобы людям вокруг было хорошо. И если людям вокруг становится хорошо, то удовольствие такого человека увеличивается, и ему становится значительно приятнее жить, ведь он собрал все возможные поводы для радости.

Это работает в каждом из нас. Нам приятно, когда людям вокруг нас хорошо, и если ты удовлетворил себя – зачастую

следующая степень удовольствий лежит там, где ты удовлетворишь людей вокруг себя. Интересно тут следующее – что многие наиболее эффективные альтруисты делятся с другими не так, будто они жертвуют – а так, будто сами от этого получают редкое удовольствие, которое другими путями не получить.

Человеку естественно хотеть для других хорошего, и теоретически, если каждого из нас достаточно удовлетворять, то мы естественным образом захотим, чтобы всем вокруг было хорошо, без исключений. Это встроено в нас, такова человеческая природа. И когда мы какого-то человека избавляем от его болей и удовлетворяем всё его потребности, то его следующим естественным желанием становится делать окружающим их жизнь легче и приятнее.

Человек удовлетворен → он счастлив.

Когда он счастлив → он творит добро.

Когда он творит добро → он ведет себя хорошо с тобой.

Когда же мы не удовлетворены, мы, напротив, чувствуем себя плохо, что приводит нас к активным действиям, зачастую деструктивного характера. У нас есть множество дурных привычек и способов «достичь своего, навредив другим». Однако, человек хочет чего-то «достигать» только если он неудовлетворен. Поэтому деструктивные действия всё

равно упруаются в удовлетворенность.

Если человек неудовлетворен – то он несчастлив. Если он несчастлив, то он может делать плохие вещи, в частности – делать нам неприятно.

Неудовлетворен → Несчастлив → Делает плохое →  
Нам дискомфортно

Поэтому первое лекарство это категория действий, направленных на удовлетворение потребностей. Если мы будем удовлетворять других людей (пусть даже в воображении), то они, какими бы плохими они не были, в этих условиях станут хорошими. Став хорошими, они автоматически, благодаря своей человеческой природе, будут делать нам хорошо.

Если б ты не знал, что такое ненависть, ты бы ни за что в меня тогда не выстрелил

Смелая гипотеза: если бы все люди, с которыми ты знаком, были удовлетворены и у них не было ничего неприятного, то они никогда бы не сделали тебе ничего плохого, а делали бы только хорошее. И если когда-нибудь мы сможем построить мир, где у всех всё будет, то все люди будут любить тебя и будут тебе рады; потому что у них не будет никаких поводов делать тебе плохо, а делая тебе хорошо они будут ещё больше наслаждаться. Поэтому – и это есть в каждом – они постараются делать тебе исключительно хорошее.

Во время данной практики нужно будет удовлетворять

всех – и друзей, и врагов, и случайных прохожих. От твоей щедрости напрямую зависит, останутся ли они врагами, или начнут с тобой дружить. В жизни всё может быть сложнее, но в подсознательных программах именно такое поведение снимает большую часть напряженности.

А ещё нам необходимо сначала пройти обучение этому методу. «Коренные ситуации» вызывают у тебя эмоции и из-за этого заставляют тебя автоматически реагировать, а если бы твоя привычная реакция решала проблему, то мы бы вообще не собрались. Поэтому тебе нужно будет пройти по ссылке и прослушать аудиофайл «обучение», чтобы набить свою руку на правильные реакции.

В аудио будут все инструкции – тебе предстоит вообразить себя от третьего лица себя с волшебной палочкой, которой можно создать всё что угодно материальное, и дальше мы по очереди будем представлять людей, которым чего-то не хватает, и ты будешь воздавать им.

После этого нужно будет послушать второй аудиофайл, применив его на твою коренную ситуацию. И тогда твоя невидимая проблема исчезнет или станет слабее – и она будет слабеть с каждым «лекарством», которое ты поймёшь и применишь.

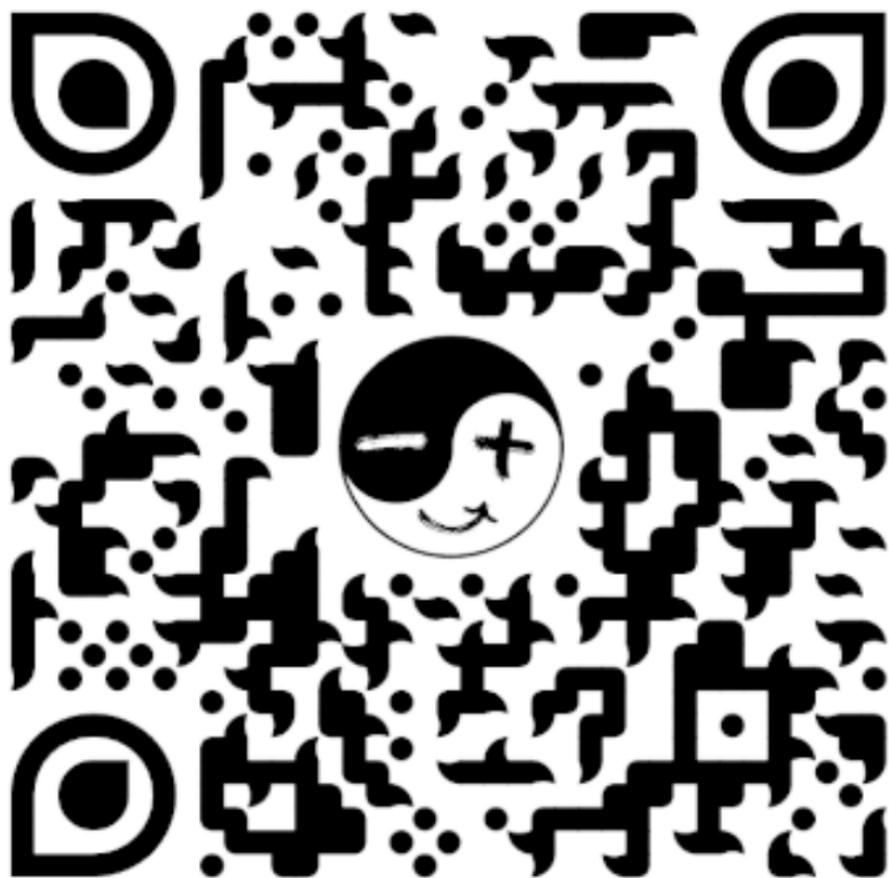
Если ты читаешь перевод книги на другом языке, и на твоём языке ещё нет аудиоинструкций, то можешь сделать следующее:

- 1) Послушать вариант на моём родном языке (чтобы по-

нять длину пауз)

2) Взять в «Приложениях» текстовую версию уроков и упражнений

3) Самому себе записать аудиоинструкции и по ним поработать, а потом выложить их в интернет, поделившись ими со всеми желающими. Так было бы очень хорошо:)



• **Заметка 8:** Пройди «Полигон 1», после чего пройди «Лекарство 1» из плейлиста по ссылке. После этих 2-х пунктов снова представь «Коренную ситуацию», какой она была изначально, до наших действий (то есть в которой по прежнему ДЧС-). Оцени, насколько она неприятна и запиши в заметку «Лекарство 1: —(число)». Если всё получилось, то та же самая неприятная ситуация уже будет вызывать у тебя меньше отторжения.

Лекарство 1: -50

Переходим к Лекарству 2.

# Разрешение и Одобрение

*«Главная движущая сила моей личности – поощрение или наказание. Что скажут соседи?»  
Вот начало и конец современной психологии.  
Тимоти Лири «Хаос и Киберкультура»*

Окружающий мир очень сложен и маленькому ребенку невозможно нормально объяснить, почему пить вкусный йогурт из яркой пластиковой бутылки можно, а пить такого же цвета ополаскиватель из такой же бутылки нельзя. Между детскими возможностями понимать и необходимым уровнем знаний образуется огромный разрыв.



Преодолеть его помогает универсальный язык, понятный любому живому существу – язык боли. Родитель с помощью физических наказаний и угроз может спасти жизнь своему ребенку, а также обезопасить его от других решений, которые могут плохо повлиять на него в будущей жизни.

Благодаря изучению этого языка каждый ребенок с детства знает на уровне своей животной природы, что если он огорчает родных и окружающих людей, то это кончается для него настоящими проблемами. Если же он соблюдает необходимые требования и радуется им, то ему дают то, чего он хочет.

Поэтому в каждом из нас живёт бессознательное стремление «соответствовать» и «угождать другим людям». Фрейд даже делил психику на 3 части, одна из которых была полностью отдана под совесть и моральные нормы. То есть в каждом из нас, помимо «природного начала» и «приспособившегося человека» существует также огромный остров, посвященный вопросу «А что скажут люди?»

Поэтому многие правила, которым мы подчиняемся, соответствуют вовсе не нашему опыту и уж тем более не здравому смыслу – а берутся из того, что на протяжении нашей жизни нам говорили, разрешали или запрещали.

Эта система помимо плюсов имеет и огромные минусы. Например, чем более жестокими по отношению к себе и детям являются люди, тем сильнее они могут «вбить» правила поведения, из-за чего уже бессмысленное наставление может прожить несколько поколений, существуя только благодаря тому, как сильно его вбивали. «Мой отец мне это вбил, я вобью это тебе».

Соответственно, одна из причин, по которым существуют иррациональные запреты, существует в том, что запрещаю-

щему лицу в своё время точно также это запретили, а потом, возможно, ещё и сделали очень больно – чтобы не сомневался.

Как это решать?

Конечно же, разрешая и одобряя человеку любое поведение. Даже глупое, даже иррациональное, даже бесполезное. Если мы хотим, чтобы внутренняя система человека работала как надо, крайне желательно дать ему возможность «набивать свои шишки» и «проводить свои эксперименты» – ведь только самостоятельно попробовав (или увидев своими глазами) он полноценно убедится в верности или ошибочности разных гипотез.

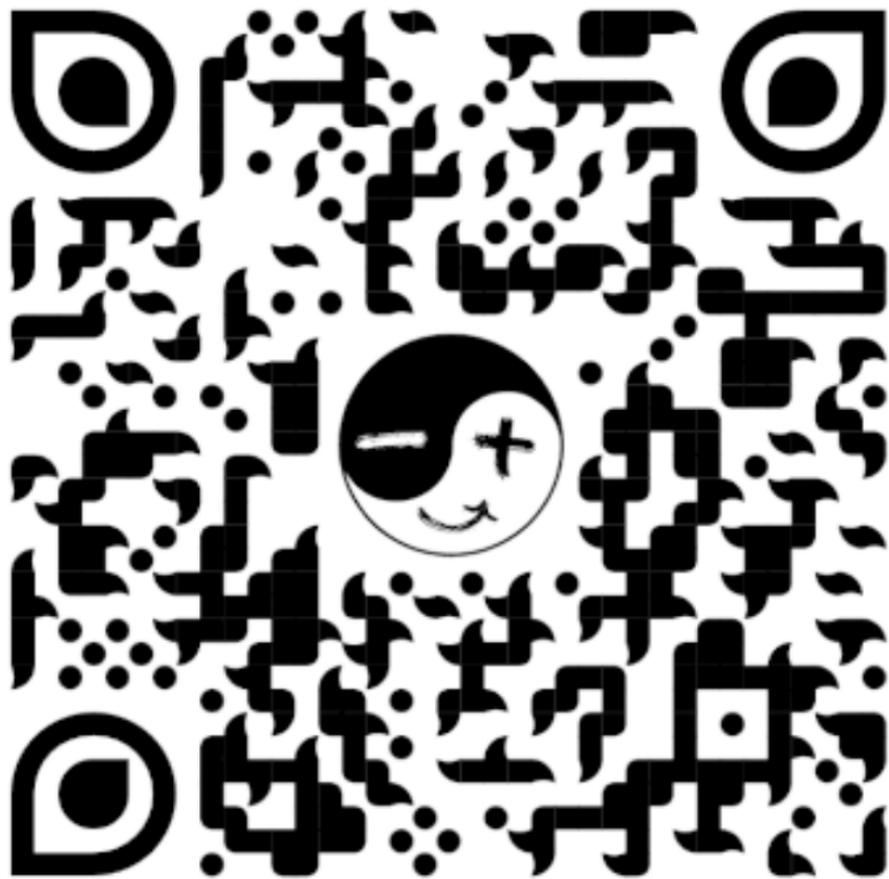
Поэтому теперь мы будем снимать запреты с себя и других. Для этого мы будем разрешать людям всё то, что им было запрещено, и одобрять их.

Когда человек одобрен, он становится счастливым и добродетельным.

Когда человек не одобрен – он страдает и по инерции запрещает всем остальным.

В случае с моей подругой я бы на её месте мысленно разрешил маме и бабушке быть толстыми и выглядеть «плохо», и сказал бы, что для меня они всё равно были бы любимыми и выглядели бы хорошо, и что никто их не будет ругать за их вид. Ещё бы мысленно создал им поклонников, тех, которые любят их любыми – и тем более будут их любить, даже если

ОНИ ПОТОЛСТЕЮТ.



**Заметка 9:** Пройди «Полигон 2» и «Лекарство 2», после чего примени его на Коренной ситуации. Заново оцени «КСитуацию» и запиши, как она изменилась после второго лекарства. Даже если у тебя уже 0 дискомфорта после перво-

го лекарства – давай сделаем всё, научиться этому полезно.

Лекарство 2: -30

# Автономность и Границы

Каждый из нас совершает некоторые поступки не из-за себя, а из-за других. Чтобы решать такие ситуации, нам следует научиться делать людей независимыми друг от друга, и, особенно, самим становиться независимыми. Третье лекарство посвящено как раз вопросу «независимости».

## АВТОНОМНОСТЬ

*Самый недвусмысленный признак пренебрежительного отношения к людям состоит в том, что ценишь каждого исключительно как средство своей собственной цели и не признаёшь в другом отношении.*

*Фридрих Ницше*

Всем интересно – есть ли у людей свобода воли или же мы просто биоавтоматы, обслуживающие свои потребности, и нет ничего кроме этого. Мы не знаем ответа на данный вопрос, но точно знаем, что «удовлетворение потребностей» это один из основных компонентов, от которого зависят наше поведение и чувства.

Согласно одной из теорий, другие люди для нас являются, в первую очередь, способом получить то, что мы не можем раздобыть самостоятельно. В глубоком детстве, когда мы не

можем ничего, таким человеком для нас становится мама, и любые наши желания исполняются благодаря нашему плачу и её доброй воле.

Чем старше становится ребенок, тем больше действий ему доступно самостоятельно, но часто бывает так, что ребенок вместо самостоятельных попыток чего-то достичь пробует самую рабочую стратегию «слезы, жалобы и просьба к родителям». Многим нашим современникам не очевидно, зачем людям нужна автономность друг от друга – ведь вместе приятнее и легче; и зачем нужно какое-то отделение, если мы всё равно дальше будем жить вместе.

Из-за того, что это не очевидно, многие люди образуют такие пары, где не только распределяют обязанности, но, к сожалению, не способны самостоятельно обеспечивать себе полноценную жизнь и даже базовые нужды.

И в результате появляется одна из самых главных и злых вторичных выгод, которая мешает психологическим изменениям – человек не может меняться, потому что иначе могут пострадать его отношения с «кормильцем».

Для того, чтобы твои отношения были свободны от подозрений, а ты любил людей чистой и приятной любовью, а не «играл роль ради выгоды», следует от них отделяться – в том числе от тех людей, с которыми планируешь сблизиться сильнее всего и провести вместе целую жизнь.

Чем более свободными и автономными могут быть друг от друга люди, тем лучше им будет вместе и тем больше у них

будет гибкости, чтобы суметь продержаться свои отношения максимально долго.

Поэтому мы отправимся в твоё воображение и будем дарить Маленькой версии тебя максимальную автономность, а в качестве «объекта привязанности» выберем самую первую и сильную фигуру в жизни каждого человека – маму.

Нас ждут 4 шага:

Создаем условия для полной автономности

Забираем из отношений то, что нам принадлежит

Возвращаем назад всё то, чего получать не хотели (как Газманов с «хмурыми днями»)

Отвязываемся от человека

Пройди в тот же плейлист и прослушай «Полигон 3».

## Границы

*Понаставили граници, уроды феодальные, и прутся от осознания своей вселенской значимости. Не, ну средние века просто.*  
*Даниил Шеповалов*

Человек развился из животного, и в наследство мы имеем животную природу, поверх которой и строится всё человеческое. Данная природа позволяет нам существовать в любых условиях, подходящих для нашего вида, даже если никто пока не изобрел способа сохранить огонь.

Наш автопилот создан для успешного выживания в диких условиях и работает он, опираясь на наши эмоции, например, на отвращение. По одной из теорий, эта эмоция стала продолжением нашей естественной реакции при отравлении. Когда мы чем-то отравляемся, то наш организм достаточно умело извергает «токсин» наружу.

При этом мы испытываем эмоцию отвращения, которая приводит к тому, что, встретив «токсин» в следующий раз, мы будем его избегать и переживать неприятные эмоции. Эта эмоция возникает не только тогда, когда нас стошнило, но и тогда, когда нам от чего-то поплохело; и не всегда это что-то будет пищей – в некоторых случаях нас может «отравить» даже взаимодействие с другим человеком.

К сожалению, детство каждого из нас не проходило в условиях бесконечных ресурсов и возможностей, и, например, в наличии был только один вид еды, от которого нас могло уже тошнить. Но родители, с целью позаботиться, заставляли нас есть это что-то, а параллельно приучали нас игнорировать свое чувство отвращения.

Помимо этого, в нашей культуре сильно убеждение «Заставь себя и весь мир ляжет к твоим ногам». Гипотетически человек, как и любое другое животное, должен негативно реагировать на принуждение – но идея «Будь крутым или сдохни» настолько популярна в мире вокруг, что мы делаем невообразимое – принуждаем сами себя, игнорируя собственные предчувствия, антипатии и дискомфорт.

Результатом «игнорируемого отвращения» является тот факт, что мы не выдерживаем необходимую нам дистанцию от неприятных вещей и людей. Если бы мы слушали себя в этих вопросах, то у нас перестали бы рождаться отрицательные чувства к людям (ведь они нарушают наши границы) и рождались ли положительные.

Но что нужно сделать, чтобы люди не нарушали наших границ? Нужно эти границы почувствовать, «построить» их и их придерживаться. Если мы решим вопрос наличия твоих «Границ» хотя бы внутри тебя, то, зачастую, тебе не придётся ничего и никому говорить – ты просто перестанешь скрывать, где тебе стало неприятно, а люди будут это видеть и тоже перестанут неосознанно нарушать твое личное пространство.

Для этого нам просто нужно будет возвести между тобой и другими людьми огромную мысленную стену. Но сначала про ответственность:

## **Ответственность**

*– Но если ты ползал в виде черепахи, кто ж тогда слушал обращенные к тебе молитвы? Кто принимал жертвоприношения? Кто судил мертвых?*

*– Не знаю, а раньше кто всем этим занимался?*

*– Ты!*

– Да?

*Терри Пратчетт «Мелкие Боги»*

В одной из наиболее популярных теорий о психологическом взрослении детей считается, что младенец до определенного возраста воспринимает себя и свою маму одним целым. В дальнейшем эта иллюзия разобьётся о реальность, а факт «мама отдельна от меня, у неё свои желания и заботы» станет одним из самых болезненных осознаний в нашей жизни.

Многие считают, что до наступления этого момента наша жизнь, где мы были «одним целым с мамой», была столь приятной, что мы всю жизнь помним это удовольствие и хотим туда вернуться. По крайней мере, такая теория объясняет нашу тягу к тому, чтобы слиться с другим человеком и не расставаться никогда, разделив на двоих все наши заботы и желания.

Психоаналитики и вовсе считают, что дети, чьё отделение от мамы происходило травматически и без возможности ассимилировать (т. е. усвоить) этот опыт, в дальнейшем могут избегать грусти и переживания горя. Такая динамика приводит к невозможности прожить потерю – и в результате люди не могут по-настоящему «отпустить» кого-то, а их переживания могут напоминать ужас младенца, чувствующего, что без другого человека они умрут.

Поэтому даже взрослый человек эмоционально может соответствовать своим детским переживаниям, ведь он не от-

пустил и не закончил самые первые отношения – отношения с мамой, и ищет человека, который удовлетворит его также глубоко, как удовлетворяла его когда-то мама, а заодно того, кто возьмет на себя его проблемы.

И вот именно отсюда, по-моему, растёт стремление переложить хоть какую-то ответственность на другого человека. Конечно, могут быть и другие причины, корыстные и нечестные, но мне следовало описать самую безобидную и бессознательную.

Обычно люди перекладывают друг на друга ответственность не за какую-то узкую специальную область вроде «прокладки газопровода», а за явления, которые являются общими для всех людей и проблематичны для каждого из нас. Например, эмоции, ощущения, выборы в своей жизни.

Классической стала ситуация, где другой человек, из-за устройства своей личности, испытывает к нам отрицательную эмоцию, и после этого говорит «Мне плохо из-за тебя». При этом у нас есть такой же набор отрицательных эмоций, с которыми мы также пытаемся совладать, и никакой власти над эмоциями других мы не имеем – а потому перекладывать на нас ответственность за свои чувства неэффективно, неразумно и несправедливо. И нечестно!

Когда мы рождались, никому из нас в руки не падала инструкция «ты – властитель судеб», «а ты – подчиненный, найди человека с меткой Хозяина, отдай ему лучшие годы своей жизни и после этого обвиняй, если он распорядился

тобой неправильным образом».

Конечно, кого-то из нас всё детство убеждали в том, что мы не способны ничего выбирать, должны слушаться других, а после этого их за это ненавидеть. Но детство кончилось, ты – уже взрослый и независимый человек, а поэтому одного твоего волевого решения и желания будет достаточно, чтобы больше никогда не кормить внутри себя «волка, который кладёт ответственность на других людей».

А для того, чтобы снять с себя ответственность за других людей, тебе нужно было обзавестись двумя вещами – автономностью и границами. Когда всё это у тебя есть, тебе достаточно будет просто самому перестать перекладывать ответственность на других, и решить «больше я не несу ответственность ни за что и ни за кого другого. Каждый отвечает сам за себя, это – их жизни, я тут ни при чём».

Впрочем, настало время для «Обучающего курса», где мы построим границы, разберёмся с ответственностью и даже немного зачерпнем «Энергии» из четвертого лекарства.

Плейлист тот же, что и раньше.

Если вдруг он не находится и недоступен, то попытайся найти его по хэштегам #Континуум #Прочитайменя #лекарство #моральсмайлика. Если и это не помогло, то придётся записать эти файлы самому себе, опираясь на их текстовый вариант в «Приложении 1».

**Заметка 10:** Пройди «Полигон 3.5», после чего примени «Лекарство 3» на Коренной ситуации. Заново оцени «КСи-

туацию» и запиши, как она изменилась после третьего лекарства.

Лекарство 3: -10

# АНТИМЫСЛЬ

*Счастье для всех, даром, и пусть никто не уйдет обиженный.*

*«Пикник на обочине», Аркадий и Борис Стругацкие*

Антимысль – это лекарство, которое позволяет внутри фантазии развеять любое отрицательное влияние. Все предыдущие лекарства являются частными случаями «Антимысли». Антимысль не работает в трех случаях:

# 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.