

УДК 615.851
ББК 88.2
X86

X86 ХОХЕЛЬ Станислав Олегович
СТУПЕНИ СОЗНАНИЯ. Учебник по становлению человека
через развитие его качеств от психологии успеха до духовного
развития. — Екатеринбург: «Литур». — 464 стр.
ISBN 5-89648-122-5

Книга представляет собой пособие по личному развитию, способное удовлетворить как стремящихся развить свой психологический потенциал для постижения жизненного успеха, так и людей, интересующихся духовными практиками современности.

ББК 88.2

ISBN 5-89648-122-5

© Хохель С.О. 2003
© «Литур», оформление, 2003

Оглавление

Признательность.....	5
Предисловие.....	9

Часть первая

Твой личный рост

О развитии человека.....	14
Системы личного развития.....	16
Движение к успеху, психологический рост и духовное развитие.....	20
Новое Образование для Человека Успеха.....	22
Стремящиеся к успеху и их типы.....	27
Качества человека и категории мышления.....	34

Часть вторая

Ступени Сознания, или Путь к Успеху

<i>Ступень первая. Сложи себе цену.....</i>	40
<i>Приложение 1. Рекомендации по работе с книгой.....</i>	51
<i>Ступень вторая. Мысли положительно.....</i>	53
<i>Ступень третья. Научись быть плохим.....</i>	71
<i>Приложение 2. Защищайте индБормацию!.....</i>	85
<i>Ступень четвертая. Раскрепости сознание.....</i>	94
<i>Ступень пятая. Овладей энергией секса.....</i>	116
<i>Ступень шестая. Подружись с деньгами.....</i>	143
<i>Ступень седьмая. Выбирай трудности.....</i>	171
<i>Ступень восьмая. Осознай свои границы.....</i>	186
<i>Ступень девятая. Приручи манипулятора.....</i>	214
<i>Приложение 3. Манипуляции Сознанием и Мифы о развитии человека.....</i>	250
<i>Ступень десятая. Пойми свои чувства.....</i>	271
<i>Ступень одиннадцатая. Выгони внутренних демонов.....</i>	288
<i>Ступень двенадцатая. Поставь заслонки сознания.....</i>	321
<i>Ступень тринадцатая. Научись жить в радости.....</i>	333
<i>Ступень четырнадцатая. Создай партнерские отношения (Научись любить).....</i>	346

Приложение 4. Чаша или Нож?

<i>(Пробуждение женственности в обществе и человеке)</i>	365
<i>Ступень пятнадцатая. Сделай Мечту реальностью</i>	
<i>(Живи тотально здесь и сейчас)</i>	381

Часть третья

Помощь в Осознании

(случаи из консультативной практики)

<i>Комментарий автора</i>	386
<i>Случай первый. Обучение свободе</i>	388
<i>Случай второй. Узнавание тела</i>	394
<i>Случай третий. Знакомство с чувствами</i>	404
<i>Случай четвертый. Излечение.внутреннего ребенка</i>	409
<i>Случай пятый. Сапожник без сапог</i>	414
<i>Случай шестой. Там, где лекарства бессильны</i>	422
<i>Случай седьмой. На ловна и зверь бежит</i>	425
<i>Случай восьмой. Хотите — верьте, хотите — нет</i>	432
<i>Приложение. Шесть взглядов на судьбу в стихах и прозе</i>	440
<i>Об авторе</i>	458

Признательность

Автор выражает глубокую благодарность Людмиле Литви-кенко — руководителю Центра Развития Человека «Мерла», чьи мысли легли в основу большей части данной книги. Автор также признателен всем тем, чьи идеи при очном или за-очном контакте помогли сформировать потенциал данного издания, — американским психотерапевтам Барри и Джаней Вайнхолд, знакомство с которыми даже девять лет спустя продолжает оказывать влияние на автора; Ошо; великому культу-рологу Райэн Эйслер, а также моим старым знакомым Саше Акрытову и Мише Варшавскому — и многим другим.

Предисловие

В заглавии книги вынесены слова: «Учебник по Становлению Человека». Иногда становление человека называют еще личным ростом, а также расширением сознания, движением к успеху, саморазвитием и самоменеджментом — однако дело не в словах, а в смысле, который мы в него закладываем.

Что есть личный рост ? Что такое вообще развитие человека?

Чтобы ответить на этот вопрос, мне пришлось написать целую книгу. Но почему стоило вообще задаваться этим вопросом?

Большинство людей уже привыкло и внутренне смирилось с фактом, что в мире существуют богатые и бедные, знаменитые и безвестные, счастливые и несчастные. Поскольку желаемое удается получить далеко не всем и далеко не всегда в необходимом для полного счастья количестве, люди часто сетуют на несчастливую судьбу, несправедливые обстоятельства или (гораздо реже) на недостаточные личные качества — впрочем, не особенно задумываясь над тем, как эти качества они могли бы воспитать в себе или развить до необходимого для внешнего успеха объема.

Однако существует и иная категория людей, для которых и предназначена эта книга.

Идея личного роста — для тех, кто уже понял, что все возможности жизненного успеха заключены в нас самих. Любые технологии саморазвития, психотехники и концепции личного роста просто помогают нам в достижении наших целей и ускоряют наше продвижение к ним. Но для этого следует глубже осознать значение саморазвития и всерьез им заняться.

Для тех же, кто этого еще не осознал либо по тем или иным причинам осознавать отказывается, — остается вечное недовольство своими домочадцами, поступками окружающих,

работой, семьей, бизнесом, зарплатой или уровнем дохода, ситуацией в стране, политикой правительства, временем или местом, в котором они живут (список продолжите сами). Конечно, зачастую их обиды и претензии обращены и к самим себе. Но ведь смысл жизни не в том, чтобы бесконечно грызть себя или других за очередные промахи, а в том, чтобы самому измениться для того, чтобы занять в ней достойное тебя место.

В современной психологической литературе бытует обобщенный портрет Неудачника, вечно имеющего проблемы с деньгами, работой, учебой или личными взаимоотношениями. Правда, назван он более деликатно: «психологически зависимый». Психологически зависимые — это те, у кого страх потерять что-либо или хотя бы рискнуть этим больше позитивной готовности что-либо изменить. Ведь чтобы делать что-то по-настоящему значительное, необходимо чем-то рисковать или жертвовать — если не деньгами, собственной репутацией или привязанностью других людей, то, как минимум, своим временем и усилиями, не будучи особенно уверенным, что из этого с первого раза что-то получится, — но ведь и под лежащий камень вода не течет. То есть зависимость — это то, что уже не приносит в нашу жизнь ни удовольствия, ни радости от обладания или содружества с этим, но, тем не менее, держит нас под своим контролем и вовсе не собирается так просто отпустить нас.

Наша зависимость чаще всего распространяется на членов наших семей (кому не известна такая ситуация — и жизни нет, и разводиться страшновато); людей, с которыми мы дружим, живем или работаем; деньги, которые мы боимся терять и не умеем зарабатывать; наркотики, кофе, алкоголь, сигареты, азартные игры, газеты и телевидение, которые мы часто ругаем, не будучи способными без них обходиться. Почти так же часто зависимыми становятся от семейного уклада жизни, стереотипов поведения или мышления, политической или научной идеологии, религии или морали и прочих общепринятых ценностей, которые мы усердно рекламируем среди других, забывая о том, что лично нам эти знания или занятия почему-то не принесли счастья. Иными словами, зависимость существует как бы в режиме качания маятника от приступов вины и собственной неполноценности из-за осознания того, что ты не можешь соответствовать неким абстрактным идеалам, до

агрессии по отношению к тем, кто этим самым идеалам соответствует еще меньше, чем ты сам. Впрочем, это качание всегда осуществляется в одном измерении и представляет собой иллюзорное движение в порочном круге однообразных рефлексов и занятий, которое, по своей сути, сродни *стоянию* на одном месте в срезе более масштабного, не сводящегося к оценке сиюминутных приобретений видения нашей жизни.

Становление человека — это всегда *движение*. Движение по пути к Успеху еще называют психологическим, или личностным ростом; а движение к Просветлению — духовным.

Однако, независимо от выбора направления, любое движение осуществляется от и к.

Итак, от чего и к чему идет Становление Человека?

Это движение *от* уже известной нам психологической зависимости и собственных ограничений. Это отказ *от* подавления наших глубинных желаний и стремлений, их избавление от оков чувства вины для дальнейшего осознания и реализации. Это уход *от* неосознанного желания оставаться контролируемыми и управляемыми, подобно малым детям, за которых все решали их родители (мужья, жены, власти, начальники, политические или религиозные лидеры, общественные законы или порядки), и избавление от иллюзии того, что за нынешнее положение вещей в твоей жизни отвечает кто угодно и что угодно, только не ты.

Это движение *к* Мечте и к исполнению самых сокровенных, самых заветных своих желаний. Это путь *к* овладению бесконечными творческими силами своего Я, которые позволяют нам этих желаний достичь. Это исход *в* единственно реальный мир — тот мир, который мы даем себе право *видеть* и *менять* сами.

Наконец, это прорыв к своему собственному внутреннему ядру, центру — в пространство вечного развертывания своего потенциала, в круг позитивной направленности своего ума, во *внутреннее* место уверенности в своих способностях и любви к себе, в зону полной и совершенной энергии здесь-и-сейчас, дающую силу необратимо изменить свою жизнь; это попадание в ту самую точку *успеха*, которая всегда была заключена внутри нас, но предпочитала пребывать в непроявленном, спящем состоянии в тот момент, когда раскачиваемый нами маятник неразумной суеты нашего *прежнего* бытия со свистом пролетал мимо нее.

Обретая этот центр, мы начинаем размеренное и необратимое **в** своей ускоряющейся постепенности движение к своей цели тем единственным способом, который выбрали мы и который в ту же самую минуту выбрал нас.

Теперь все, что нам остается, — это найти **в** себе этот центр и включить его. Это — в наших силах.

Остановите на минуту свой маятник. Вырвитесь из круга привычных дел. Уделите немного времени лично себе. Сядьте, раскройте эту книгу и полистайте ее. Если она заинтересует **вас**, просто разрешите себе прочесть ее до конца. .

Вы этого стоите.

\

Часть первая

Твой личный рост

О развитии человека

*«Путь — пустой сосуд.
Но в применении он неисчерпаем».*
Лао-цзы

Перед погружением в пространство личного развития попробуем для начала определиться с объектом исследования — а для этого отсеем ложные способы его понимания.

Итак, что *не является* личным развитием?

Личное развитие не есть движение к каким бы то ни было атрибутам власти над другими людьми, хотя и может привести вас именно к ним.

Личное развитие не есть неперенное пробуждение в себе каких-либо сил или свойств сверхчеловека.

Личное развитие не есть положение вещей, при котором возможно заявить: «Я достиг».

Личное развитие не есть набор одних и тех же Правил или Заповедей, которым надлежит следовать на протяжении всей своей жизни.

Личное развитие не является ситуацией, в которой достигший заманивает к себе толпы, возбуждая их интерес, — избранные сами приходят к нему.

Личное развитие не означает слепое следование какой-либо одной психологической или религиозной традиции — но стремление вместить и принять все разбросанные цветы.

Личное развитие не есть обретение какой-то тайной информации, но является выработкой определенных качеств в ходе постоянной работы над собой.

Чем же тогда является личное развитие?

Личное развитие есть самый короткий и самый эффективный путь к своему успеху и благосостоянию, хотя иногда он и кажется долгим.

Личное развитие есть качественно новый, *осознанный* этап развития человека, когда пробудившаяся энергия творчества начинает бурно и радикально изменять обстоятельства нашей

жизни до тех пор, пока *личность* не исчезает, освобождая место для *сущности*, смеющей стать тем, чем она может быть.

Личное развитие есть постепенное *самоисцеление* от всех эмоциональных проблем и телесных болезней без систематического и целенаправленного применения на то каких-то исключительных лекарств, средств или методик.

Личное развитие есть предуготовление или пребывание в *группе* единомышленников, связанной взаимным притяжением и симпатией, а также сознанием общего дела.

Личное развитие есть завершение цикла развития сознания, мыслящего исключительно общепотребительными, привычными для всех *категориями*, и переход в высшие, творческие измерения сознания — с прижизненным центрированием сознания в этих измерениях.

Личное развитие есть постоянное самонаблюдение и самоосознавание, ведущее к выработке *новых* качеств.

Личное развитие есть постоянное *обучение*, где каждый, помогая другому, одновременно пребывает в качестве Ученика по отношению к более развитым типам сознания, иногда не имеющим иных каналов связи с нами, кроме мысленных. Невозможно *постигнуть все*, ибо это означает остановку в развитии.

Признаком нахождения на достаточно высоких этапах личного развития является помощь другим в прохождении тех этапов, которые когда-то прошел ты сам.

Одним из способов реализации моего собственного личного развития для меня стала эта книга.

Системы Личного Развития

*«Хорошие времена еще придут.
Вот они».*

Вернер Эрхард

Начнем с истории предмета. О личном развитии во все времена говорилось и писалось немало.

Ницше упоминал о том, что человек в своем развитии проходит три стадии — верблюд, лев и дитя. По Ницше, верблюд покорно тащит на себе возложенные обществом обязательства, лев сильной лапой сбрасывает их груз и берет то, что положено ему по праву, а дитя радуется жизни, не особенно печалась о том, когда именно осуществляются его желания.

Герман Гессе в романе «Сиддхартха» рассказывал о «людях-детях», каких большинство. Люди-дети покорно следуют общественным правилам и традициям, ориентируясь на привычный, средний уровень и дожидаясь, пока кто-то из «взрослых» не покажет им иной путь. Гессе описывал этапы развития героя, способного этот путь показать.

В «Дианетике» Рона Хаббарда вершиной человеческой реализации стал «клир» — человек, избавившийся от страхов за физиологическое выживание и потому обладающий ясным видением вещей, которого не способны достичь менее развитые люди.

Знаменитый Маслоу подразделял людей на типы, которые могли охватить различное количество уровней жизненной реализации — от обеспечения собственной безопасности и стремления к богатству, престижу и общению с себе подобными до уровня творческой самореализации — иногда ценой первых уровней.

Эрик Эриксон ознакомил общественность с кризисами разных возрастов, развив или опровергнув многие положения долгие годы считавшегося непоколебимым авторитетом детского воспитания доктора Спока. Кризисы Эриксона происходят приблизительно каждые 7 лет и ведут человека по жизни от рождения до старости, способствуя выработке позитивных качеств в случае успешного их прохождения и негативных —

в случае отсутствия внутренней силы, достаточной для того, чтобы выйти победителем из очередного кризиса.

В контексте разговора о системах личного развития возможно упомянуть и человека Фромма, центрирующегося на «быть» после «иметь», и человека Хайдеггера, выбравшего себя, и воина Кастанеды, и благородного мужа Конфуция, и четыре стадии развития духа даосизма — почти каждый общественно значимый философ или мыслитель предлагал миру собственную модель саморазвития. Больше же всего в создании этих моделей преуспели американцы, чья психологическая наука последних лет развивается особенно быстро.

Сегодня ведущие психотерапевты Соединенных Штатов утверждают, что человек в своем жизненном развитии проходит четыре основные стадии: зависимость, контрзависимость, независимость и взаимозависимость, хотя и трактуют последнее понятие несколько расплывчато. По американским понятиям, зависимые не умеют распоряжаться своей жизнью, боятся одиночества и из-за этого постоянно «влипают» в болезненные отношения внутри собственных семей, групп или кланов, не будучи в состоянии ни вырваться из них, ни переменить их уклад в свою пользу; контрзависимые делают то же самое, но занимают при этом, в отличие от первых, скорее опекающе-контролирующую, чем страдательно-жертвенную позицию; независимые просто идут к своему успеху, не особенно обременя себя лишними связями и взаимоотношениями, а взаимозависимые, будучи столь же успешны, как и независимые, проявляют большую душевность и открытость по отношению к другим людям. Жизненная энергия последних двух типов значительно выше и разумнее организована, поскольку не расплывается, подобно энергии первых двух, на бесконечные скандалы и нервные срывы из-за попыток контролировать поведение других людей или менять их в желаемую для себя сторону — что и позволяет им быстро и осознанно двигаться к своему успеху, добиваясь поставленных перед собой целей.

Во многом благодаря вышеприведенной психологической классификации в американском менеджменте не так давно людей для нужд управления и кадровой политики стали делить на «ориентированных на себя», «ориентированных на дело» и «ориентированных на взаимодействие». Смысл этой классификации в том, что, в зависимости от широты созна-

ния и количества творческого потенциала, человек способен решать в порядке приоритетности либо только самую важную задачу — «свои» проблемы (такие люди вечно озабочены собственными нескончаемыми заботами и зачастую не видят за ними ни интересов дела, которое они делают, ни людей, которые их окружают), либо распределять ее между узколичными интересами и делом, **в** котором они реализуют себя (в отличие от первых, вторые более творческие, а значит, и успешные), либо направлять ее еще и на окружающих (лидеры, обладающие так называемой «харизмой»).

Перечислить все существующие методики и классификации личного роста, а тем более описать их, у нас просто не хватит места. Да и стоит ли это делать?

Классификация — не более чем диагноз. Но нам необходимо **не** диагноз, а лечение. Эта книга написана не для того, чтобы **БЫ** смогли удовлетворить свое любопытство, прочтя описания различных типов и подвергнув себя и своих знакомых изощренным тестам. Ее основная цель — дать вам подробное описание каждой ступени развития сознания, а также практические упражнения и навыки для движения к следующим ступеням — а ту ступень, **на** которой вы находитесь сейчас, вы сможете определить для себя сами в ходе прочтения второй части.

Чем отличается данная книга от перечисленных источников и пособий по развитию человека? Почему автор задался целью написать книгу именно по данной тематике в то время, когда книжный рынок уже наводнен всевозможной литературой по личному росту?

Главной проблемой ранее изданных трудов по личному росту, на мой взгляд, является то, что их можно отнести либо строго к *психологическому*, либо к *духовному* направлению. Если последние предназначены для людей, уже в основном прошедших *психологическую* фазу развития (пример — воин Кастанеды), то первые ограничивают рост человека верхним делением собственной психологической линейки (пример — «ориентированные **на** взаимодействие» в американской менеджерской концепции), за которой вроде как и не существует других степеней совершенства. Так, например, рецепту последовательного сверхличного роста от Ошо (секс — любовь — молитва - медитация) могут последовать лишь те, кто уже

прошел стадию сексуальной раскрепощенности в ходе собственного психологического развития - а ведь для человека с комплексами даже первая планка этой шкалы слишком высока. А вот согласно уже упоминавшемуся известному американскому психологу Эрику Эриксону, мудрость, приходящая к старости, является вершиной человеческих качеств и вне **ее** искать истины уже не следует - но что делать тем, кто обрел эту мудрость значительно *раньше* и только начинает с нее свой путь?

Выбрать, что именно тебе подходит в океане бесконечно растущей информации о способах психологического и духовного развития личности, крайне сложно. **К** тому же данные об этих способах зачастую чрезмерно разделены и обособлены в различных источниках — многие современные гуру свысока смотрят на потуги психологов открыть в человеке нечто принципиально новое, не зашифровывая это обилием заумных терминов и грандиозных концепций; академическая же наука мстит исследователям своего внутреннего мира полным игнорированием информации, полученной сверхчувственным опытом личного восприятия, обострившегося на той или иной стадии индивидуального развития.

Движение к успеху, психологический рост и духовное развитие

«Следует стремиться не к победе, а к битве. Природа сама рассудит, кто достоин победы; но если вы будете с природой — победа рано или поздно будет за вами».

Брюс Ли

Страницы, которые вы сейчас читаете, направлены на преодоление в вашем сознании пропасти между двумя типами знаний о человеке — знаний научных и знания духа.

Эта книга — мост. Она говорит и о психологическом, и о духовном.

Авторская концепция развития человека проста. Она отражает древнейшую формулу личного роста, дошедшую до нас с библейских времен. Согласно этой известной всем формуле — *«возлюби ближнего своего, как самого себя»*, — человек сначала должен решить первую жизненную задачу, учась правильно относиться к себе и управлять собой, а также приносить себе пользу. Когда задача первого порядка в основном решена, он переходит к задаче второго порядка, пытаясь проделать то же самое с другими.

Необходимо достаточно достигнуть на пути психологического развития, чтобы количество перешло в качество. Невозможно полностью перейти к росту духовному, имея серьезные психологические проблемы. Невозможно заявить о неразрешимых психологических проблемах, находясь на высокой стадии духовного развития. И потому важно вначале завершить свой психологический рост, свидетельством которого станет постоянно увеличивающееся количество радости и успехов в вашей жизни до тех пор, пока радость не станет вашим естественным, повседневным состоянием. И тем не менее психологическое и духовное развитие человека могут и должны происходить параллельно. Эти два пути личного развития совершенно неоправданно разделены и обособлены в современной литературе психологического и духовного толка.

Идея единства психологического и духовного пути и составляет центральную концепцию этой книги. Доказательством правомерности такого взгляда на личное развитие человека служит только одно слово: *Качества*.

Это понятие является общим для обоих направлений личного развития. Ведь человек с развитыми личными качествами может быть и духовен, и успешен одновременно.

Качества человека и есть тот универсальный инструмент, которым можно измерить любую фазу его личного развития. Именно поэтому концепция личного развития, изложенная в этой книге, опирается на развитие качеств человека.

Как мы увидим из следующей главы, задача по развитию своих личных качеств в современном мире достаточно трудна. Это происходит потому, что в реализации этой задачи невозможно опереться на существующие в обществе механизмы традиционного образования.

Новое Образование для Человека Успеха

«Неверно, что победители приходят первыми. Они побеждают еще до начала игры».

Боб Харрингтон

Состояние образования в современном мире очень отличается от того, что существовало в древние времена, — и кое в чем далеко не в лучшую сторону. В древности, обучаясь сапожному ли делу, рыцарскому ли мастерству, — ученик, постоянно находившийся рядом с учителем, внимал не только словам Мастера, но и его делам, его стилю жизни, его поступкам. Все это приводило не только к усвоению определенного объема информации, но и к формированию определенных качеств ученика (например, Трудолюбия, Находчивости и т. п.), которые и обеспечивали Мастерство.

Образование нашего времени разделилось. Информированием человека занимаются преподаватели - - и они делают это почти всю его жизнь, от детского садика до профессиональных семинаров и курсов переподготовки, которые мы посещаем едва ли не до пенсии. Развитием же качеств человека занимаются в основном его родители и воспитатели — и то только в раннем возрасте, причем делают это, большей частью, неправильно. Они называют этот процесс *воспитанием* — хотя ни по своей форме, ни по своему содержанию он не способен достичь тех целей, которые перед ним ставят.

Сегодня слово «воспитание» применяется все реже и реже из-за того, что само его значение вобрало в себя слишком много насилия. Лев Толстой в свое время писал: «Никакого воспитания не надо. Достаточно личного примера». С ним трудно поспорить — хочешь, чтобы твой ребенок не курил, — не кури сам. Хочешь, чтобы он учился, — чаще ходи на различные курсы и читай книги. Хочешь, чтобы он молчал во время уроков, — построй занятие так, чтобы он мог говорить и двигаться столько же, сколько и ты. Никакие запреты и принуждения здесь не помогут, — он все равно будет перенимать не то, что ты говоришь, а то.

что ты делаешь, а если ты пожелаешь навязать ему образ жизни, который отличается от твоего, — он закроется от тебя еще больше, хотя ты можешь и не увидеть этого. Правда, это будет хорошо видно со стороны.

Сегодняшний мир стал слишком информатизирован. Преподавателя, отчитавшего свой предмет, сменяет новый — информация не успевает ни воплотиться в делах или поступках, ни привести к формированию умения или навыка, ни, тем более, сформировать у человека соответствующее качество. Недалек тот день, когда преподавателей конкретных дисциплин и вовсе заменят телевизоры с видеокурсами по Интернету — но что произойдет тогда с формированием качеств человека, с его развитием?

Перекокс современного мира в сторону излишней информатизации вызывает кризис в существующей системе образования. Лавина информации, захлестнувшая студентов, школьников и преподавателей, почти вышла из-под контроля. Будущие специалисты уже сейчас подвержены перенапряжению и депрессии из-за колоссальных перегрузок, однако большая часть знаний, полученных ими в школах и институтах, при вступлении в реальную жизнь оказывается совершенно ненужной. Предприятиям нужны люди менее информированные, но с более развитыми качествами — и более приспособленные к реальной жизни.

О кризисе современной системы образования свидетельствует еще один факт. Сегодня множится число профессий, где на первое место выходят не дипломы выпускников, а наработанные в ходе собственного личного развития качества человека. И хотя, чтобы стать юристом или врачом, нужно по-прежнему обязательно и долго учиться, многие предприниматели, руководители и менеджеры продаж вообще обходятся без дипломов — и преуспевают при этом ничуть не хуже своих дипломированных коллег.

Кризис образования в современном мире можно было бы снять ответом на единственный вопрос: *Кто возьмет на себя развитие качеств человека!*

Судя по всему, пока еще бессмысленно ждать решения этой проблемы от государства и школы. Недаром во всех развитых странах успешного человека называют «сделавший себя сам». В этом определении нет места признанию заслуг общества.

Возможно, когда-нибудь в учебных заведениях будут сидеть не зависимые от директоров учебных заведений психологи, а представители общественности — нечто вроде приемной комиссии по «качеству» выпускников, которые будут смотреть не только на уровень их информированности, но и на человеческие качества, что и будет являться критерием оценки работы той или иной школы или вуза. На сегодняшний же день к жизни готовы лишь те, кто самостоятельно и осознанно занимался своим развитием. Ни в одном государстве ни одно учебное заведение не заинтересовано в реальном развитии личности, поскольку любому государству выгодно, чтобы его подданным с детства прививали инстинкт управляемых, а сидящий у власти клан вовсе не заинтересован в приходе новых конкурентов.

Хотя у тех же развитых стран ответ на этот вопрос есть. Впрочем, система развития человеческих качеств у них отнюдь не государственная. Не помогут в этом деле и частные учебные заведения, перенявшие худшие свойства государственной системы обучения: принудительное посещение занятий, оценочно-экзаменационную систему проверки знаний, одинаковые требования к школьникам и студентам и практическое игнорирование их мнения о нужности, качестве и объеме читаемых им курсов. Что же тогда?

На сегодняшний день единственной полноценной альтернативой «воспитательным» усилиям учебных заведений является частная платная или бесплатная общественная психологическая помощь. Сюда входят психологические тренинги и консультации, регулярно действующие группы, которые ведут психологи и психотерапевты, а также группы само- и взаимопомощи, службы и телефоны доверия — словом, все то, что способно воздействовать на человека не с позиций авторитарных оценочных систем, довлеющих в информационно-ориентированных схемах обучения и ориентированных на принудительные меры воздействия и одинаковые для всех объемы и сроки, а с позиций пробуждения самосознания, исходящего из собственных, личных интересов самого человека. Впрочем, поскольку образование, ориентированное на развитие качеств человека, может быть только добровольным (хотя оно не менее важно, чем информационная его часть), оно охватывает только тех людей, которые уже успели осознать, что оно исключительно важно для их будущего успеха, и

достаточно созрели для того, чтобы тратить на него свое время и свои деньги.

Проблема неразвитых стран, подобных странам СНГ, заключается в низкой психологической культуре населения, что можно объяснить отсутствием давних традиций консультирования, приведшим к недостаточности практической базы для развития отечественной психологической науки. И потому сегодня нишу институтов личного развития, не занятую психологами, у нас занимают гадалки, священники и целители, а динамичную активность европейцев и американцев — фаталистические представления о судьбе или карме.

Возможно, эта книга еще раз привлечет внимание читателей к вопросам личного развития и ускорит формирование критической массы людей с развитым сознанием, которые будут способны изменить наше общество. Ведь человек с фаталистическим видением мира мало способен прочувствовать значение таких феноменов, как Онассис, который из бедняка, не имевшего ни связей, ни денег, ни образования, стал одним из самых богатых людей мира; как болезненный ребенок Дзигаро Кано, ставший основателем борьбы дзю-до; как президент США Авраам Линкольн, занимавшийся в молодости самообразованием по ночам, поскольку его день посвящался низкооплачиваемой физической работе. Валерий Вруммель, Валентин Диккуль, бросившие вызов болезням; богатейший человек планеты Вилл Гейтс, создававший свое состояние с нуля, — да мало ли кто еще? Эти люди стремились, прежде всего, к своему личному успеху — но мир после них уже не мог стать таким, как прежде.

Итак, для движения к успеху следует, прежде всего, завершить свое жизненное образование, или, говоря иначе, — развить свои качества. Как это сделать? Если в нашем близком окружении есть люди, достойные подражания, мы всегда можем учиться у них; если их нет, но мы способны сформулировать проблему и уже готовы заплатить за ее решение, мы **можем** попытаться найти их в среде психологов, тренеров или консультантов, занимающихся вопросами личного развития профессионально; наконец, если вокруг нас нет ни людей, способных бесплатно помогать нам, ни денег, чтобы искать их, мы можем, по крайней мере, учиться через книги — покуда не проявится какая-либо из первых двух возможностей в ель качествам возможно научиться большей частью через

личное присутствие в своей жизни тех, кто уже выработал в себе то, что мы только еще стремимся получить.

Надеюсь, что эта книга окажет вам некоторую помощь независимо от того, какую форму обучения жизненным качествам вы избрали.

Стремящиеся к успеху и их типы

«В жизни нет иного смысла, чем тот, который закладывает человек демонстрацией своей силы».

Эрих Фромм

Прочтя эти строки, вы уже, наверное, поняли, что люди, достигшие жизненного успеха в общепринятом его понимании, обычно многого достигают и на пути своего личного развития — без этого их успех был бы попросту невозможен (по крайней мере, вначале). Однако, глядя исключительно на внешние атрибуты их успешности и подпадая под гипноз повышенного внимания к ним средств массовой информации, мы зачастую склонны забывать об этом. Смотрящие с завистью или вождедением на чужую славу или чужие миллионы могли бы направить энергию своего сознания в позитивное русло, просто однажды разрешив себе поверить в то, что такие возможности не заказаны никому, а следовательно, существуют и для них.

Согласно статистике, из 400 самых богатых людей США только 149 получили свое состояние полностью или частично в наследство — все прочие создавали его самостоятельно.

Двое из самых известных первых богачей планеты последних лет — Билл Гейтс и Аристотель Онассис в довершение ко всему не имели в начале своей карьеры ни законченного делового образования, ни деловых связей — все создавалось с нуля.

При любых правительствах, режимах, временах и обстоятельствах существовали как люди, достигающие успеха, так и люди, демонстрирующие свою полную несостоятельность при решении основных жизненных проблем.

Конечно же, иногда случается и так, что внешний успех несколько опережает создание необходимых для его дальнейшего развития качеств. В таком случае, человеку важно осознать, что нынешнее положение дел — лишь аванс, и продолжать работать над своим личным развитием. К сожалению, чаще именно первые признаки успеха заставляют многих из нас поверить, что процесс обучения жизненно необходимым качествам для

нас уже позади, и с размаху вляпаться в ловушку, которую для нас подготовили хорошо отрежиссированные Госпожой Удачей обстоятельства, — недаром же, согласно известной поговорке, после испытания огнем и водой жизнь проводит нас через медные трубы, проверяя наше внутреннее соответствие тому уровню успешности, которого мы достигли.

В газетах писали о некоем английском рабочем, который выиграл в лотерею миллион фунтов стерлингов и через год умер. Несчастный умер от ожирения сердца, так как все дни после выигрыша лежал у телевизора на диване и пил пиво. Если бы не выигрыш, возможно, он был бы жив до сих пор.

Наверняка и мы можем вспомнить что-нибудь эдакое из современных ужасных историй, которыми изобилует пресса; там — убивают или сажают в тюрьму выходца из семьи вчерашних знаменитостей, тут — объявляют вне закона или обрекают на изгнание кого-либо из былых сильных мира сего — вершителей судеб. Недаром говорят в народе: «Сколько веревочке ни виться...» В любой момент среди обладающих властью и богатством находится две категории абсолютно различных людей — но, будьте уверены, только одна из них доживет свой век спокойно и счастливо.

Люди, находящиеся волею судьбы наверху, обычно либо исключительно умны и талантливы, чему обязаны, как правило, выработанным ранее качествам (таких людей меньшинство, ибо, как известно, власть может испортить многих, кто с ней соприкасается), либо являются пеной самого худшего свойства, кипящей на волне нездорового ажиотажа толпы вокруг сплетен о жизни знаменитостей и лишь ждущей своего часа, чтобы проявить свои истинные, дремлющие под сенью благополучного имиджа радетеля о судьбах народа, качества — и, рано или поздно, получить по заслугам. Впрочем, цепляются за власть только люди с рабским сознанием — творцы же ищут в жизни, прежде всего, радостного применения.

Известный на просторах бывшего СССР своими репортажами на темы природы, старейшина отечественной журналистики Василий Песков в интервью по случаю своего 70-летия признался, что неоднократно получал предложения возглавить в качестве главного редактора солидные советские журналы, однако каждый раз отказывался, предпочитая оставаться разбездным корреспондентом. Ему нравилось ездить по стране, узнавая

ее природу и людей, — и увлеченность этого человека не могла не отразиться на его работе. Его репортажами зачитывалась вся страна.

Иногда человек находится на вершине успеха в общепринятом, внешнем его понимании, но внутри это уже не может его удовлетворять, ибо более не приносит ему радости. Возможно, именно поэтому президент России Ельцин добровольно ушел в отставку. Возможно, именно поэтому Билл Гейтс оставил управление бизнесом своему другу, решив посвятить себя более творческой работе — написанию программ. Возможно, именно поэтому экс-император римской империи Веспасиан, возврата которого на престол домогались его последователи, ответил им: «Если бы вы знали, какую я научился выращивать капусту, вы бы не приставали ко мне с этими глупостями».

С другой стороны, не обладай эти люди Качеством Творчества, они могли бы не стать теми, кем они стали.

Как видно, стабильный жизненный успех и преуспевание возможно лишь при балансе внешних и внутренних факторов, необходимых для успеха, и начинаем мы, естественно, от изменения того, что наиболее нам доступно, — то есть с нас самих.

Моя концепция Успеха тотальна — она включает в себя не только *обладание* тем, что мне представляется важным (например, влияние, положение в обществе, финансовые средства), но и *радость, вызванную этим обладанием*, переживаемую ежеминутно и ежечасно — вплоть до того момента, когда ощущение радости становится настолько сильным, что обладание само по себе уже не имеет особого значения. Таким образом, даже если вы родились в благополучной и богатой семье с неограниченными возможностями для образования и развития, это еще не означает, что вы достигли успеха. Ведь в этом случае вам предстоит еще выстроить свою радость в жизни — а она приходит лишь к тем, кто уже в достаточной степени развил свои качества.

Если вы уже постигли взаимосвязь своих качеств с осознанием того, что достигнутое вами — заслуженно и останется с вами при любом стечении жизненных обстоятельств, то, создав это с помощью своих качеств однажды, вы будете способны, если понадобится, создать это еще раз — хотя бы и с нуля.

' Одна из клиенток, придя ко мне на психологическую консультацию, поведала историю своей любви. Будучи преуспевающей бизнесменшей, она познакомилась на отдыхе с таким же бизнесменом из одной южной республики и влюбилась в него. Когда, после многочисленных любовных встреч, они окончательно решили съезжаться, перед ними встала, казалось бы, неразрешимая проблема — компаньоны по бизнесу, с которыми они начинали с нуля, не захотели выплачивать им причитающейся доли для выхода из него — «или продолжайте работать с нами, или уходите голыми, как и пришли». Не видя возможностей для того, чтобы съехаться, и устав от свиданий между авиарейсами, они решили расстаться.

Однако через некоторое время возлюбленный появился в ее киевской квартире и сказал, что готов, если она захочет, остаться с ней. «А как же бизнес?» — спросила она его. — «Подарил друзьям». — «И что же теперь будешь делать?» — «Создам все сначала. Главное-то я с собой увез», — сказал он, показывая на свою голову.

Через год, действительно, вновь созданная им фирма имела почти те же обороты, что и оставленная на родине.

Если вы имеете те качества, которые делают то, чем вы обладаете, действительно заслуженным, — вам не за что опасаться и не к лицу цепляться за прошлое, жертвуя собственным достоинством. Работа во всех жизненных ситуациях найдет вас сама, а деньги, слава и уважение придут следом за ней. Случайно полученное может быть отнято опять же через случай -- но чего опасаться тому, кто уже обладает Качествами, необходимыми для Успеха? Творцы своей жизни и своего успеха знают, что главные сокровища их пути заложены изнутри. Именно Качества Творца устремляют его к строительству возможностей Будущего.

Когда Билла Гейтса спросили о секрете его успеха, он ответил: «Я увидел образ будущего и построил свою карьеру на том, что с ним связано». Примерно такой же ответ на похожий вопрос дал Арнольд Шварценеггер: «Я просто опередил свое время».

Просветленный радостью творчества взгляд Творца видит первым то, чего еще не видит никто, и вкладывает усилия в невидимое для окружающих — но когда оно становится видимым для всех, догнать его уже практически невозможно.

Однако вокруг нас по-прежнему существуют и люди, измеряющие свою жизнь только категориями видимого, внешнего развития и готовые признать, что несовершенства существуют в их близких, в обществе, государстве, их подчиненных или начальниках — только не в них самих. Эти люди создают или поддерживают политические идеологии, занимаются экономикой, бизнесом или государственным строительством, основывают или укрепляют религии, вводят законы, призванные повлиять на общественную нравственность, или же, не имея возможности это делать, критикуют всех тех, кто этим занимается, — словом, делают все, чтобы обвинить или изменить окружающее их общество — но не менять при этом самих себя.

Все войны, перевороты и революции всегда создавались именно этими людьми. Насилюя себя, такие люди любой ценой стремятся к власти любого рода — если не над народами или бизнес-империями, то хотя бы над соседями или членами своих семей, ибо не знают иных инструментов воздействия на умы других. Но для того, чтобы изменить мир вокруг себя, следует понять, что измениться вначале должен ты сам.

Теперь стало возможным подразделить людей на два типа: тех, кто понимает значение развития своих личных качеств для своего дальнейшего успеха, и тех, кто, увы, этого еще не понимает или считает, что его развитие завершено и учиться ему больше нечему (не у кого). Сюда можно отнести также тех, кто слишком закрыт или амбициозен, чтобы искать помощи у других людей для разрешения своих проблем, — ведь это означает признать, что кто-то из них знает о жизни больше, чем ты. Обычно те, кто не чувствуют внутренних различий между людьми, чрезмерно фиксируются на внешних признаках их успеха. Я называю таких людей Рабами Успеха, в отличие от тех, кто уже готов работать над своими качествами для его достижения и, следовательно, являются Творцами Успеха.

К успеху стремятся все, однако понимают его по-разному. Вместо развития своих качеств, которые рано или поздно позволяют занять в жизни достойное место *по праву*, Рабы Успеха стремятся к власти тем сильнее, чем выше поднимаются по ступенькам карьеры, поскольку несоответствие между личными качествами такого человека и положением, которое он

занимает, требует все большей поддержки и прикрытия его такими же Рабами из числа тех, кто согласился его небезвыгодно для себя опекать. Иногда стремящийся к успеху до поры до времени сочетает в себе оба типа — однако важно не упустить тот момент жизни, когда они входят между собой в непримиримый антагонизм, и посметь, пока еще не поздно, пожертвовать рабской зависимостью, чтобы потом использовать свой шанс выстроить здание Успеха заново уже на иной, радостной основе.

Сценарий Успеха, к которому идут представители этих двух категорий человечества, весьма различен. В то время как Творцы Успеха, пройдя через определенную полосу трудностей и испытаний, необходимых им для закалки их качеств, рано или поздно неизбежно достигают своего в обстановке внутренней гармонии и счастливо пользуются полученными внешними благами всю оставшуюся жизнь, Рабы Успеха резко поляризуются еще на две категории.

Первая из них сразу же сталкивается с трудностями, но не использует их для совершенствования своих качеств, предпочитая возлагать ответственность за поражение на окружающий мир. Такие люди быстро опускаются ниже среднего уровня — возможно, Творцы пробудятся из них позднее при новых испытаниях, — но уже с меньшими возможностями для построения будущего Успеха.

Вторая категория может, несмотря на неразвитые личные качества, достигнуть определенных внешних результатов — иногда весьма значительных. Такое положение вещей чаще всего касается тех, кто достиг высот во многом благодаря родственным связям или средствам либо знакомствам с кланом таких же зависимых от власти и денег людей, изо всех сил стремящихся не выпасть за пределы своего круга. Мы часто наблюдаем их лично, на экранах телевизоров или на страницах газет с признаками очевидного душевного нездоровья в среде обладающих деньгами и властью — шила в мешке не утаишь... Даже обычный человек, отслеживая по средствам массовой информации происходящее в коридорах власти, удивляется, откуда там так много явно психически больных людей и тех, кто попросту не способен прочувствовать абсурдности происходящего или хотя бы вовремя остановиться.

В любом случае, тип Раба не достигает полного Успеха, характеризующегося внешним признанием, гармонично сочетаемым с внутренним ощущением радости жизни. Он либо не имеет ни одной из этих составляющих, либо, получив одну из них, платит за отсутствие другой слишком дорогой ценой. И потому я отношу Рабов Успеха к неуспешным людям.

Качества человека и категории мышления

«Наше время не испытывает дефицита идей — оно испытывает дефицит человеческих качеств».

С. Крымский

Каждый из нас может назвать тысячу различий между качествами успешных и неуспешных людей и будет по-своему прав. Я назову то отличие, которое, на мой взгляд, является самым существенным — это отличие в *мышлении* этих двух категорий людей, которое и приводит к различию в их качествах.

Не следует забывать, что именно категории мышления, которыми оперируют в повседневной жизни неуспешные люди, создали современные системы семейного воспитания, образования, здравоохранения, а также управления государством и предприятием.

Успешный же человек не играет по правилам общества, хотя, как и все остальные, он растет из него, на определенных жизненных этапах преодолевает трудности его притяжения и пользуется его благами. Еще раз скажу о «человеке, который сделал себя сам» (т. е. отбросил ложные законы общества и научился жить по неписаным правилам успеха, к которым пришел самостоятельно).

Именно поэтому можно утверждать, что любой достигший успеха человек пользуется (или на каком-то этапе пользовался) совершенно отличными от большинства людей категориями мышления, независимо от того, сформулировал ли он их теми же, что и я, словами, или выражал их каким-либо иным образом.

Естественно, что Рабы и Творцы Успеха видят и представляют свой успех по-разному. Категории мышления, которыми они пользуются, и есть те критерии, которыми они его измеряют. Поэтому нет ничего удивительного в том, что у того, кто пользуется неуспешными категориями мышления, качества настоящего успешного человека не будут развиты, а их собственный Успех окажется недолговечным и иллюзорным.

Для удобства сопоставительного анализа категорий мышления, которыми пользуются Творцы Успеха, с категориями мышления Рабов Успеха, мы сведем их в одну таблицу. В первом столбике будет представлена категория мышления, которой пользуются Рабы Успеха, а во втором столбике — категория мышления, свойственная Творцам. В третий столбик я помешу качество, которое можно выработать стремящемуся стать Творцом Успеха, если он будет постоянно отслеживать и вычищать из своего мышления рабские категории мышления, двигаясь к их замещению на категории творческие. В противном случае придется либо мириться со своей неуспешностью, либо смириться с положением раба — то есть, в конечном итоге, все равно остаться неуспешным.

Итак, таблица.

Категории мышления Раба Успеха	Категории мышления Творца Успеха	Качество, необходимое для движения к успеху
Общество	Я	Самосознание
Суждение	Действие	Оптимизм
Оценка	Самооценка	Дерзость
Стереотипы	Спонтанность	Находчивость
Целомудрие	Жизненная сила	Активность
Накопление	Вложение	Щедрость
Удовольствие	Трудность	Трудолюбие
Правила	Жизненная территория	Независимость
Манипуляции	Радость общения	Открытость
Ум	Самочувствие	Самопознание
Подавление	Самовыражение	Искренность
Уход	Вызов	Внимательность
Зависимость	Радость	Жизнерадостность
Власть	Доверие	Умение любить
Прошлое	Настоящее	Целеустремленность

Каждая последующая глава будет посвящена подробному описанию одного из перечисленных выше качеств и технологий его наработки в разделе «Практикум», следующем за главой. Она также будет сопровождаться описанием примеров, приемов и навыков творческого мышления, способствующих изживанию категорий мышления рабского, препятствующих воспитанию этого качества. Каждая из этих глав будет являться Ступенью к обретению сознания Творца своего Успеха — и если вы будете скрупулезно следовать каждому из предписанных здесь упражнений, я гарантирую, что вы почувствуете дыхание успеха в своей жизни еще до того, как закончите читать эту книгу.

После того как вы прочтете следующую часть этой книги, выработка перечисленных мною качеств не будет казаться вам слишком сложной — необходимо будет лишь научиться каждый день, каждый час отслеживать свое мышление и выверять по приведенной здесь таблице категории мышления, которыми вы ежедневно пользуетесь — и как только привычка мыслить категориями Раба изживет себя окончательно, мы получим качество, необходимое нам для достижения жизненного успеха. Такой вид самонаблюдения называется *осознанностью*. Упражнения Практикумов, данные в конце каждой главы-Ступени данной книги, помогут вам эту осознанность развить.

Система личного роста, ориентированная на развитие человеческих качеств и описанная мной в этой книге, уже применялась на практике многими людьми, проходившими через консультативную и тренинговую работу со мной или Президентом Центра Развития Человека «Мерла» Людмилой Литвиненко — моим учителем, соавтором и коллегой. Люди, опробовавшие эту систему на себе и находившиеся в постоянном контакте с нами, уже достигли той степени успешности, которая вначале казалась им недостижимой, — примеры многих из них я привожу в этой книге (разумеется, не называя имен или изменяя их). Среди пришедших к нам были и простые люди, общавшиеся с нами в ходе благотворительных программ Центра «Мерла», и преуспевающие бизнесмены, и представители политической элиты страны — система подходила всем, кто искал и чувствовал, что может найти то, что ему нужно, у нас. Их качества, подобно мышцам тела,

сначала наработывались на ежедневных, вроде бы ничего не значащих мелочах и лишь затем демонстрировали свой великолепный блеск на гребне заслуженного и выношенного изнутри преуспевания.

Никому еще не приходило в голову попытаться поднять рекордный вес или бросить вызов чемпиону мира без предварительных систематических и разумно составленных тренировок. Еще никто не брался решить передовую для современной науки задачу без длительной и всесторонней подготовки по предмету своих исследований. Однако познав законы развития своего ума и материального тела, люди часто продолжают проявлять поразительное невежество во всем, что касается их собственной жизни, — основным же свидетельством, что жизнь удалась, всегда считался достигнутый нами успех, а его составляющими — уже известные нам качества.

Описанные Ступени — всего лишь комплексный тренажер, на котором можно взрастить посредственного культуриста или будущего чемпиона. Его можно отполировать до блеска собственным потом и кожей ладоней — а можно подходить лишь изредка, для удовлетворения собственного любопытства. Его можно усовершенствовать и приспособить под свои данные — но можно также поставить в угол пылиться и забыть о нем, отработав всего пару упражнений; впрочем, даже в этом случае однажды проделанная нами работа даст свои результаты.

Инструкция для пользования тренажером, который представляет из себя вторая часть нашей книги, очень проста. Характер Творца Успеха состоит из шестнадцати уже перечисленных нами основных качеств — Мышц Успеха, развить каждое из которых помогут соответствующие упражнения. Возможно, кому-то они покажутся слишком простыми — но разве не с простой гантели начинали свой путь Власов и Жаботинский? Значение имеет не гантель, а желание и устремленность к цели — и если таковые уже имеются, достаточно ощутить в руках этот вес и начать выполнять соответствующие упражнения.

Вес — это очередная глава, или Ступень. Ощутить вес в руках означает прочесть главу, посвященную очередному Качеству, и соотнести ее с фактами собственной жизни. Выполнение Упражнений, которые собраны в Практикуме, следующем

после каждой Ступени, — это не просто его прочтение, а следование ему — ведь никто еще не стал чемпионом, читая на диване книжки по атлетизму. А вы хотите стать чемпионом — Творцом своего Успеха?

Тогда начнем тренировку.

Часть вторая

Ступени Сознания, или Путь к Успеху

«Современная мысль по-прежнему держится старой формулы, согласно которой у сознания нет ступеней... Но фактом является наличие у сознания видимых и наблюдаемых ступеней — конечно же, видимых и наблюдаемых у себя самого».

П. Успенский

T

i

Ступень первая

Сложи себе цену

*«Есть только один путь к успеху —
провести свою жизнь по-своему».*

Нейл Ауриччио

*«Великие — хотят; все остальные
только хотят хотеть».*

Гете

<i>Девиз Ступени</i>		
<i>Не ваботься об</i>	<i>Думай чаще о</i>	<i>Развивай в себе качество</i>
обществе — оно проживет и без тебя	том, чего ты хочешь	самосознания

Первое правило движения к успеху, одновременно необходимое нам для формирования качества самосознания, звучит так: *«В первую очередь думай о том, чего хочешь ты сам, и лишь затем о том, чего хотят от тебя другие».*

Сложить себе цену означает понять, чего ты стоишь в жизни. Еще до того, как цена человека складывается из его успехов, он слагает себе ее сам из желания этих успехов достичь. Но достигнуть великих целей невозможно, не научившись уважать свои малые потребности.

Наши исполненные и воплощенные в жизнь желания — мышцы наших Качеств. Однако прежде, чем человек подходит к главным целям своей жизни, он наращивает эти мышцы на желаниях менее масштабных, подобно чемпиону, который начинает путь к толчку 100-килограммовой штанги с упражнений с килограммовыми гантелями.

Могут ли рассчитывать на удовлетворение своих главных жизненных целей те, кто ежедневно уступает окружающим в

своих малых желаниях? Если вчера ты постеснялся провести время с приятным тебе человеком, сегодня пожалел денег на вещь, которая тебе нравится, а завтра, опасаясь расстроить домашних, не пошел туда, куда хотел пойти, сможешь ли ты когда-нибудь рассчитывать на радостную работу, растущий доход, нормальные взаимоотношения с окружающими тебя людьми? Вряд ли, ибо твоя цена в этом случае даже не достигает стоимости понравившейся тебе вещи, удовольствия от общения с интересным собеседником, нескольких часов радости в кругу друзей. Причем сложил себе эту цену ты сам.

Абсурдно мечтать об успехе, если в своей повседневной жизни мы не разрешаем себе делать того, чего мы хотим по мелочам, или сопровождаем это бесконечным враньем или оправданиями — в этом случае наша цена не вырастет, пока мы не научимся добиваться своего — для начала хотя бы в тех же мелочах. Ведь то, чего мы хотим, как раз и составляет основное содержание нашей жизни. Если мы подчиним свою жизнь желаниям других людей, она потеряет для нас всякий смысл.

Немецкий философ Шопенгауэр стал знаменит во многом благодаря фразе: «Человек существует, когда выбирает себя».

Итак, чтобы начать движение к успеху, необходимо выбрать себя — свое счастье, свою цель, свое видение мира. Единственно ценное жизненное правило — всегда делай то, что ты хочешь. Если оно понято вами правильно, оно заменит все остальные — вы сформулируете их попозже сами. Все остальные главы — лишь уточнения и предостережения против неправильной трактовки этого правила.

Делать то, что ты хочешь, не означает не делать хорошего для других людей. Однако оно призывает делать это хорошее тогда, когда этого хочешь ты, а не они.

В жизни слову «хочешь» часто противопоставляют слово «должен». Начни думать о тех и о том, кому и чему ты должен, — и для «хочу» в твоей жизни уже не останется места. Тогда в длинную очередь к тебе выстроятся родители, супруги, дети, любовники, государство, мораль, религия и разорвут твою жизнь на части.

Однако такая опасность подстерегает только тех, кто неправильно понимает слово «должен». Правильное понимание этого слова означает: должен не другим, а себе. При таком понимании «хочу» и «должен» не вызывают внутреннего

конфликта. Просто должен себе становится тот, кто твердо осознал, чего ему нужно от жизни, и уже не мечется от одного поверхностного и капризного «хочу» к другому. В этом смысле я полностью согласен с древним девизом самураев, который наша массовая культура почему-то приписывает Никите Михалкову;

«Делай, что должен, — и будь, что будет».

Этот девиз хорошо отражает Качество Самосознания.

Итак, *самосознательным* можно считать лишь того человека, который каждую минуту понимает, чего *он* хочет, и думает над тем, как этого достичь. Различия же в самосознании, как и в масштабе человеческой личности, определяются лишь величиной желаний, готовностью чем-то жертвовать ради их исполнения и величиной временного отрезка, в ходе которого мы готовы идти от момента, в котором желание было задумано, к моменту его окончательной реализации.

Сложить себе цену — означает понять очень простую и очень важную для нашего дальнейшего роста истину. Эта истина заключается в том, что счастливое или несчастливое течение нашей жизни определяется нашими желаниями, — ведь все, что было сделано, до этого было задумано, а все лучшее, что с нами до сегодняшнего момента произошло, когда-то было не более чем мечтой.

Иначе говоря, чтобы в нашей жизни что-то случилось — нужно очень этого захотеть. Принимать же свои желания способен лишь тот, кто смог принять и полюбить самого себя.

Давным-давно мои американские друзья, у которых я оказался в гостях почти без гроша в кармане, пригласили меня в ресторан. Будучи вегетарианцами, они сделали очень скромный заказ (в ресторане был совсем небольшой ассортимент вегетарианских блюд) и ожидали, пока я сделаю свой. Я долго не мог решиться. Порция филе окуня, которую я облюбовал, стоила вдвое дороже их совместного обеда! Но ничто другое почему-то меня не прельщало.

Увидев мое замешательство, они спросили меня о проблемах. Преодолев свое стеснение, я спросил, на какую сумму они рассчитывают, и объяснил им свою трудность. Выслушав меня, они посоветовали заказать то, что мне нравится. «Ты этого стоишь, — сказала, глядя мне в глаза, Джаней. — Запомни эту фразу, она — волшебная».

Эту фразу я запомнил и убеждался в ее волшебстве достаточно большой отрезок собственной жизни — необходимость повторять ее себе хотя бы раз в день отпала совсем недавно. С тех пор, если я чего-то хотел и начинал сомневаться в том, застуживаю ли я этого или могу ли я этого добиться, я говорил себе эту фразу сам — сомнения отпадали сразу же, а ум, освободившись от сомнений, начинал работать исключительно в конструктивном русле, анализируя и сопоставляя возможные пути для достижения желаемой цели. Возможно, эта волшебная фраза поможет и кому-то из моих читателей.

Конечно же, человек, идущий по пути собственных желаний, покажется многим эгоистом. Для стремящегося перерастить свое окружение такое развитие событий неизбежно, но это не должно останавливать его, если он хочет преодолеть привычку быть управляемым не своими стремлениями, а желаниями других людей. Ему следует осознать, что явление осуждения временно и изживает себя, как только его личное внутреннее развитие как Творца вызовет закономерный внешний успех и позволит достичь общественно значимых результатов. Как говорят в народе, победителей не судят.

Мой приятель, некогда знакомый по работе на Телефонном Доверии «Мерла», работал в качестве инженера в одной из малооплачиваемых государственных организаций и параллельно искал себе более денежную работу.

Ему удалось быстро найти ее — квалификация позволила успешно пройти собеседование, и на следующий день он вышел на работу в качестве начальника технического отдела в престижной компании, где он должен был получать зарплату, в десять раз большую прежней.

Проработав один день, он вернулся на прежнюю работу. Я спросил его о причине.

«Понимаешь, — ответил он мне, — в условиях, в которых мне предложили трудиться, мне придется разлюбить либо себя, либо сослуживцев, либо то, что я делаю. Видишь ли, в момент, когда босс спросил меня об окончательном решении, я почувствовал, что не смогу там работать, хотя и питал до этого такие иллюзии».

«А как же деньги?» — спросил я.

«Пока не голодаю — можно потерпеть. И потом, я же не собираюсь оставаться здесь всю жизнь — буду искать лучшие варианты. Думаю, что я стою большего».

Сейчас он заместитель директора преуспевающей иностранной компании.

Цена, которую сложил себе мой приятель, заключалась не просто в хорошей работе — он хотел делать хорошую работу за хорошую зарплату и в окружении хороших людей. Понимание того, что он хочет от жизни, и готовность идти ради этого на определенные жертвы (ждать, терпеть, обходиться малым) и подтолкнули его к осознанному отказу от «предложения, от которого невозможно отказаться». В дальнейшем это помогло ему достойно завершить начатую карьеру. Однако все могло быть не так, если бы на первое место в его сознании вышли не собственные цели, а, скажем, желания его семьи — или идеалы простого среднестатистического представителя общества, вечно озабоченного нехваткой денег и рассматривающего каждый шанс их получить как последний.

К сожалению, мне знакомы и многочисленные обратные примеры, в которых человек изо дня в день расходует свои душевные силы и поступает развитием качества самосознания, впадая во все большую зависимость от людей ши льгот, от которых он не смог вовремя отказаться. Ведь чтобы прервать свою зависимость, ему пришлось бы вначале поверить в то, что некогда он сможет создать их для себя в других, более радостных и чреватых большим потенциалом успеха обстоятельствах. Итог почти всегда одинаков: психическое, а затем и физическое вырождение (недаром говорят в народе: «инфаркт — болезнь руководителя») либо потеря работы — но уже в тот момент, когда ни сил, ни качеств, чтобы найти ей достойную замену или создать нечто новое, уже нет.

Движение к успеху начинается с принятия основных желаний — проявлений нашего «Я». Человек закомплексованный никогда не сможет мыслить и говорить, а тем более - действовать, опираясь на свои желания. Его удел — безропотно (или огрызаясь) исполнять требования других и обижаться на них за то, что они не догадываются о его потребностях или не желают их обслуживать. Однако, давая себе право делать то, что мы хотим, нам придется и принять ответственность за то, что именно **мы** должны воплотить это в жизнь, - и тогда для обид на близких, правительство или судьбу места уже не останется, потому что мы начнем действовать.

Принимая себя такими, какие мы есть, мы обнаруживаем, что наши желания очень индивидуальны — «того же, что и у всех» хотят, как правило, лишь очень ограниченные люди. Остапу Бендеру для счастья был необходим миллион, а Шуре Балаганову — шесть тысяч с копейками. Кому-то для самоуважения и полноты радости жизни необходим дом, а кто-то обойдется и квартирой; кто-то должен обязательно иметь свое дело, а кому-то достаточно найти не очень денежную, но спокойную работу — но при этом скромный работник (или работница) может захотеть от жизни, например, еженедельного уединения на выходные на безлюдном острове для рыбной ловли — потому что обычная жизнь «как у всех» его уже не будет устраивать. И это совсем неплохо, что мы такие разные — ведь именно наши желания и определяют нашу индивидуальность. Иными словами, *успех—это мы сами, — но уже после того, как мы успели познать, принять и полюбить себя — а также что-нибудь для себя сделать.*

Не стесняясь Качества Самосознания, Творцы Успеха не стесняются говорить от его имени: «я считаю», «я хочу», «я слушаю», «я предлагаю». Они не стесняются брать на себя инициативу в решении заинтересовавших их вопросов и принимать на себя ответственность за любой исход дела.

Мы не привыкли делать то, что хотим мы. Мы не привыкли даже думать об этом или считаем себя слишком слабыми, чтобы этого добиваться. Мы слишком внушаемы по отношению к тому, что говорят политические власти, церковные авторитеты, научные бонзы, наши друзья и члены наших семей. Это происходит из-за того, что 90 % нашего детского опыта мы разучивались говорить и мыслить категориями наших собственных желаний, со всех сторон наталкиваясь на всевозможные «надо», «должен» и «нельзя».

Для большинства людей, живущих в современном обществе, язык по-прежнему имеет кодирующее, магическое значение, ибо он зачастую подменяет реальность их собственных чувств, ценностей и стремлений стереотипами общества, к которому они принадлежат. Именно для этих целей язык имеет такие слова, как: *долг, надо, вина, стыд, совесть, правила приличия, так принято, от тебя ждут, мораль, религиозные заповеди, общественное мнение* и многие другие.

Эти слова созданы для того, чтобы в завуалированном виде вводить в наше сознание коды, дающие возможности для других

управлять нами, отрицая наши собственные желания и стремления.

Упомянутым словам Творцы Успеха обычно противопоставляют уже знакомые нам «я» и «хочу», употребление которых в «приличном» обществе считается чуть ли не святотатством — но кто мешает нам хотя бы *мыслить* этими единственно реальными для нас позитивными категориями?

На своих тренингах и лекциях я часто говорю о том, что во внутренней реальности человека слово «должен» избыточно — вполне достаточно слова «хочу». Этот тезис подтверждают и последние лингвистические исследования, утверждающие, что в языках отдельных малых народностей (кажется, в их число попали индейцы и некоторые народы Севера) слова, отображающие идеи стыда и долга, отсутствуют.

Первая категория мышления, которой нам надлежит научиться пользоваться, — это право отличаться. Здравый смысл человека, живущего по понятиям окружающих, — это своеобразная страховочная сетка, которая не дает упасть ниже определенного уровня, но и не позволяет подняться выше. Почувствуйте хотя бы на минуту (хотя бы только на ту минуту, в которой вы будете принимать решение), что вы *мудрее* близких и дальних знакомых и известных вам людей какой-то собственной мудростью, и поставьте себе задачу избавиться от навязчивой необходимости объяснять им важные решения своей жизни — это все равно, что растолковывать первокласснику тонкости ядерной физики. Впрочем, эта мера необходима лишь для того, чтобы сделать первый шаг. Но только не надо ждать быстрых результатов. Помимо желания, необходимо терпение.

Самая короткая консультация в моей практике произошла с девушкой, когда-то прилежно конспектировавшей мои лекции и, по ее собственному признанию, много взявшей от них. Мой кредит доверия был настолько высок, что она пришла ко мне на прием с единственным вопросом, от решения которого полностью зависело ее будущее.

«Сейчас я работаю в небольшой, но процветающей семейной фирме, — сказала она. — Работа прекрасно оплачивается, отношения хорошие. Но я не удовлетворена».

«Чего же вам хочется?» — поинтересовался я.

«Я хочу делать кино». И видя мой недоуменный взгляд, добавила: «Нет. это не сиюминутная блажь — я давно об этом мечтала; и если когда-нибудь в своей жизни я и добьюсь крупного успеха, то только здесь, потому что я люблю это. Просто раньше не было возможности этим заниматься, а сейчас уже есть деньги на учебу — по крайней мере, на первое время. И вот теперь я все время думаю — а если это мираж? А если я брошу свою прекрасную, хорошо оплачиваемую работу и не найду ничего лучшего? Ведь потом я буду жалеть. И тогда меня уж точно никто не поймет — даже сейчас мне не с кем поговорить об этом».

Мы помолчали. Девушка ждала ответа, но его не было. И тогда она снова заговорила сама:

«Но и работать спокойно я уже тоже не могу. Как вселилась эта мысль — всякий интерес к нынешней жизни пропал... Может быть, вы что-то скажете?»

«Зачем что-то говорить? Вы уже все решили».

Я натолкнулся на ее недоуменный взгляд и шел нужным пояснить:

«Если этот вопрос для вас настолько значим, что для его решения вы готовы заплатить за консультацию свой двухдневный заработок, то считайте, что он уже решен. Ответ уже присутствует внутри вас, просто вы пока еще не успели туда заглянуть. Ваш приход сюда — не более чем попытка переложить на меня ответственность».

Ее глаза недоуменно округлились, и за короткий период времени мне пришлось разглядеть в них целую гамму чувств — от' недоумения и растерянности до радости окончательно осознанного решения.

После минутной паузы она рассмеялась: «Я так и знала! Спасибо! Вы не представляете, что вы для меня сделали!»

Все, что я для нее сделал, - это побыл с ней рядом, принимая и видя ее такой, какая она есть, не заталкивая ее в схему готовых стереотипных решений, за счет которых наши близкие часто пытаются поддержать свой авторитет и влияние. Атмосфера полного принятия и поощрения просто помогла проявиться в ней в ускоренном темпе тому, что и так уже было заложено изначально.

И тем не менее, поскольку до визита ко мне она лишалась этой атмосферы именно в те минуты, когда ей необходимо было понять это, ей было за что сказать мне спасибо.

Иногда готовое решение уже сидит внутри нас, и тогда нам просто следует иметь мужество, чтобы сказать ему «да». Пусть

успеха — это жизнеутверждающее самоосознающее мышление. Поэтому успешное мышление еще называют позитивным. Все остальные качества, необходимые для успеха, просто вытекают из нашего самосознания и нашей веры в себя, мир и свое будущее.

И потому следующее качество, которое мы рассмотрим в следующей Ступени, — Качество Оптимизма, или умение

Мыслить положительно.

А пока потренируемся с первым качеством.

Практикум 1

Сознаю себя

Все упражнения настоящего и последующих практикумов, за исключением предусматривающих общение, выполняются в одиночестве, полном сосредоточении, исходной комфортной и расслабленной позе в месте, удаленном от тех, кто может прервать упражнение, помешать его выполнению или смутить своим присутствием естественность его проявлений.

Упражнение 1.

Спросите себя, как часто в течение текущего дня вы думали о том, чего вы хотите, и как часто запрещали себе это словами «нельзя», «не получится», «некрасиво», «будут неприятности». Отследите моменты на протяжении дня, когда вы плохо себя чувствовали, и попытайтесь это связать с отсутствием чего-то, что было необходимо вам для хорошему самочувствия в тот момент — или ранее. Спросите себя, делали ли вы что-то для того, чтобы добиться или получить желаемое, и чье желание в этот момент оказалось сильнее — ваше или желание вашего окружения.

Упражнение 2.

Станьте перед зеркалом и посмотрите на себя. Чего вам не хватает в жизни? Хорошей фигуры, модной одежды, улыбки, здорового цвета лица? Скажите громко «Я хочу» и прибавьте сюда то, что вы хотели бы в данный момент получить от жизни, и повторяйте до тех пор, пока слова не станут привычными, а голос — уверенным.

Упражнение 3.

Это повторение предыдущего упражнения, но с живым партнером. Попросите вашего знакомого, члена семьи или друга, которому вы доверяете и которого считаете более психологически устойчивым, оказать вам поддержку. Для выполнения этого упражнения подойдет и платный психолог либо добросовестный волонтер телефона доверия. Проговаривайте ему или ей в течение пяти минут все, чего вы хотите от жизни,

не давая чувству стеснительности прервать выражение ваших желаний или подавить их. Его же (ее) задача в ходе выполнения вами этого упражнения сводится к тому, чтобы оставаться нейтрально молчаливым и доброжелательным слушателем, не осуждающим, не критикующим и не поддерживающим ваши желания, как бы справедливы, абсурдны или безнравственны они ни казались.

Упражнение 4.

Составьте список ваших желаний в двух экземплярах. Проранжируйте желания первого списка по своей значимости, а второго — по времени, которое нужно потратить на их достижение, причем сверху первого списка поставьте самые значимые, а сверху второго — скорее всего выполнимые желания. Если какие-то желания оказались в обоих списках в верхней части, выпишите их в третий список и примите его как руководство к действию. Затем составьте план для достижения каждого из желаний третьего списка и поставьте себе задачу сделать первый шаг к их исполнению уже сегодня. Если на каком-то из шагов по выполнению этого упражнения возникнут трудности, вернитесь к выполнению упражнения **1**. Сохраните список — он понадобится вам для выполнения упражнений последующих Практикумов.

Качества, обратные самосознанию, — застенчивость, стеснительность и стыдливость, выдаваемые иногда за скромность и сдержанность. Различие между теми и другими — исключительно в нашем внутреннем самочувствии, ибо внешне они часто проявляются одинаково. Если вы уже ощутили в себе потребность в переключении сознания с ограничений внешнего мира на импульсы вашего внутреннего развития, продолжайте практиковать эти упражнения до тех пор, пока не почувствуете желание что-то поменять в своей жизни — именно с этого желания начинался путь к успеху всех великих людей.

Рекомендации по работе с книгой

Поскольку вторая часть этой книги является практической, я должен дать несколько рекомендаций, следуя которым вы сможете получить от работы над собой с помощью прочтения Ступеней и выполнения Практикумов наибольший эффект.

1. Читайте не более одной Ступени за один раз.
2. Если книга легко воспринимается и возбуждает ваш интерес, можете прочесть ее «одним духом» — но в этом случае придется вернуться ко второму чтению для последующей практической работы и на этот раз уже последовать моей первой рекомендации — иначе вы не сможете последовать и всем остальным. Не отказывайте себе в желании перечитать любую из этих Ступеней еще раз, когда бы это желание у вас ни возникло.
3. Пытайтесь «прочувствовать» информацию, а не просто «заглотить» ее. Для этого максимально соотносите написанное с обстоятельствами вашей жизни. Старайтесь читать медленно, больше думать в перерывах между чтением. Информация, данная в этой книге, очень насыщена и требует размышления. Если вы не будете следовать предыдущим рекомендациям, может наступить пресыщение информацией по личному развитию и ее отторжение.
4. Если следуя первым двум рекомендациям, вы почувствовали, что прочтенная Ступень — уже пройденный вами этап, переходите к чтению следующей, бегло выполнив упражнения Практикума, которые в этом случае будут иметь для вас скорее тестирующий, чем развивающий характер. Если что-то из написанного в Ступени или Практикумах вас задело — остановитесь на выполнении упражнений Практикума данной Ступени и некоторое время их практикуйте.
5. Наибольший эффект от выполнения упражнений Практикумов возникает, если вы не переходите к чтению следующей Ступени, пока не повторите описанные в текущем Практикуме упражнения хотя бы 3–5 раз в течение нескольких

дней. Иногда для достижения результата может потребоваться неделя или даже месяц.

6. Выполняйте все рекомендации по повторению упражнений из предыдущих Практикумов, если в ходе работы с текущим Практикумом вы почувствовали затруднения. Критерием для определения такого затруднения может быть возникновение дискомфорта или эмоциональной нестабильности.

7. Если, несмотря на выполнение всех рекомендаций данной книги, ваши ощущения не изменяются, обратитесь к психологу или психотерапевту. Это можно сделать также в том случае, если у вас не хватает терпения или времени выполнять упражнения данной книги регулярно, — с психологом вы в любом случае достигнете результатов гораздо быстрее. Если возможности обратиться к психологу у вас нет, позвоните по телефону доверия.

Ступень вторая

Мысли положительно

«Запомните, счастье не зависит от того, что вы делаете или кем вы стали. Оно зависит исключительно от того, как вы думаете!».

Дейл Карнеги

«Жизнь человека — прямое следствие его мыслей».

Будда

<i>Девиз Ступени</i>		
<i>Не ааботься о</i>	<i>Думай чаще о</i>	<i>Развивай в себе качество</i>
суждениях — любое суждение останавливает тебя в развитии, ибо все относительно. Суждение — проявление негативизма.	действиях — любое, даже ложное движение к исполнению твоих желаний принесет тебе, по меньшей мере, бесценный опыт	оптимизма

Ну как, мы уже научились хотеть? Как говорят в народе, «хотеть не вредно». А вот реализовывать свои желания дано не каждому.

Еще до того, как мы применим к своему желанию действие, мы должны будем о нем подумать. И даже если мы уже мысленно проиграли свой первый шаг — то есть поставили свое желание над всем остальным и захотели что-либо предпринять для его реализации, - 90% наших желаний останутся не более чем фантазиями. Потому что многим из нас для того, чтобы этот самый первый шаг предпринять, не хватает самой малости: *импульса, исходящего от Качества Оптимизма.*

То, что одни называют оптимизмом, а другие позитивным отношением к жизни, является разными гранями одного простого, древнего и очень емкого понятия — веры. Действовать, веря в лучшее будущее, и означает нарабатывать Качество Оптимизма. Думать о хорошем и верить в него — единственная гарантия от всех жизненных неурядиц. Если вы еще не привыкли к мысли о том, что ваши желания нормальны, правильны (для вас) и выполнимы, вас будет слишком легко сбить с толку тем, кто обладает Качеством Оптимизма еще в меньшей степени, чем вы.

Вспомним — все наши неприятности начинались с момента, когда мы не способны были или по каким-либо причинам переставали *оптимистично* думать о том, что мы собирались или *хотели сделать*.

Один мой знакомый, отставной подполковник Службы Безопасности Украины, рассказал следующую историю.

«Ухожу я на пенсию, прохожу обследование в госпитале. Захожу в кабинет гастроэнтеролога; «На что жалуетесь?» — «Ни на что не жалуюсь, я здоров. Подпишите мне справку, и я пойду». — «Постойте, вы ведь в последний раз у нас обследуетесь. Вдруг там болячка какая-нибудь, а вы не знаете? Давайте прозондируемся». — «Не нужно мне это, подпишите справку, и я пойду». — «А жалеть потом не будете? Береженого бог бережет. А зонд у нас хороший, японский*».

Подумал я — вдруг они правы — и проглотил зонд. А медсестра, когда его вынимала, мне пищевод оцарапала. Теперь мучаюсь изжогой, лекарства пью, но больше всего переживаю — ну чего я глотать его полез?! Сделал бы то, что хотел, — до сих пор здоров был бы. Чего я об этих болезнях подумал...»

Ни для кого не секрет, что на свете существуют люди как оптимистичной, так и пессимистичной направленности. Их основное различие проявляется в направлении их мышления. У оптимистов оно положительное — то есть оценивающее все с положительной стороны. У пессимистов, соответственно, отрицательное — или негативное. Негативное мышление свойственно большинству людей. Оно притягивает к себе и выдает из себя, естественно, такую же негативную информацию.

Существует шутка, согласно которой «пессимист ~ это хорошо информированный оптимист». Вообще, шуток об оптимистах очень много. Это объясняется тем, что большинство людей - пессимисты.

Попробуйте провести эксперимент (его придумал не я). Скажите своим знакомым, что у вас для них две новости — одна ужасная, очень отвратительная и неприятная. Другая — прекрасная, светлая и воодушевляющая. Спросите их, какую бы они предпочли услышать первой.

Некий вождь собрал живущее на отрезанном от цивилизации острове племя и сказал ему:

«У меня для вас две новости — хорошая и плохая. Какую из них вы предпочли бы услышать первой?»

«Плохую», — сказала племя.

«Еда на острове кончилась. Будем есть дерьмо».

«А в чем же тогда хорошая?»

«Ну, дерьма-то у нас — завались».

Когда мне впервые рассказали этот анекдот, я задумался: а что сказал бы вождь своим соплеменникам, если бы они попросили начать его с *хорошей* новости?

Судя по всему, вождь был хорошим психологом — он прекрасно понимал человеческую натуру. Человеческая же натура в своей массе такова, что ее интересует *прежде всего* все страшное, неприятное и отрицательное по самой своей природе, поскольку оно эксплуатирует заложенное в большинстве людей стремление к *суждению*, а не к *действию* — а от ленивого суждения к агрессивному *осуждению* только один шаг.

Патентованные толкователи Библии за две тысячи лет как-то незаметно заставили воспринимать нас «не судите, да не судимы будете» как призыв воздерживаться от осуждения, однако речь идет именно о суждении, которое предшествует осуждению.' Прежде чем мы осудим кого-либо или что-либо в нашей жизни, мы должны вначале вообразить, будто лучше, чем кто бы то ни было, знаем о том, что такое хорошо и что такое плохо. Не нужно не только осуждать, но и судить. Никто не знает, куда нас выведет жизнь через период видимых неприятностей или неудач.

Различие между оптимистичным позитивным и пессимистичным негативным мышлением гораздо глубже, чем просто различие в полярности оценок происходящего. Оно заключается еще и в умении предпринимать что-либо для своего успеха. Возможно, на таких мелочах, как привычка интересоваться негативной информацией и поглощать ее, не стоило бы

останавливаться, если бы не одна важная деталь — качество входящей и исходящей из человека информации порождает его отношение к жизни, а отношение к жизни порождает жизненную позицию. У оптимистов жизненная позиция активна, потому что они верят, что их усилия не пропадут даром и хоть что-нибудь (хотя и не всегда то, чего они хотят изначально!) им принесут. Пессимисты же, не верящие в изменения к лучшему, как правило, пассивны. Доказать это очень просто.

Идет лекция. Я читаю студентам авторский курс «Психология успеха». После вводного слова я задаю вопрос: «Кто из вас не поднимет лежащий на улице доллар, зная, что хозяин за ним не вернется?» Никто не поднимает руку. «Следовательно, — заключаю я, — для большинства из вас доллар в секунду — хороший заработок».

«Теперь я предлагаю вам сделку, в результате которой вы получите в подарок тот же самый доллар, зато вам не придется даже за ним нагнуться. Достаточно будет поднять руку. Итак, эквивалент настоящего американского доллара, который я держу в своей руке, я предлагаю вам всего за одно поднятие руки. После того, как вы его купите, никаких других обязательств передо мной вы иметь не будете. Если есть желающие — поднимите руку!»

Эксперимент с долларом я вычитал в книге Маккея «Как уцелеть среди акул». Как правило, большинство людей доллар взять не решаются и лишь наиболее смелые тянут руку. После того, как доллар достается тому, кто первый отреагировал на мой призыв, я начинаю выспрашивать у людей о мотивах их поступков: «Раз эта сделка оказалась такой выгодной, почему вы не поднимали руки?» Ответы, как правило, сводятся к следующему: постеснялся выделиться; не хотел ваши деньги отбирать; думал — обманете, разыграете либо сделаете жертвой какого-либо психологического эксперимента. Ответы же активного меньшинства обычно звучат примерно так: хотел заработать, интересно было поучаствовать, выгодная сделка, хотел помочь завершить эксперимент. Получив ответы, я обобщаю их следующим образом:

«Стеснительные думают о том, что их соседи не хотят, чтобы они поднимали руку; они подозревают, что я тоже этого не хочу, поскольку на самом деле боюсь лишиться денег. Иногда они думают, что я хочу высмеять их, обмануть либо сделать жертвой какого-либо психологического

эксперимента. *Однако во всех случаях они в первую очередь думают о том, что окажутся плохими (жадными, корыстными) в моих глазах или (смешными, выскочками) в глазах соседей. Они мыслят категориями суждения, а не действия — и потому обречены думать о том, чего хотят другие люди, а не они сами.*

Активные поднимают руку, потому что хотят получить доллар, поучаствовать в эксперименте, получить новый опыт либо удовлетворить свой интерес. *Следовательно, эти люди демонстрируют позитивное отношение к своим желаниям.*

Только что один из активных заслуженно получил доллар. А все те, кто поднимал руку, уже способны просто разрешить себе начать заниматься тем, о чем уже давно мечтали. Возможно, кое-кто из пассивных сейчас завидует вам, думая: «На его месте мог бы быть и я». Но они ошибаются! Ведь между людьми, достигающими жизненного успеха и лишь мечтающими о нем, дистанция остается всегда одной и той же — это разница в величине их собственного позитивного устремления».

Иными словами, любой тест на позитивное мышление заключается в том, чтобы заставить способных к нему людей вначале спросить себя «А почему бы и нет?», вместо того чтобы подумать о том, что это невозможно, или о том, что мне за это будет

Негативное же мышление повсеместно проявляет себя как укоренившаяся у большинства людей привычка к сплетням, пересудам и всеядному поглощению телевизионно-газетной продукции, львиная доля которой весьма низкого качества. Сформированные системой образования, нацеленной на бездумное поглощение информации, которая забывается сразу же после экзаменов, эти люди продолжают так же бездумно пожирать ее в любых формах на протяжении всей оставшейся жизни, не заботясь ни о ее качестве, ни о том, каким образом она может быть полезна для них в будущем. Люди с укоренившимся негативным мышлением не способны к строительству собственного успеха, ибо информация, которую они поглощают, не воплощается в действие — заядлый болельщик не использует время для укрепления своих мышц, играя в футбол, а смотрящая с завистью любовные истории домохозяйка вряд ли посмеет завести себе любовника. Все, что поглощаемая ими информация способна в них заложить, — это способность,

проглотив ее, произнести: «хорошо» или «плохо». Однако негативное мышление как раз и формирует способность к суждению, не развивая никаких иных качеств.

Возможно, именно поэтому большинство пессимистов — заядлые телеманы и сплетники.

Чтобы убедиться в повсеместно укоренившейся привычке к суждениям, достаточно открыть самые читаемые газеты и посмотреть на вынесенные на первые страницы цитаты и заголовки, особенно в канун политических событий, — средства массовой информации уже давно научились использовать наши внутренние страхи и бездумное любопытство — ведь подобное притягивает подобное.

Высказывая свои претензии к современным масс-медиа, многие часто жалуются на потоки чернухи и чрезмерную детализацию при описании трагических событий. Однако сами эти жалобы как раз и являются лучшим доказательством того, что и читают, и смотрят.

В Соединенных Штатах как-то была создана радиостанция, вещавшая только хорошие новости. Однако она достаточно быстро прогорела — ее никто не хотел слушать.

Василий Песков, знаменитый своими репортажами о природе в «Комсомольской правде», признавался, что не имеет дома телевизора и не собирается его заводить. По его мнению, те 20% позитивной и содержательной информации, которые можно было бы почерпнуть из познавательных передач или документальных фильмов, не могут перевесить времени, потраченного на отсев прочей телевизионной чепухи.

Антиподом негативного мышления, ориентированного на «информированность» и «способность к оценке», выступает мышление позитивное, ориентированное на немедленное действие, исходящее из представления о ценности времени, которое может быть использовано для развития конкретных человеческих качеств. Когда мы начинаем мыслить положительно, мы тут же продумываем практические шаги по воплощению наших мыслей в действительность. Так укрепляется Качество Оптимизма.

Из первой главы мы уже знаем, что следование своим желаниям без стеснения и страха упреков — прекрасное качество. Но это качество ценно лишь при условии, что наше мироощущение является оптимистичным, а наши желания

являются позитивными — хотя бы для нас самих. Невозможно прийти к долговременному, стабильному и безопасному успеху, основываясь на желании убивать и грабить. Невозможно прожить всю жизнь спокойно и счастливо, постоянно обманывая других. Невозможно считать позитивным желание саморазрушения — будь то разрушение своего тела через употребление наркотиков, алкоголя и сигарет; своих взаимоотношений через бесконечные претензии и упреки либо своего времени через бесплодное поглощение вчерашних новостей или пустую болтовню в кругу знакомых. Оптимист знает, что успех неизбежно придет к нему, и не пойдет ради него на преступление, унижения или насильственную демонстрацию своей власти.

Понять принцип положительного мышления и наложить его на правило «делать, что хочешь» очень просто. Предположим, некто причинил вам зло и вы хотите отомстить. Впрочем, вы понимаете, что по большому счету, даже убив его, вы не сможете вернуть потерянное или украденное им — тем более жалко тратить время на подобные мысли. В этом случае можно более рационально использовать время вашей жизни и энергию вашего сознания, пробудив у себя позитивное желание вновь обрести или заново заработать утраченное. А оптимистичное отношение к жизни не позволит вам слишком долго застревать на этом негативном опыте и быстро подтолкнет вас к новым шагам для достижения своего успеха.

Другой пример. Вы переживаете по поводу утраты и ругаете себя либо тех, кто в ней повинен. Однако позитивная направленность в этом случае скорее проявилась бы в скорейшем умении проанализировать ошибки, чтобы не повторять их, и поскорее вновь взяться за дело. Рано или поздно вы все равно этим закончите, однако, не изжив привычку мыслить негативно, вы потеряете много времени и душевных сил и будете терять еще больше впредь.

Исходя из сказанного, расширить первое правило успеха за счет второго можно было бы так: *«Всегда думай о том, что ты хочешь. — но только если знаешь, что твоё желание принесет тебе пользу. А также умей видеть пользу во всем, что происходит на пути реализации твоего желания».*

Итак, первым признаком Качества Оптимизма, вытекающего из позитивного мышления, является конструктивизм.

Вторым, не менее важным признаком является ориентированность на себя и реальные обстоятельства своей жизни. Третьим признаком является динамичность, проявляющаяся в немедленном воплощении своих мыслей в жизнь, если для этого имеются практические возможности.

В отличие от положительно мыслящих оптимистов, негативно ориентированное сознание предпочитает мыслить статичной категорией суждения других, чаще всего перерастающего в осуждение. Свойственную носителям негативного сознания страсть к осуждению других людей легко объяснить, ибо негативизм, направленный внутрь, приносит боль — и потому большинство людей, зараженных вирусом негативизма, почти всегда имеют повышенный интерес к событиям чужой жизни.

Вероятно, именно это их качество удовлетворяют марфонские телесериалы.

Успешные же люди жалеют времени для ответа на вопрос «кто виноват?», предпочитая поиск ответа на вопрос «что делать?» Однако не они определяют настроение окружающего нас большинства, вы, возможно, поэтому кто-то из мудрых в свое время изрек: «Среднее — не значит нормальное».

Когда-то я прочел замечательную китайскую притчу о силе оптимистичного настроения и позитивного мышления. Эта притча учит действовать, опираясь на себя, не поддаваясь оценкам со стороны и не меняя положительного отношения к событиям собственной жизни — то есть уже знакомому нам Качеству Оптимизма.

Однажды к старику, жившему бедно в некоей деревне, прибежал неопознанный белый конь. И все соседи тут же закричали: «Как тебе повезло! Еще вчера ты был нищим, а сегодня уже богач!»

«При чем здесь богатство, — сказал старик, — просто вчера я собирал колоски, а сегодня мне нужно учиться объезжать лошадей».

На следующий день конь сбежал от старика, выбив копытом стенку сарая.

*«Бедный человек! — закричали соседи. — Мы знали, что богатство не принесет тебе счастья — теперь ты остался в убытке!»**

«Не о счастье думаю, — отвечал им старик. — Просто вчера я после работы объезжал коня, а сегодня должен чинить сарай».

На следующий день конь вернулся и привел с собой табун белых лошадей.

«О, небо/ — закричали соседи. — Ты смилостивилось над несчастным!»

«Не вижу никакой милости, — сказал старик. — Просто вчера был крестьянином, а сегодня мне следует учиться коневодству».

На следующий день сын старика, объезжая одну из лошадей, упал и сломал ногу.

«Это богатство с самого начала было подозрительным!» — заявили соседи.

«Не в этом дело, — отвечал старик. — Просто вчера мы работали вдвоем, а сегодня я все должен сделать один».

На следующий день началась война и всех молодых и здоровых мужчин забрали в армию.

Нам остается только представить себе, что ожидало бы старика, убивающего свое время на бесплодные сетования по ушедшим возможностям.

Негативное мышление всегда является проявлением пессимистичного отношения к жизни. Мы не можем сказать об этом тем, кто его демонстрирует, ибо они редко признаются в своем пессимизме, называя его «реализмом». Однако мы можем определить негативно мыслящих пессимистов по их привычке судить и оценивать себя, мир и других людей — чаще всего, отрицательно. Однажды дав оценку событиям своей жизни, пессимист в дальнейшем все чаще фиксируется на ней, забывая о том, что жизнь ежесекундно течет, рождая новые возможности и уничтожая неиспользованные. Мыслящий категориями суждения всегда упускает — то, что могло быть сделано, уже не возвращается.

Ложное наблюдение пессимистов (а мы уже знаем, что они составляют большинство людей, ибо большинство не приспособлено для успеха) гласит: «Беда не приходит одна». Однако это сказано теми, чья особенность мыслить сама по себе привлекает новые беды. Как сказал Питер Лоуренс: «У оптимистов сбываются мечты. У пессимистов — кошмары».

Позитивное же мышление оптимиста во всем находит положительную сторону и исходя из этого просто составляет план действий, начиная с настоящего момента. И тогда жизнь и все события в ней на каком-то этапе неизбежно приобретают определенный смысл.

Нам не составит особого труда вспомнить любой период нашей жизни, в котором нас постигло разочарование. Однако мы без труда сможем увидеть закономерность возникновения на его основе нового, успешного периода, который был создан нашими усилиями благодаря мобилизованным на почве неудачи возможностям. Таким образом, связь нынешнего успеха с предыдущим поражением будет весьма очевидна.

Однако верно и обратное: заиклившись на прошлых неудачах и привыкшие считать себя проигравшими уже не смогут переломить хода событий в свою пользу — и тогда поражение станет вечным, внося новизну в жизнь проигравших только глубиной новых поражений. Судящий себя, жизнь или других людей за прошедшие события уже упустил свой шанс и продолжает усугублять свое положение, не пытаясь развить в себе Качество Оптимизма.

По мнению известного психолога Эрика Берна, полноценна лишь жизненная установка тех людей, которые способны оценить позитивно себя, других людей и мир вокруг них. Если негативизм закрался хотя бы в одну из составляющих, вскоре оказываются больны все три. Та же мысль в известном цикле книг Сергея Лазарева «Диагностика Кармы» звучит примерно так: следует преодолеть обиды на себя, на жизнь и на других людей. В любом случае, для начала следует освободить от негативизма свое «Я» и его первое проявление — наши желания.

Позитивное отношение к нашим желаниям вовсе не означает, что мы должны заикливаться на их выполнении любой ценой — ведь когда мы достигаем цели, она, как правило, уже не привлекает нас так, как раньше, а то и вовсе уступает место новому желанию. Однако из этого вовсе не вытекает, что не нужно желать достижений или двигаться к выполнению своего желания, и тем более осуждать его! Наоборот, достоинство любой крупной цели как раз и заключается в том, что она иницирует наше движение, ускоряя выработку необходимых для успеха качеств и личное развитие.

Возможно, именно поэтому даосы говорили: «Цель — ничто. Движение — все».

По прошествии некоторого времени мы почти всегда видим, что любое желание, даже если оно не реализовалось в чистом виде, не было бессмысленным, если мы потрудились

над первоначальными условиями его претворения в действительность, — ведь оно обеспечило некогда наше движение в направлении, которое затем оказалось для нас важным. Но дальнейшее движение для любого из нас становится возможным только тогда, когда он наложил на события прошлой жизни Качество Оптимизма — то есть поменял негативное отношение к прошлому на позитивное, заложив правильное основание для движения в будущее.

Женщина, пришедшая на консультацию, долго жаловалась на жизнь и любовника, который сманил ее в столицу из провинциального городка, уведя от бывшего супруга вместе с детьми, а затем бросив ее без средств к существованию. Однако она вовсе не спешила обратно в провинцию, где ее ожидал свой дом и поддержка родственников.

«Скажите, а вам нравится жить в Киеве?» — спросил ее я.

«Конечно! Тут жизнь не в пример ярче — в нашем городке годами ничего не происходит».

«А вы бы посмели когда-либо переехать сюда, если бы не ваш друг?»

Женщина задумалась. По ходу нашей дальнейшей беседы она пришла к выводу, что все равно должна быть благодарна обстоятельствам своей жизни за то, что оказалась в Киеве, — не представляя себе жизни в этом городе раньше, она бы никогда не поверила, что сегодня она будет изыскивать возможности остаться в нем любой ценой. Кроме этого, выяснилось, что у нее оплачена квартира, которую ей снял бросивший ее любовник, на несколько месяцев вперед и есть сбережения, на которые можно жить во время поиска работы.

Сегодня она нашла себе работу, сама платит за квартиру и одна воспитывает детей. Более того, она благодарна человеку, бросившему ее, за то, что он смог подтолкнуть ее к смене места жительства, а затем побудить доказать себе, что она способна сама растить детей и при этом зарабатывать себе на жизнь.

Эта женщина смогла стать тем, кем она стала, лишь преодолев притяжение внутреннего негативизма, побуждающего ее снова и снова возвращаться к ковырянию старых ран вместо того, чтобы спешить строить свое будущее. Негативизм как бы привязывает человека к прошлому неудачному опыту, исподволь программируя его: «В следующий раз ты будешь еще

слабее». Вкладывая часть энергии своего сознания в негативные переживания по поводу прошлых событий, человек оказывается лишенным этой энергии в настоящем, где она необходима для тотального участия в новой жизненной ситуации. Нелишне будет напомнить такому человеку о важности настоящего момента — в прошлое следует уходить лишь затем, чтобы, пережив и заново проанализировав его, стать сильнее; но если уровень нашего сознания еще не позволяет подняться нам до осознания ценности прошлого урока — не нужно на нем застревать, покуда мы не можем увидеть позитивный смысл происшедшего. Как говорила героиня одного популярного женского романа: «Об этом я лучше подумаю завтра».

Знакомая, пришедшая к моей жене поделиться своими невзгодами, долго жаловалась на бывшую подругу-риэлтера Аллочку, которая оказалась нечестной в бизнесе и продала им заложенную банку квартиру. Лишенные жилья и денег, они с мужем кинулись в милицию. К счастью, удалось заставить мошенницу вернуть им деньги.

Через некоторое время та же знакомая жаловалась уже мне на мужа, отношения с которым совсем испортились. В запальчивости она сказала: «Его как подменили — каждый день все ему не так, и такая я, и сякая. А когда мы без жилья и денег остались и не знали, где завтра жить будем, совсем другой был — ласковый, нежный, хоть к ране прикладывай!»

«Спасибо Аллочке, что показала тебе его с этой стороны», — отпарировал я. Возникла тягостная пауза, в ходе которой знакомая хмурилась, не зная, как отреагировать на мои слова.

Наконец она сказала: «Я поняла, что ты хотел сказать. Да, наверное, несчастья потому и необходимы нам, что сплачивают людей. Кстати, ведь и я часто высказываю ему претензии — а может, начинать надо было с того, чтобы вынести из наших трудностей это ощущение сплоченности? Пожалуй, я не должна его судить слишком строго — он просто издергался за тот период, и я постараюсь впредь быть более терпимой к его выходкам».

Первое же позитивное допущение повернуло ее мысли совсем в другое русло.

Конечно, привычка к осуждению, как наиболее агрессивной форме суждения, лежит глубоко, и сразу мы не сможем ее одолеть. Очень часто привычка осуждать бьет по нас самим, являя самое болезненное свое проявление. Помня об этом, не

следует увлекаться чрезмерным самоуничтожением за ошибочное действие — лучше подумать о том, как его исправить.

Если исправить уже невозможно, всегда можно найти в происшедшем позитивные стороны — ведь в каждой ошибке есть; как минимум, одна позитивная составляющая — это наш опыт, j показывающий нам, что для достижения желаемой цели был избран неверный путь. Другая составляющая не так видна, но" важна не меньше — это указание жизни на то, что мы еще не обладаем достаточными качествами, чтобы вместить новую, желаемую для нас возможность, — и нам следует уделить время, чтобы эти качества в себе нарабатывать — возможно, сначала на менее важных делах и без ожидаемого вознаграждения. Третья составляющая — это прекрасная возможность доказать себе, что ты продолжаешь любить себя и принимать себя, даже несмотря на неудачи, таким, какой ты есть, — и тогда, даже если в результате твоей ошибки от тебя отвернулся весь мир или самые дорогие тебе люди, ты все равно останешься в мире с собой, пусть даже и понимая, что нуждаешься в самосовершенствовании.

Если мы находим все три составляющие в неиспользованной нами возможности, мы превращаем поражение в победу.

Такая позиция позволяет сжечь негативизм на огне позитивного мышления, являющегося основным проявлением Качества Оптимизма.

Итак, что есть позитивное мышление и каковы возможные его проявления?

Любое позитивное мышление ориентировано на самосознательное действие и не будет парализовано страхом перед ошибкой или осуждением окружающих.

Любое позитивное мышление направлено в первую очередь на цель и на конкретные попытки движения к ней, а не на препятствия, объясняющие невозможность ее достижения.

..Любое позитивное мышление начинается с поисков ответов на вопросы: кто я, куда и зачем иду и какие средства на моем пути могут быть мне *полезны*.

Позитивное мышление всегда ищет позитивную составляющую в любом опыте, при любом стечении обстоятельств и в любом человеческом проявлении — даже у самого потерянного человека всегда можно найти чему поучиться.

Однако главной основой позитивного мышления, как мы уже знаем, является позитивное отношение к своему Я (смотри первую Ступень) и ко всему, что из него исходит, — мыслям, ценностям, желаниям, стремлениям и опыту. Иначе говоря, *основа позитивного мышления заключается в умении делать то, что мы хотим, позитивно относясь при этом к себе и к событиям своей жизни — то есть любя.*

Только заложив основу позитивного мышления, мы сможем практиковать оптимистичное отношение к своему будущему, к миру и к людям вокруг нас. И только когда все слагаемые нашего мироощущения станут позитивными, мы сможем свидетельствовать о зарождении Качества Оптимизма. И тогда мы все реже и реже будем попадать в ситуации, где нами управляют или манипулируют другие люди или созданные ими стереотипы.

Попавшая ко мне на консультацию женщина пребывала у многих специалистов, но не нашла поддержки ни у кого из них — она как бы «придавливала» их своими рассказами, возбуждая уже их собственные страхи и побуждая их поскорее избавиться от неприятного собеседника. А испугаться было чего — ее оставил муж, затем к нему от нее переехали дети, по сфабрикованному с помощью лжесвидетелей делу ее посадили в тюрьму, где сокамерники били ее, вынуждая подписать составленную на имя следователя доверенность на ее квартиру. Подписав доверенность и чудом выйдя на свободу после назначенного ей условного наказания благодаря нанятому мужем («от него-то я никак не ожидала такого благородства!») адвокату, она теперь боялась возможности физического устранения или нового процесса. «Да, вам действительно есть из-за чего жаловаться на жизнь», — слышала она ото всех, кому пересказывала свою историю.

Правда, по ходу беседы со мной выяснилась и ее собственная роль в том, что с ней происходило: как оказалось, после разъезда с детьми она буквально возненавидела мужа и на каждом углу рассказывала, какой он плохой и как ей тяжело живется сейчас одной. Информация попала к заинтересованным лицам...

Я начал работу с ней с фразы: «Хорошо, что все ошибки вашей жизни случились сейчас — теперь вам есть чему на них научиться. Я помогу вам проанализировать их так, чтобы этого больше никогда с вами не случилось». Женщина

тут же расплакалась, а выплакавшись, сказала, что эти слова значили для нее гораздо больше, чем все попытки поддержать ее, исходившие за последнее время от других людей. После чего я поработал с ее страхами и навязчивыми верованиями в то, что она — неудачница, показывая ей связь между тем, что с ней происходило, и ее отношением к событиям недавней жизни. К кошку консултации нам удалось найти позитив даже в происках следователя: благодаря ему она поняла, что бывший муж не оставит ее в беде и что бояться ей, по существу, нечего — ведь подобные дела фабрикует лишь против тех, за кого некому заступиться. А чтобы не искушать жизнь своими вечными жалобами, необходимо знать и о ее второй, темной стороне и не считать, что тебе так уж плохо сейчас живется, — всегда бывает и хуже.

Если прочтя эти строки, мы прочувствовали, что наше собственное отношение к жизни для нас значительно важнее того, что могут подумать о ее событиях окружающие, то первые два качества, необходимые успешному человеку, мы уже получили. Не нужно никого осуждать, не нужно никому жаловаться, не нужно искать сплетен для тренировки своей способности в оценке — что толку от того, что, прочтя, услышав или пережив нечто, мы сможем сказать «ужасно» или «восхитительно»? Критерий мышления Творца Успеха — «нужно ли мне это» или «как я смогу это в своей жизни применить и что из этого сделать». Стремясь к успеху, мы входим в окружающий мир с багажом позитивной оценки себя, наших собственных стремлений и интересов, а также с правом выбора того, что в этом мире достойно приложения нашего труда и усилий. Только опираясь на позитивную основу, можно в кратчайшие сроки погасить программу ошибок и неудач и вступить на тропу видимой фазы успеха — в противном случае жизненная «школа страданий» может затянуться до старости.

Мой пример позитивного отношения к жизни — Людмила Литвиненко. Начиная разбор какой-либо неприятной ситуации с постоянным, хорошо знающим ее клиентом, она почти всегда предваряет его словами: «Посмотри, как хорошо, что это с тобой произошло». И действительно, вскоре ей удастся показать ему ситуацию уже совсем с другой точки зрения — ее сознание, развитое многолетней практикой позитивного мышления, способно разглядеть тончайшие признаки успеха, часто скрывающиеся под маской временной неудачи или видимого поражения.

Для меня же, как хорошо знающего ее человека, важно то, что это правило она полностью применяет и в своей жизни. Когда она говорит о чем-либо, чего бы она хотела, это звучит так: «Скорее всего, так и будет». И действительно, вскоре начинают происходить события, свидетельствующие о правильности такого утверждения.

С некоторых пор я взял себе за правило говорить то же самое, и со мной стало происходить нечто невероятное — мечты начали сбываться! Книга, которую я хотел написать много лет и которую вы сейчас держите в руках, является подтверждением этому. Однако, когда я говорю вам, что я хотел ее написать, это вовсе не означает, что я писал ее! Просто на протяжении многих лет за мыслью о моем желании следовала другая мысль, объясняющая мне, почему у меня это не получится, почему это не имеет никакого смысла или почему ее не издадут, после чего я брал в руки газету, набирал номер телефона кого-нибудь из своих знакомых или включал телевизор. В один прекрасный день я сказал этой второй мысли «стоп!», после чего развил свое желание словами: «Я хочу написать эту книгу, и она будет написана и издана». Вслед за этим три года назад я включил компьютер и напечатал первую строчку.

Конечно, когда вы, руководствуясь своими позитивными желаниями и верой в то, что они сбудутся, начинаете движение к своему лучшему будущему, это может восстановить против вас тех, кто привык расточать свою жизнь на бесполезные или *общепринятые* занятия и вовлекать в них окружающих, чтобы притупить ощущение внутреннего дискомфорта от частичного осознания собственной неполноценности. Но этого не нужно бояться, потому что следующее качество, которое мы выработаем, — это Качество Дерзости. Быть дерзким означает разрешать себе иногда бывать *плохим* — *для начала хотя бы для тех, кто уже доказал свою неспособность разделять наши сиюминутный выбор, образ жизни или наши взгляды.*

Но прежде чем мы это сделаем, давайте укоренимся в уже знакомом нам Качестве Оптимизма.

Формирование позитивной направленности

Упражнение 1.

Просмотрите события дня. Наверняка в течение суток с вами происходили не очень приятные вещи, возникшие как следствие сегодняшних событий или как отголосок давних. Попытайтесь найти в происшедшем нечто для себя положительное. Затем подумайте, как вы бы смогли применить полученную через личный опыт информацию на практике. Например, поучаствовав в безрезультатном или неприятном для себя разговоре с человеком, от которого вам что-то было нужно, можно прийти к выводу, что: а) «это не настолько мне нужно, чтобы заставлять себя и дальше иметь с ним дело»; б) «следует попробовать поискать к нему другой подход»; в) «следует найти другого человека или другую возможность для решения моей проблемы». Затем, исходя из полученного вывода, планировать или предпринимать дальнейшие шаги.

Упражнение 2.

Словив себя на том, что ваша рука тянется к пульту телевизора или газете, спросите себя: «Что я хочу от этого получить?» Найдя ответ, разрешите себе чтение или просмотр передачи — или откажитесь от этого в пользу иного занятия.

Упражнение 3.

Участвуя в длительном разговоре о третьих лицах, спросите себя: «Будет ли полученная в ходе этого разговора информация для меня полезна, или она просто удовлетворит мое любопытство?» Придя к выводу, что разговор вам не нужен, найдите в себе силы прервать разговор под необходимым, но весомым для собеседника предлогом или направьте его в нужное для себя русло.

Упражнение 4.

Вспомните о самом неприятном в данную минуту для вас человеке. Попытайтесь найти в нем качества, которым бы вы могли у него поучиться.

Негативизм, вечное брюзжание и недовольство жизнью, часто совмещающееся с навязчивым стремлением поучать других или уступчивостью в важных для себя вопросах, — следствие неумения строить свою судьбу в русле позитивного мышления. Если вы многим недовольны и не чувствуете в себе сил что-то изменить, следует практиковать эти упражнения хотя бы до появления более оптимистичного жизненного настроения; затем можно на время прекратить их и возобновить позднее в случае нового приступа раздражительности или депрессии.

Ступень третья

Научись быть плохим

«Не надо отчаиваться. Не нужно больше впадать в привычное убожество своего окружения».

Ричард Харрисон

«Жизнь — как путь к вершине. Чем выше, тем холоднее и больше риска».

Фридрих Ницше

• /Лучше быть твердым внутри и мягким снаружи, чем твердым снаружи и мягким внутри».

Лао-цзы

<i>Девиз Ступени</i>		
<i>Не ааботься об</i>	<i>Думай чаще о</i>	<i>Развивай а себе качество</i>
оценках твоих действий окружающими — они редко хотят понять их мотивы	самооценке	дерзости (не путать С наглостью!)

Быть дерзким означает не стесняться быть плохим, когда это необходимо. Делая то, что мы хотим, мы либо остаемся для окружающих хорошими, либо становимся плохими. Продолжать делать то, что тебе нравится, пока ты для всех хорош, умеют все. Однако большинство из нас отступают от намеченных целей, как только окружающие начинают объявлять нас плохими. Именно поэтому умеющий быть плохим ближе к своему успеху настолько же, насколько человек с двумя руками имеет больше шансов в борьбе против однорукого. И тем не менее многие из живущих на Земле людей так до сих пор и не научились быть *дерзкими*. Причиной этого являются страхи, главный из которых называется страхом одиночества.

С детства, если ребенок не слушается, мать пугает его одиночеством: «Уйду от тебя». Всевозможные воспитатели и доброхоты со школьной скамьи внушают нам: «Если ты не будешь хорошим, тебя никто не будет любить». Страх оценки, маскирующий существующий с древних времен страх перед одиночеством, препятствует нам самостоятельно оценивать собственные поступки и формировать необходимое для преуспевания Качество Дерзости.

Когда-то самым страшным наказанием для человека являлось изгнание, что было равнозначно смерти. За время существования тысяч поколений людей этот страх ввелся в нас до почти генетического уровня, и сегодня изжить его можно только непрерывающимся систематическим усилием собственного сознания.

Не предпринимающие такого усилия рискуют остановиться в своем личном развитии, потому что они боятся утратить благосклонность окружающих и в конечном итоге оказаться вне своей семьи, привычного круга друзей или *клана*.

В одной старинной притче рассказывалось о короле, чье королевство сошло с ума, выпив воды из заколдованного колодца. Естественно, народ тут же прибежал к дворцу и стал кричать, что король не имеет больше права им править, потому что он сумасшедший.

«Что мне делать?» — спросил король у своего министра.

«Я знаю только один способ остаться с народом и сохранить влияние на него, ваше величество, — ответил министр. — Следует выпить воды из того же источника».

Король выпил той же воды и, пританцовывая, вышел к народу совершенно голым — и лишь тогда народ закричал: «Да здравствует король! Он снова здоров.»

Подобно королю из притчи, многие из нас готовы присоединиться к всеобщему сумасшествию, лишь бы не показаться другим плохими или не остаться в одиночестве.

Мир может сходить с ума, но почему мы должны сходить с ума вместе с ним?

Говоря о Качестве Дерзости, я подразумеваю умение быть плохим, оставаясь при этом для себя хорошим (ведь не будем же мы делать то, что мы и сами понимаем как плохое!). А плохими для других мы становимся всякий раз, когда позволяем себе чем-то отличаться от окружающего нас большинства.

В этом свете можно расширить первые две максимы успеха следующим образом: *«Не бойся делать то, что ты хочешь, и если ты знаешь сам, что твое желание позитивно, — не стесняйся быть при этом плохим для других».*

Для правильного понимания этого правила следует помнить, что быть плохим вовсе не означает становиться агрессивным. Скорее наоборот — оставаясь спокойным, но позитивным и следующим по пути своих желаний, несмотря ни на что, вы скорее сами вызовете на себя агрессию окружающих.

На самом же деле, между возможностью быть дерзким и быть агрессивным существует обратная зависимость. Чем менее мы способны стать плохими, тем больше мы поддаемся давлению окружающих и тем более становимся агрессивными, стремясь выплеснуть свою злость, возникшую из-за подавления ими наших желаний, на них же при первом удобном случае. И наоборот — как только мы позволяем себе стать плохими, в агрессивности уже нет нужды. В этом и заключается смысл изречения Лао-цзы, вынесенного в эпиграф: тот, кто тверд снаружи, — агрессивен, но управляем; тот, кто тверд внутри, — не проявляет агрессии, но всегда делает то, что он хочет, какую бы реакцию окружающих людей это ни вызывало.

Я провожу тренинг для группы личного роста Центра «Мерла». Слово берет девушка:

«Мой отец всю жизнь пил, никогда не платил матери алиментов. Неожиданно он умер. Оказалось, что перед его смертью сестры уговорили его приватизировать квартиру и помогли оформить приватизацию, в расчете на то, что им удастся продать его трехкомнатную (все равно ж пропьет!) и поделить деньги, а его поселить в гостинку. Фактически они поделили квартиру еще при его жизни — мы никогда не имели на нее виды с мамой, это была совершенно другая семья. Сейчас по закону я имею на нее единоличное право — отец был прописан там один, а я наследница первой очереди. А по совести... Вот тут и запутаться впору. С одной стороны, они вложили в приватизацию силы, деньги, уговорили его... Конечно, сейчас они вынуждены со мной считаться — пришли и говорят: «Не подавай на наследство, мы продадим квартиру и тебе дадим пару тысяч». А я так давно мечтала жить отдельно от родителей! Я возьми да и закнись: «Мне нужны не пару тысяч, а деньги на однокомнатную». И отнесла заявление в нотариальную контору. Тут такое началось! У одной из них шестеро детей —

так я и такая, и сякая, с жиру бешусь... Мама тоже боится скандалов, говорит — отдай. Что делать?»

«Решать, конечно, тебе, — отвечаю я. — Жизнь устроила так, что права на эту квартиру достались тебе, хотя ты на нее и не рассчитывала. Смотри, ведь ты действительно хотела поделиться со своими родственниками деньгами, продав квартиру и отдав им часть денег за вычетом стоимости однокомнатной. Но они не захотели этого! Фактически, вся ситуация как бы подсказывает тебе — не торопись заявлять, что ты обойдешься одной комнатой, подумай еще...»

«Но мне не нужна трехкомнатная...»

«Сегодня — нет. А если завтра — муж, дети? Будешь грызть себя и говорить — чего я такая глупая была, могла бы сейчас жить в трехкомнатной квартире?»

«Но мне перед родными неудобно...»

«Послушай, для начала определись — чего ты стоишь. Жизнь дала тебе выбор, и сейчас ты можешь сама сложить себе цену. Эта цена может равняться паре тысяч долларов или отдельному жилью в виде однокомнатной квартиры — а может быть, и трехкомнатной. Решать — тебе. Пойми, в том, что квартира не досталась твоим теткам, — высшая справедливость, твоей вины в этом нет. И их упреки в твой адрес совершенно неправомерны — ведь не из желания же поделиться с тобой затевали они эту канитель! Сейчас-то можно говорить все что угодно...»

Так или иначе, теперь ты сама решаешь, какую часть этого дара оставить себе, а какую отдать им. Заслуживают ли они того, что ты собираешься им дать? Хочешь ли ты это для них сделать? Однако, прежде чем дать себе ответ на эти вопросы, пойми: этот дар не будет предлагаться тебе вечно, если ты все время будешь повторять, что обойдешься малым».

«А как же скандалы?»

«Трудность всегда соразмерна цели. Поставь перед собой цель, ради которой скандалы не будут страшны. И потом, если бы не скандалы, — тебе самой было бы неудобно не поделиться с ними, ведь действительно — ходили, оформляли».

Глаза девушки заблестели. «Это верно, — сказала она после минутного молчания. — Когда я думала об однокомнатной, только и повторяла про себя — боже, когда же эти бесконечные выяснения отношений закончатся. Ну что ж, если мне достанется вся квартира, я готова еще потерпеть. Знаешь, я уже не хочу с ними делиться — хватит с них и

пары тысяч, которыми они хотели от меня откупиться. Спасибо им за то, что они помогли мне это понять».

Суть Качества Дерзости вовсе не в том, чтобы никогда не делать то, чего хотят от тебя другие. Его суть в том, чтобы делать для себя и для них то, что хочешь ты сам, не переставая их при этом уважать и используя те уроки, которые они тебе преподают.

Как видно из этого примера, для обладающего Качеством Дерзости партнерами по достижению цели невольно становятся все люди — даже если это первоначально не входит в их планы. В философии даосизма, боевых искусствах Востока и учении о женской и мужской сторонах бытия подчеркивается синергизм, взаимозависимость жизни, в которой мы можем достичь своей цели, восприимчиво реагируя на позицию партнера зеркальным ее отражением. Как тут опять не вспомнить о мудрости Лао-цзы, вынесенной в эпиграф, — мягкость девушки помогла проявиться таким качествам ее родственников, которые вызвали, в свою очередь, уже ее твердость. А вот поначалу твердая позиция родственников, изо всех сил цепляющихся за материальные блага, оказалась изнутри гнилой и уязвимой. Впрочем, таково положение любого человека, рассчитывающего на то, что окружающие будут жить по тем же правилам, что и он сам. Задача обладающего Качеством Дерзости по отношению к такому человеку заключается в том, чтобы помочь ему пробудиться, — пускай даже ценой того, что мы покажемся ему на какой-то период неправильными или плохими.

Придя на прием к сексопатологу, студентка, посещавшая мои лекции, пожаловалась, что муж ее не удовлетворяет, и попросила совета. «У нас постоянные скандалы по этому поводу, — сказала она. — Я обвиняю его, понимаю, что ему больно, — но не могу сдержаться! Посоветуйте, что сделать?»

«Если вы хотите лучше для мужа — смириться, — последовал ответ. — А если для себя — найдите другого мужчину и станьте его любовницей».

Девушка была возмущена. Однако через некоторое время жизнь взяла свое, и она начала добирать недостающие ей в семейной жизни ощущения с другим мужчиной — впрочем, без намерения оставить семью. Разумеется, скандалы с ее стороны тут же прекратились, но теперь их стал устраивать муж, которому она рассказала о своем способе решения проблемы. Однако вскоре муж понял, что требования к

нему снизились, и... смирился. Через некоторое время он даже признался ей, что так ему даже спокойней, — теперь он мог больше думать о собственном удовольствии и не зацикливаться на мыслях о том, что его потенция недостаточна для удовлетворения возросших appetитов жены.

Разрешив себе стать плохой, девушка сделала то, что хотела она сама и чего боялся ее муж. Однако затем стало лучше им обоим. В жизни часто бывает так, что лидер нарушает сложившуюся систему отношений для того, чтобы, пройдя неизбежную полосу трудностей, явить окружающим то, что вначале было видно только ему. Качество Дерзости, или умение быть плохим, не эгоистично и не альтруистично. Оно стоит вне дуальных понятий, как ницшеанский сверхчеловек стоит по ту сторону добра и зла.

Предположим, ваш друг оказался в беде и вы хотите ему помочь, но для этого нужно приехать к нему домой в достаточно позднее время. Естественно, ваши домашние будут против, и следуя своему желанию, вы, скорее всего, какое-то время будете в их понимании оставаться плохим. Платой за альтруистические побуждения в отношении вашего друга будет эгоизм по отношению к собственным близким.

Огносительность эгоизма и альтруизма проявляется не только в пространстве, но и во времени. Допустим, вы можете, но не хотите работать и зарабатывать больше или лучше, вместо этого уделяя время обучению новым навыкам или развитию своей личности. Домашние упрекают вас за то, что вы используете свое время и деньги на занятия, от которых они не видят и не получают сейчас никакой пользы. Однако, если со временем ваша квалификация или возможности заработка благодаря обучению или работе над своими качествами (компьютер, язык, новая профессия, тренинги по личному развитию) возрастут, а работа станет лучше оплачиваться, они будут в выигрыше. Наконец, если вы уделяете свое свободное время совершенно непродуктивному хобби, даже здесь можно сказать в свое оправдание, что для вас сейчас это одна из немногих радостей в жизни и что, оставив ее, вы неминуемо заболите, что опять-таки отразится на вашей работоспособности и, в конечном итоге, доходах и взаимоотношениях с домашними.

С другой стороны, ваше стремление преуспеть может потребовать от вас кучу свободного времени на открытие собственного дела и первые пробы в избранной вами области, которые, скорей всего, не принесут никаких реальных дивидендов в ближайшем будущем, кроме понятного только вам окрепшего желания заниматься и дальше «именно этим», а также уверенности в том, что большую часть необходимого для этого опыта вы уже получили. Но это будет только ваше понимание, и оно, скорей всего, еще долгое время будет оставаться недоступным для восприятия даже вашего ближайшего окружения.

Ходившая ко мне на психотерапию женщина из семьи с весьма невысокими доходами потратила на консультации и тренинги почти все семейные сбережения — муж был в бешенстве! Однако вскоре она почувствовала себя достаточно уверенно и, несмотря на его возражения, взяла кредит и открыла собственное дело. Когда через год она рассчиталась с долгами, а ее предприятие расширилось настолько, что в нем нашлась работа и для ее мужа, он признал, что ее расходы на личное развитие не были напрасными.

Конечно же, хорошо, когда удается объяснить перспективы своего роста близким людям. Но если объяснить не удастся, то остается либо подавить свои желания на неопределенное время (но из предыдущей главы мы уже знаем, что нельзя сдерживать своих желаний, за исключением тех случаев, когда их сдерживание необходимо для движения к чему-то еще более важному!), либо все-таки научиться жить по-своему, оставаясь при этом плохим — чаще всего для родных и близких нам людей.

Если мы смиряемся с этим фактом внутреннего одиночества человека, ступившего на тропу успеха, и без крика и истерик принимаем для себя раз и навсегда считать свои действия *после обдуманного и принятого решения* правильными (хотя бы для того, чтобы научиться на своих ошибках и больше не повторять их), мы более не зависим от мнения окружающих и не проявляем склонности убеждать их в своей правоте, как только решаем для себя, что они *не в состоянии* нас понять.

После единственного сеанса психотерапии, в начале которого женщина жаловалась на вечные скандалы и непонимание со стороны близких, она научилась пресекать

семейные ссоры в зародыше единственной фразой: «Что вы хотите мне доказать? Что я плохая? Не трудитесь, для себя я хорошая», после чего любое продолжение разговора в неконструктивном русле уже, конечно же, не имело смысла.

Пока мы отвечаем только за себя, Качество Дерзости помогает нам защищать пределы лишь нашего собственного жизненного пространства. Однако, если мы рассчитываем сделать карьеру или стать лидером, умение быть плохим будет необходимо нам вдвойне.

Гораздо опаснее, когда страх быть плохим овладевает тем или теми, кто по роду своей деятельности должен управлять другими людьми, — предполагается, что лидер должен обладать теми качествами, которых у большинства людей нет, — иначе имеет ли он моральное право и дальше осуществлять свою управленческую деятельность?

Проводя семинар по менеджменту с группой бизнесменов, я закончил его обсуждением реальных проблем предприятий. Директор одного из крупных государственных строительных предприятий заявил, что его главной проблемой является пьющий прораб, которого он не может уволить.

«Вы и не должны его увольнять, — отвечал ему я. — Потребление алкоголя — его частная жизнь. Пока он в состоянии работать, вы не должны вмешиваться».

«Да, но он приходит пьяным и на работу», — парировал тот.

Тут я заподозрил, что за заявленной проблемой из сферы менеджмента скрывается его собственная проблема — психологическая.

«Тогда почему вы не уволите его по статье?» — поинтересовался я.

«Видите ли, у него жена и трое детей. Если я уволю его, им не на что будет жить. Да и на предприятии меня не поймут».

«Понимаю. Ну что ж, благотворительность может иметь разные формы... В таком случае вам проще будет не допускать его пьяным к работе, а его работу поручить кому-то другому или даже пробить в штатном расписании новую должность для человека, который мог бы исполнять его обязанности. Пускай получает свою зарплату, как благотворительную помощь, — но на работу в пьяном виде его пускать нельзя, этим вы подорвете свой авторитет в глазах других сотрудников».

«Так и происходит. Я пробовал и то, и это... Но он все равно приходит и даже спаивает других моих сотрудников...»

«Как!?!»

«А вот так. Приходит с бутылкой в отдел кадров, давайте по одной, говорит. Они ему — а директор? Да ну, говорит, его — то есть меня...»

«А вы что же!?!»

«Я на ковер его — скандалю, кричу... Он клянется, что в последний раз, а потом опять».

«Вы сознаете, что это уже ваша проблема, а не его? Вы понимаете, что это вы создали себе безвыходную ситуацию!?!»

«Да, и что?»

На этом я прервал беседу и пригласил его пройти курс психотерапии.

Через несколько сеансов, в ходе которых мы работали с его чувством вины, восходящим еще к его давним взаимоотношениям с родителями и каким-то детским страхам, директор решительно заявил, что теперь ему плевать, как на это посмотрят его работники, и уволил пьяницу с работы. На этот раз он сдержал свое слово.

А закончилась эта история почти анекдотически.

Еще через некоторое время жена алкоголика пришла... благодарить директора, уволившего ее мужа, — хотя этого он, конечно же, ожидал меньше всего. Оказалось, что глава семьи, даже работая, умудрялся пропивать всю зарплату, а когда не хватало — вымогал деньги у родственников. Все это время семья жила практически на подножном корму, привозя еду от родителей жены из деревни. После увольнения с работы пить стало не на что, и протрезвев, он задумался — а не попробовать ли ему полечиться...

Вообще, чем большее влияние имеет человек, тем более необходимо ему Качество Дерзости. Преодоление страха оказаться для кого-то плохим проявляется и в открытости по отношению к критике, и в отсутствии злопамятства, и в твердых намерениях продолжать делать то, что мы считаем для себя нужным и правильным.

Обидчивые главы государств очень часто устраивают неприятности журналистам и прессе, вместо того чтобы продолжать делать то, что они считают нужным, не опускаясь до сведения личных счетов.

Судя по всему, умение быть плохим, бросая дерзкий вызов окружающим, — именно то качество, которое следует воспитывать в себе еще на ранних этапах личного развития, в противном случае за свои ошибки придется платить в многократном масштабе — общество не прощает ошибок своим лидерам и в дальнейшем спрашивает с них по полной программе.

Легко посоветовать научиться быть плохим, но очень трудно последовать этому. Когда завязывается спор, каждый из нас горячо оправдывается, пытаюсь защитить собственную репутацию: смотрите, дескать, какой я хороший. На самом же деле, чем сильнее человек спорит о правильности принятого им решения, тем с большей вероятностью мы можем сделать вывод о его комплексе неполноценности. Жизнь гораздо проще — один раз сказал, после — делай. Всем все равно всего не объяснишь. Собаки лают — караван идет.

Проведя длительный курс психотерапии с женщиной, весьма известной в деловых кругах, я завязал с ней почти дружеские отношения — и разрешил платить ей за очередной сеанс столько и тогда, сколько и когда она сама посчитает нужным. Некоторое время она аккуратно платила согласно нашим прежним расценкам, а затем, ссылаясь на упавшие доходы, стала платить через раз — и значительно меньше прежнего. Я не протестовал. Однако через некоторое время я узнал, что она купила квартиру для своей дочери и сделала в ней ремонт — как оказалось, дела были вовсе не так плохи... Я тут же, не объясняя причин, попросил ее вернуться: к прежней форме расчетов. Она обвинила меня в том, что я все измеряю деньгами, и попробовала посетить другого психолога — однако, не получив от него помощи, вернулась ко мне. Через некоторое время ее финансовые дела действительно ухудшились, и я опять предложил ей платить столько, сколько она посчитает нужным. Она улыбнулась — и отказалась.

«Я чувствую, что для меня пока преждевременно оценивать значение твоих услуг, — сказала она. — Будет лучше, если ты сам установишь сумму».

Я оценил ее деликатность и попросил ее платить половину от того, что она платила раньше. Через некоторое время ее дела поправились и она сама предложила перейти к прежней, более высокой ставке.

Обидевшись на меня вначале, эта женщина вскоре осознала, что ею руководила жадность, и избавилась от нее — в

каком-то смысле это помогло ей и лучше вести свой бизнес. Однако она никогда не смогла бы этого сделать, если бы я постеснялся показаться для нее плохим.

Итак, Качество Дерзости, или умение быть плохим, — это, прежде всего, способность *давать самому себе поддержку* в ситуациях, когда все остальные отвернулись или могут, *узнав правду о тебе или твоих намерениях*, отвернуться от тебя; когда они не смогли тебя понять или не рискнули за тобой последовать.

Если мы уже постигли важность Качества Дерзости, для нас не составит труда овладеть еще одним его проявлением. Это умение говорить «нет» и «не хочу» и отказывать людям в просьбах, когда они очень хотят получить от нас то, чего мы не хотим им давать.

Для тренировки этого навыка американские психологи предлагают отработать три способа:

1. «Нет» аргументированное. Отличительной чертой этого способа является возможность четко и внятно обосновать причину, по которой мы отказываем, и продемонстрировать свое нежелание изменять свое первоначальное намерение.

Выслушав заверения другой стороны о том, как ей необходима ваша помощь именно сейчас, можно сказать: «К сожалению, я не могу сейчас помочь тебе, потому что я занят (занята) другими делами».

2. «Нет» после активного слушания и обратной связи. Отличительной чертой этого способа является готовность выслушать собеседника и дать ему понять, что вы прекрасно поняли его аргументы в пользу его предложения, но, тем не менее, они на вас не повлияли.

Если вас приглашают в кино, взахлеб рассказывая о том, как было трудно достать билеты, вряд ли целесообразно перебивать словесный напор собеседника. Лучше подождать, пока эмоции иссякнут, и подвести черту: «Похоже, ты всерьез рассчитывал пойти со мной в кино». — «Да». — «К сожалению, я уже обещала (обещал) встречу в другом месте. Так что, извини — ничего не выйдет».

3. «Нет» зацикленное. Прекрасный способ для тех, кто не хочет понимать нас, — по свидетельству тех, кто регулярно его применяет, хватает не более шести подходов.

На настойчивые просьбы одолжить денег до зарплаты можно после каждой следующей тирады, используя естественные паузы в речевом потоке собеседника, терпеливо повторять монотонным голосом, не изменяя ни порядка слов, ни выражения лица: «У меня нет свободных денег... У меня нет свободных денег... У меня нет свободных денег...»

А в тяжелых случаях можно совмещать все три способа.

Наше неумение быть плохими и говорить «нет» активизирует в нас программы управляемых — ибо все мы, за очень редким исключением, выросли в атмосфере родительской е-исти и управления нашими потребностями. В дальнейшем мы вырвались из-под власти родителей, но не из-под власти программ — и эстафету управления нами подхватили Государство и Церковь, Общественное Мнение и Общепризнанные Идеологии, Законы и Мораль, а также неписаные правила наших собственных семей, кланов и компаний.

Однако, распознав механизмы нашей управляемости, мы сможем изжить их в себе лишь тогда, когда дадим себе право вырваться из-под власти общепринятых моделей поведения, или стереотипов, речь о которых пойдет в следующей Ступени.

Практикум 3

Подерзим?

Упражнение 1.

Проанализируйте течение сегодняшнего или вчерашнего дня и ответьте для себя на следующие вопросы:

Как часто мне приходилось говорить «нет» и отказывать в просьбах? Всегда ли я позволял себе это, когда у меня возникала такая потребность? Говорил ли я об этом своевременно? Удавалось ли мне находить при этом такую форму отказа, которая сводила бы к минимуму неприязнь или обиду других людей? Хорошо ли я себя чувствовал после ситуации отказа? Хорошо ли себя чувствовали после нее другие люди? Как я перенес после этого их упреки или претензии, если они за этим последовали?

Если вы не удовлетворены качеством своих отказов, вернитесь к упражнениям 1 и 4 предыдущего практикума.

Упражнение 2.

Станьте перед зеркалом и представьте себе неприятную ситуацию, в которой вы хотели, но не смогли отказать другому. Повторите несколько раз слово «нет». Спросите себя, нет ли в интонациях вашего голоса, проговаривающего это слово, интонаций страха? Агрессивности? Вины? Подавленности? Раздражительности? Звучит ли ваш голос при этом раскованно и естественно?

Выберите время, чтобы остаться наедине с самим собой. Скажите перед зеркалом «Нет» решительным и твердым, но не агрессивным голосом десять раз. Затем сделайте то же самое, представив себе десять ситуаций, в которых вы хотите кому-либо отказать.

Упражнение 3.

Затем снова представьте себе те же самые ситуации, но вместе с условиями, на которых вы бы могли согласиться на то, что от вас требуют. Проговорите эти условия воображаемому собеседнику в форме позитивных утверждений. Например, «я могу сегодня проводить тебя с работы домой, если завтра ты сделаешь для меня то же самое». Повторяйте до тех пор, пока

вы не почувствовали, что ваш голос решителен, а вы сами утвердились в понимании того, что вы заслуживаете вещей, о которых просите.

Упражнение 4.

Подумайте о десяти вещах, которые вы бы хотели попросить у других людей. Представьте их себе и попросите о том, что вы хотите, начиная предложения со слова «можно» («могу ли я»).

А теперь представьте себе ситуации наиболее болезненных отказов. По окончании мысленно представленной вами фразы собеседника улыбнитесь и скажите: «Хорошо! Спасибо за откровенный ответ!» Можете заменить эту фразу на любое другое позитивное высказывание.

В случае, если ваш голос звучит агрессивно или излишне подавленно, отложите выполнение упражнения до знакомства с упражнениями Практикума Ступени «Выгони внутренних демонов».

Упражнение 5.

Используйте для этого упражнения третий список своих желаний, составленный в ходе последнего упражнения Практикума первой Ступени. Проанализируйте, исполнение каких из ваших желаний будет неудобно для окружающих в силу самой своей природы либо в силу избранных вами методов для его реализации. Спросите себя, обладают ли окружающие вас люди достаточной властью над вами, чтобы предотвратить или задержать исполнение ваших желаний. При отрицательном ответе приступайте к выполнению перечисленных вами желаний немедленно. При положительном ответе составьте план реализации своих желаний, разбейте его на этапы и начинайте выполнение первого этапа своего плана втайне. Когда сделанное будет иметь определенный вес и отступать назад будет невозможно, объявите о своем плане в открытую.

Повторяйте эти упражнения до тех пор, пока вы не будете замечать за собой проявления Качества Дерзости ежедневно.

Защищайте информацию!

«Язык, на котором они говорят, должен держаться в секрете от средств массовой информации».

*Группа «Вакуум»,
строка из песни «Просветленные»*

Мы не выработаем в полной мере Качества Дерзости, пока не научимся защищать информацию о своем образе жизни перед представляющими для нас опасность людьми. Очень часто этими людьми являются те, кто ближе всех находится к нам в нашем жизненном пространстве и уже доказал нам свою склонность контролировать нас и управлять нами.

Будде приписывают фразу: «Человек станет просветленным, когда убьет своих родителей». Разумеется, он имел в виду не физическое убийство, а убийство того внутреннего голоса, который постоянно призывает нас быть для них хорошими — впрочем, как и для всех остальных членов наших семей.

Основой для нашей неспособности стать плохими часто выступает исподволь внушенный нам с детства родителями и воспитателями для удобств управления Миф о Нравственности Правды. В дальнейшем этот миф используют государство и семья для усиления контроля за неугодными проявлениями личности.

Попадая в жесткий дуализм Правды и Лжи, мы подвергаем себя чрезмерной власти чувства вины и общественного мнения. При этом мы зачастую упускаем право на защиту информации о себе от тех, кто обладает реальными инструментами насилия, для того чтобы на наши права посягнуть.

Следует помнить, что, когда нас пытаются усюветить, игра идет не на равных. Требующие сказать правду, как правило, наделены властью или возможностью творить в отношении нас насилие, контролировать наши поступки и ограничивать нас в правах. Не сомневайтесь, что вас, скорее всего, доставят в школу под конвоем, если вы признались, что накануне прогуляли уроки; супруг ударит вас, оскорбит или разведет с вами, если добьется от вас признания в неверности, а

государство оштрафует, если вы признаетесь в сокрытии доходов от налогообложения.

На самом деле, такая правда — это просто *инструмент контроля* за нашим поведением в руках тех, кто использует наше зависимое положение. Говорить же о контроле невыгодно — поэтому все говорят о правде.

Некий известный бизнесмен и государственный деятель в интервью известному украинскому журналу говорил о том, как помогло ему юридическое образование в ситуациях, где он учился обходить неудобные для него законы старой советской системы. Осмелевший от услышанных откровений корреспондент задал нуворишу вопрос, помогает ли ему его образование делать сейчас то же самое. Деятель засмеялся и ответил: «Ну, а на этот вопрос я отвечаю лет так через двенадцать».

Разумеется, заявляя о своем праве контролировать нас с помощью изданных ими законов и нашей совестливости, чиновники отнюдь не спешат ответить нам тем же.

Просто удивительно, что в период выборов президента Украины 1999 года ни один из кандидатов, прошедших во второй тур, не задекларировал месячного дохода более нескольких сотен долларов — даже моя зарплата в период работы в иностранной компании была намного больше. Единственный кандидат-бизнесмен, написавший в графе «доход» сумму, превышающую миллион гривен, потом удивлялся: «Ездим на одних и тех же машинах, носим ту же одежду... Как им хватает?» Впрочем, бизнесмен набрал всего лишь около одного процента голосов — народ так и не простил ему правды, которая оттеняла убогость повседневного существования большинства. Во второй же круг главным образом вышли те, кто весьма точно угадал, что именно нужно этому самому народу соврать.

Между тем рецепты правильного обращения с информацией очень древние. Один из них восходит ни больше ни меньше, как к библейским временам.

Я много думал над смыслом притчи, рассказанной в Библии. Желаящие спровоцировать Христа на конфликт с властями люди спросили его, следует ли платить налоги. Христос спросил их, что написано на монете, и получив ответ (на монете была изображена голова кесаря), сказал: «Богу отдавайте богово, а кесарю — кесарево». Фарисеи успокоились и отстали от него.

Сегодня многие верующие христиане уходят из бизнеса в странах с грабительским налогообложением, ибо не могут позволить себе укрывать даже то, что необходимо хотя бы для минимального развития их собственного дела. Их уровень сознания весьма недалек от степени осознания действительности тех фарисеев, которые, буквально истолковав ответ Христа, прекратили свое расследование, о чем наверняка впоследствии пожалели. Ведь если вдуматься в глубинный смысл слов Христа, нетрудно понять, что Богу принадлежит ВСЕ. И работник, и кесарь, какие бы законы он ни устанавливал, может получить лишь то, что позволено ему Богом.

Если даже люди библейских времен понимали природу двойного стандарта *правды для управляющих и управляемых*, не пришло ли время и нам задуматься о ее назначении? И разумеется, я имею в виду не только государственную власть. Бывает, что гораздо больше нас тяготит зависимость от собственных родителей, детей или супругов.

Один мой знакомый увлекся благотворительной деятельностью. Пройдя курс специального обучения, он подвизался в качестве консультанта-волонтера на телефоне доверия. С тех пор иногда по вечерам он перестал бывать дома.

Его мама, и прежде часто критиковавшая его времяпрепровождение, начала давить еще сильнее: дескать, и время тратишь, и не отдыхаешь, и денег не зарабатываешь!

Знакомый, будучи человеком свободной профессии, который имел работу в разное время суток, нашел очень простой выход: он просто перестал рассказывать матери, где бывает. «Так ты на работу идешь или нет?» — допытывалась потерявшая покой мама. «Работы всегда много, — уклончиво отвечал он. «А тебе за нее заплатят?» — «Когда-нибудь заплатят». — «А куда ты идешь работать?» — «Куда иду — неважно. А вернусь около 10 вечера».

Пришлось выдержать пару скандалов — наши близкие нелегко расстаются со своими привычками поуправлять нами, — зато потом, когда мать убедилась в твердости его намерений, скандалы сменились тихим ворчанием, а ворчание — спокойным вопросом: «Когда будешь?»

Из этого примера видно, что одним из важнейших проявлений, уравнивающих Качество Дерзости, является умение осторожно обращаться с информацией.

Прошу не воспринимать эти строки как призыв к лицемерию и изворотливости. Главным врагом на пути личного развития является не правда, а чувство вины и собственной плохое™, являющееся продуктом черно-белого видения мира через призму плоских религиозно-этических оценок: дескать, говорить правду хорошо, а лгать — плохо.

Следствием такого мироощущения является заикливание на невыгодной правде или унижительной лжи или несвоевременное использование того и другого.

Да, стремиться к правде нужно — однако не следует забывать при этом, что правда у каждого *своя*. Моя правда, например, в данную минуту может заключаться в том, что окружающие ее не поймут — или используют против меня. И потому, в зависимости от ситуации, *личная правда* может включать в себя полную правду, преобразованную правду (ложь) или усеченную правду (умолчание). Это не означает, однако, что если мы слабы или зависимы, то всю оставшуюся жизнь придется провести во лжи или в умолчании: использовать последние два приема имеет смысл лишь тогда, когда мы используем выигранное время для того, чтобы изменить свое зависимое положение.

Студентка, изменившая мужу, из примера в начале Ступени «Учись быть плохим», все-таки нашла в себе силы признаться в этом и за счет этого смогла стать сильнее его. Если бы, движимая страхом оказаться плохой, она продолжала бы скрывать свою связь, муж все равно рано или поздно узнал бы об этом — но тогда она оказалась бы в роли виноватой и ей трудно было бы настоять на своем праве продолжать и дальше свои встречи. Кроме этого, сказав правду, она дала шанс мужу преодолеть свою ревность и деспотизм, проявлявшийся в идее о том, что ее время и ее тело должны принадлежать только ему, после чего их отношения улучшились. Хотя, в большинстве случаев, если измена имеет место, с признаниями лучше не спешить.

Творческий человек должен признать, что иногда единственно правильным способом обращения с информацией является ложь — мы живем в несовершенном мире и не можем навязать ему свои (даже очень высокоморальные) законы. Общеизвестно, что ложь во спасение (то есть во имя избежания необязательной боли для другого человека) допустима. Ложь тем более допустима тогда, когда люди, от которых вы

зависимы, могут применить к вам физическое насилие или посягнуть на ваши важнейшие права (свободу передвижений, права на жилье и питание и т. п.). По моему мнению, ложь также простительна, когда речь идет о поиске средств к существованию или ресурсов, необходимых вам для воплощения вашей мечты, — ведь всем известно, что законы защищают, прежде всего, права сильных. Общество не имеет права требовать от нас следовать его морали, если оно создало условия, при которых эти средства и ресурсы распределяются несправедливым и неэффективным образом или попадают в руки тех, кто по своим качествам отнюдь не заслуживает этого, — и потому чувство вины в ситуации борьбы за выживание совершенно неуместно.

Раджниш в своей биографии писал о том, как ему пришлось притвориться поклонником одной экзотической богини, которой поклонялся директор единственного колледжа в городе, в который он мог попасть. Разумеется, узнав о религиозных предпочтениях своего новоиспеченного «собрата по вере», директор колледжа тут же сам предложил ему поступить в его заведение на учебу.

Через некоторое время обман раскрылся. «Ты обманул меня», — упрекнул директор своего нового студента, видя, что его религиозное рвение исчезло сразу после поступления.

«Что мне оставалось делать? — последовал ответ. — Если бы я этого не сделал, вы бы не приняли меня».

Величие этого человека проявилось не в том, что он солгал, а в том, что он не пытался изворачиваться, когда пришло время сказать правду.

Конечно же, применяя ложь, следует быть максимально осторожным. И, разумеется, не создавать себе иллюзий, что ложь может быть вечна, — она хороша лишь в определенных условиях и лишь как первый толчок для получения желаемого. Понимая эту особенность лжи, лучше брать инициативу в свои руки и при первом же удобном случае говорить правду самому, не дожидаясь, пока она всплывет сама по себе, — или заранее подготовить себя к такому исходу и застраховаться от него. Ведь ложь — временное явление и должна рано или поздно быть изжита • - иначе наши отношения или достижения разрушатся под ее тяжестью. Если мы вынуждены сегодня лгать — тогда вместо

бесплодных угрызений совести лучше заняться приготовлением условий, при которых мы будем способны сказать правду, и работать над их воплощением, подготавливая других к тому, чтобы их сознание могло эту правду принять. Не будем забывать о том, что мы всегда вправе выбрать для правды самый подходящий момент. Если момент для правды неблагоприятен, а делать свой ход нужно, место правды временно может занять ложь.

Юный Билл Гейтс вступил на тропу успеха, когда продал за бешеные деньги программу для только что поступившего в продажу компьютера. Он опередил возможных конкурентов-программистов только благодаря тому, что заявил о том, что такая программа у него уже есть (хотя на момент начала переговоров с производителем компьютера ее попросту не было), — а затем, пока шли переговоры, написал ее. Возможно, если бы он не соврал в самом начале своего пути, мир не узнал бы Гейтса, а мы — продукцию компании Майкрософт, благодаря которой на момент написания этой книги работают 9 из каждых 10 компьютеров земного шара.

Тем не менее ложь имеет свои собственные ограничения, которые не позволяют безусловно рекомендовать ее практику тем, кто вступает на путь личного развития. Во-первых, ложь — путь наименьшего сопротивления и потому легко порождает привычку следовать этим обманчиво простым путем. Солгав несколько раз, вскоре мы часто обнаруживаем, что сказать правду в дальнейшем практически невозможно — или возможно, только подвергая свои отношения или завоевания серьезной угрозе разрушения или потери.

Во-вторых, ложь не снимает проблему как таковую — она просто отодвигает ее в будущее. Если мы не используем выигранное время для изменения обстоятельств или для укрепления силы своего духа, кризис обрушивается на нас с еще большей силой, когда тайное неизбежно становится явным.

В-третьих, ложь заставляет нас постоянно находиться в напряжении, контролируя прохождение информации и дальше. Поскольку такое состояние не может продолжаться вечно, в какой-то момент правда все равно выходит наружу.

Как говорят английские пословицы: «Вы можете дурачить одного человека все время или всех людей некоторое время, но вы не можете дурачить всех людей все время». И еще: «Лжецы должны

иметь хорошую память» (судя по всему, чтобы не проговориться не вовремя).

Поэтому самым лучшим способом для защиты информации о своей жизни, которую мы хотим держать вне чужого контроля, является *не ложь, а умолчание*. Ведь мы всегда вправе объявить то, о чем нас спрашивают, прерогативой нашей личной жизни и отказаться от разговора на эту тему вообще; однако еще лучше не козырять своими правами перед тем, кто уже доказал свое стремление на них наступать, а овладеть умением ненавязчиво переводить разговор на другую интересующую опасного собеседника тему. Конечно, по сравнению с ложью, умолчание — фигура высшего пилотажа и овладеть ею удастся не сразу. Однако и вознаграждение будет достойным — как в самоуважении, так и в улучшении взаимоотношений с окружающими.

Как-то мне пришлось навестить в больнице друга, недавно попавшего в автокатастрофу.

К его страданиям физическим добавились моральные — он недавно женился и сетовал на то, что молодая жена слишком любит пьянки-гулянки, за что он и раньше ей выговаривал — а тут, не дай бог, совсем распояшется.

— Но ты ведь и сам, даже в браке, в монахи не рядился? — говорю я ему.

Он засмеялся;

— Да нет, но у меня в этом деле только тело участвовало. Но ведь она так не сможет, женщине, чтобы переспать, хоть немного влюбиться надо. А я хочу, чтобы только меня любили.

— Слушай, а ведь это у всех по-разному. Кому-то, например, проще было бы узнать, что ему по любви изменяют, — все ж не как скотина какая-то. Да и потом, «что посеешь, то и пожнешь», ты разве не слышал? Ведь ты себе в браке тоже разное позволял, думал тогда, каково ей?

— Так она ж не знала!

— А ты что, сейчас знаешь?

Молчит, думает. Я продолжаю:

— Так что, как ни крута, избежать тебе этого не удастся, и чем скорее оно к тебе придет, тем для тебя лучше — все равно тебе уже назначено побывать в ее шкуре, вернее, ты сам себе это назначил. Знаешь, как древние говорили: «Принимающего судьба ведет. Спротивляющегося тащит».

Кажется, разговор возымел действие. Теперь он не так нервничает, когда жена задерживается с работы на очередной

сабантуй — ведь то, что ему раньше казалось самым худшим, мой приятель для себя уже принял. Однако последняя точка была поставлена в разговоре с женой позднее, когда однажды, разнервничавшись сильнее прежнего, он стал на нее давить — «скажи мне правду, ведь у тебя кто-то есть!»

Обычно отшучивающаяся в этих ситуациях жена вдруг посмотрела на него пронзительным взглядом.

— А тебя эта правда не убьет?

Отчего-то смутившись, он пробормотал: «Не знаю», и разговор замяли.

С тех пор он сам говорит ей: «Делай, что хочешь. Но только, чтоб я не знал!»

Умолчание не может убить, потому что представляет из себя информацию, усеченную и преобразованную правилом соизмеримости. - то есть такую информацию, которую другой человек может принять и использовать без вреда для себя и для нас. Именно эта часть правды о себе или о других, которую вы готовы обнародовать, и будет являться вашей *личной правдой*. Однако для умелого обращения с информацией нам необходимо быть готовыми стать плохими для тех, кто не сможет услышать от нас ответа на поставленный вопрос.

Натолкнувшись на неприятие мужем ее нового круга знакомых, одна из моих коллег взяла себе за правило молча уходить из дому, не говоря о том, куда она идет.

— Ты куда?! - горячился в этих случаях ее муж.

— На кудыкину гору, — дерзко говорила она.

— С любовником встречаешься?! Правду скажи!

— Это твоя правда. — отвечала женщина. — А моя при мне.

— Так чего же не скажешь?

— Скажу тогда, когда захочешь услышать правду не только о том, что я делаю и с кем встречаюсь, но и о том, какая я на самом деле. А пока — извини.

Все вышесказанное потеряет свой смысл, если мы забудем, что конечной целью Творца Успеха все-таки остается Правда. Да, всегда следует стремиться к ситуации, где будет возможно говорить правду, — но не следует забывать о своем праве выбора времени, личности и обстоятельств, которые смогут эту правду вместить и развить в нечто более ценное, чем просто информацию о нашем образе жизни, поступке, мысли или желании.

Каждый момент имеет собственную правду. Все относительно, и находчивый человек со временем научится говорить то, что нужно, избегая невыгодной правды и унижительной лжи.

Устраиваясь на работу, мой друг осознал, что его слабое место — работа с компьютером, в котором на тот момент он был, что называется, ни бум-бум. К счастью, директор приберег этот неудобный для него вопрос на конец собеседования, когда стало очевидно, что по всем остальным составляющим кандидатура моего друга явно его устраивает. Конечно же, друг не мог подвергать риску такую замечательную возможность! И потому, когда директор спросил его, владеет ли он компьютером, друг дерзко произнес:

— В 1990 году я написал на компьютере целую книгу.

Директор пришел в восторг, и контракт о его найме был подписан. Однако, поскольку владение компьютером для его новой работы было крайне необходимо, через неделю друг вошел в кабинет директора с заявлением, в котором просил фирму отправить его за счет рабочего времени на курсы пользователей.

— Вы же сказали, что в 1990 году написали на компьютере целую книгу! — возмутился директор.

— Да, но при этом мне его включали и выключали, — отпарировал тот.

Директор покачал головой и подписал заявление.

В данном примере другу пришлось стать плохим дважды: когда он сознательно ввел директора в заблуждение, чтобы получить работу, и когда он признался в этом, чтобы избежать проблем в будущем. Ни то, ни другое не было бы возможным для человека, не обладающего Качеством Дерзости.

Ступень четвертая

Раскрепости сознание

«Сон разума рождает чудовищ».
Гойя*

«Золотое правило жизни заключается в том, чтобы не иметь никаких золотых правил».

Бернард Шоу

<i>Девиз Ступени</i>		
<i>Не шабаться о</i>	<i>Думай чаще о</i>	<i>Развивай в себе качество</i>
стереотипах — по- пробуй лучше от- крыть для себя что- нибудь новенькое	том, чтобы быть спон- танным	находчивости

Очень часто устоявшиеся стереотипы взаимоотношений, образа жизни, ежедневного поведения, наслаиваясь друг на друга, образуют как бы клетку, омертвевшую скорлупу, сдерживающую личный рост человека, который невозможен без вечного поиска новых форм, без вечного эксперимента в движении к совершенству.

Та же мысль в древнеиндийских писаниях выражена так: "Жизнь — это игра бога, его вечное наошждение творчеством". Что же мешает нам следовать богу хотя бы в этом, наслаждаясь жизнью и превращая ее в творчество?

Лишь наша собственная привязанность к старым формам.

Кому хоть раз в жизни не приходила в голову примерно такая мысль: вот бросить бы все, уехать на необитаемый остров... Вполне возможно, движение к собственному счастью можно было бы начать и так, однако кто из подумавших таким образом удосужился хотя бы купить билет?

Впрочем, необитаемый остров — не единственный, и вполне возможно, не лучший путь к счастью. От себя не убежишь — и если не использовать толчок, данный новыми обстоятельствами, жизнь и на необитаемом острове может вскоре показаться скучной и постылой. Тяга к прошлому, олицетворяемая старыми привычками, очень сильна. Как говорил в свое время Ошо: «Если людям предложат выбирать между счастьем и несчастьем, они скорее выберут второе, потому что они слишком много в него вложили». На самом же деле, путь к счастью прост и одновременно сложен: нужно попытаться увидеть в своей жизни то, чего ты не видел до сих пор, — и использовать это. Основой для такого пути является Качество Находчивости.

Мои друзья непрестанно ссорились между собой, пока жили вместе. Основой для взаимных упреков со стороны жены было то, что муж проводит с ней мало времени, а со стороны мужа то, что она плохо ухаживает за ним. Подумывая о разводе, они разъехались, каждый к своим родителям, — и отношения сразу улучшились. С тех пор они стали проводить вместе только выходные — а знакомым, смеясь, объявляли: «У нас брак — на уик-энд».

Очень часто, замахиваясь на непременно для личного успеха условие творчества в профессиональной сфере, мы почему-то забываем отработать это качество на более скромном и менее видимом для окружающего мира материале нашей собственной жизни. Творчество во всем, что касается повседневных жизненных мелочей, называется *находчивостью*. Только находчивый человек достоин того, чтобы в будущем прийти к радости больших достижений.

Не умеют творить только те, кто привык к тому, что ими управляют.

Внешними проявлениями программ, по которым живут управляемые, являются правила поведения, которым мы бессознательно следуем, — то есть стереотипы. А в основе любого заблуждения лежит стереотипное мышление. Стереотипы полезны, когда экономят время, силы и энергию нашего сознания для действия в привычных ситуациях, например «уходя, надо закрывать за собой дверь». Однако они становятся вредными, когда изменяются ситуации, мир вокруг нас или наши собственные побуждения; они вредны, когда сводят бесконечно

сложный мир в набор неосознанных правил и ограничений. Люди, мыслящие в основном стереотипами, склонны освящать их различными постулатами — моральными, религиозными либо «сверхличностными» (например, интересами государства, клана, семьи или нации; мнением научных авторитетов); однако они не склонны иметь собственного мнения по каким-либо вопросам либо считают, что стереотип, которым они бессознательно пользуются, и есть их мнение. Если мы вовремя не пересматриваем тот набор стереотипов, который определяет наше поведение и мышление и не вычищаем его из нашего сознания или не помещаем его туда уже на уровне *осознания*, мы подвергаем себя опасности ситуации, когда количество однажды перейдет в качество и мы, неожиданно для себя, окажемся привязаны набором идеологических сверхценностей к не вполне осознающим себя, как личности, людям.

Именно поэтому для пробуждения Качества Находчивости, а затем и Творчества необходимо начать с осмысления стереотипов с позиции их пригодности для собственного развития.

Следуя стереотипу трехразового питания, навязанному мне, как и большинству других детей в младые голы властью родителей, в зрелом возрасте я начал ощущать от этого некий дискомфорт, так как это стало отнимать слишком много времени.

Поэкспериментировав с различными системами питания и голода, я пришел к выводу, что на данном жизненном этапе меня вполне удовлетворит питаться приготовленной пищей один раз в день, вечером, — до этого, в случае голода, я могу съесть что-нибудь сырое.

Выиграв больше времени для своих занятий, я к тому же почувствовал себя значительно здоровее.

Стереотипное мышление всегда ищет общепринятого удовольствия и избегает трудности, ориентируется на оценку большинства или авторитета, жаждет влияния на свое окружение, чтобы замаскировать собственную неполноценность, и накапливает примеры подтверждения своей правоты. Следуя этой цели, оно с удовольствием принимает на себя роль «столпа морали», безапелляционно судящего на основании тех же стереотипов о чужих достоинствах и недостатках, всегда готового воспитывать кого угодно в соответствии с существующими правилами, либо делать им «ценные» замечания — при этом всегда оправдывая себя принципом «так делают все».

Стереотипное мышление не признает личной жизни и индивидуальных отличий и желает создать обязательные и общие правила для всех, игнорируя различия в потребностях людей и в уровне их развития. Оно никогда не склонно признавать свободу людей делать то, что они хотят, покуда они не согласуют своих действий с окружающими их людьми или не выверят их по существующим авторитетам.

Стереотипное мышление склонно к насилию, потому что оно становится очень агрессивным и раздражительным по отношению к тем, кто не пользуется схожими стереотипами, — мы можем проверить это на примере воздействия на сознание различных религий и политических идеологий.

И наконец, стереотипное мышление притягивает к нам носителей подобных или диаметрально противоположных стереотипов, подменяя возможности открытых, уважительных и развивающих взаимоотношений реальностью непродуктивного времяпрепровождения из сплетен, споров, диспутов на политические или религиозные темы и прочих ничего не значащих занятий, порождающих конфликты и взаимное перекладывание друг на друга ответственности за отсутствие общего дела,

Рассказывает участник психологического тренинга в Центре «Мерла»:

«Когда меня на улице едва не покусала стая собак, я спросил у Люды Литвиненко, проводившей тренинг, почему это могло произойти. Конечно же, меня бы уже не устроило стереотипное объяснение типа «не зли их и держись подальше».

«Ты же знаешь, подобное привлекает подобное, — последовал ответ. — Что для тебя представляет собака в символической форме?»

«Агрессию».

«Вот с ней и работай».

Я тут же вспомнил, как накануне поддался соблазну в компании представителей оппозиционной партии до хрипоты в горле поругать бездарное правительство. Хотя я никогда не был ярым государственным и не жаловался на жизнь при любой власти, в тот раз стадное чувство оказалось сильнее желания не участвовать в споре или проигнорировать его. Собаки, набросившиеся на меня из-за слепой ярости одной из них, помогли мне увидеть себя в этой ситуации со стороны».

Чем больше мы пребываем в системе стереотипов, тем большую они имеют над нами власть, тем сильнее мы к ним призываемся и тем больше усилий нам приходится приложить, чтобы от них освободиться. Однако самое главное здесь то, что мы становимся зависимы и управляемы теми, кто хорошо изучил психологию обывателя, мышление которого целиком и полностью определяется набором стереотипов. Взять хотя бы такой пример — подходит к вам на улице нищий из породы профессиональных попрошайек и — разумеется, очень вежливо — просит — ну, скажем, всего пять копеек. Большинство из нас либо полезет в карман, либо, стыдливо опустив глаза, промямлит, что нет мелочи, — и в том, и в другом случае нищий не без оснований почувствует над нами свое моральное превосходство. Основа этого превосходства — древнейший стереотип: «Если просят вежливо и мало — нельзя отказать». Нищий сильнее нас, потому что стал свободнее, нарушив другой общепринятый стереотип поведения — он переступил черту, отделяющую его от общества, приличному члену которого «просить стыдно». Быть изгоем за плату — его бизнес, и давая ему, мы поощряем его паразитизм, подтверждая успешность этого бизнеса, хотя прекрасно осознаем это. Причина такого парадокса проста — человек, боящийся нарушить стереотипы, всегда (!) слабее того, кто не боится их нарушить. Однако такая дилемма (дать денег или соврать) стоит далеко не перед всеми.

Мой знакомый попал в похожую ситуацию на моих глазах, и мне было очень интересно посмотреть, как он из нее выберется. Еще бы, ведь он проводит бизнес-тренинги, значит — человек творческий.

Пока мы беседовали, стоя на улице, к нам подошел кто-то из нищих. «Пацан, дай по голове.^ — закричал ему мой собеседник первую пришедшую в голову абсурдную фразу в ответ на просьбу дать денег. Нищего как ветром сдуло.

От многих неприятных нам людей отделаться весьма просто — достаточно не соответствовать их стереотипу поведения (а заодно можно и проверить свою способность быть плохими). Однако, поскольку мы чем-то уже притянули их в свою жизнь, задача усложняется тем, что надо сломать и свой собственный стереотип поведения — только в этом случае действие становится спонтанным, а действующий — находчивым.

Тактика «взламывания стереотипов» неплохо действует и в ситуации, когда беседа с интересующим вас человеком складывается неблагоприятно.

Рекламируя свои тренинги по продажам, тот же знакомый (его фамилия Деревинкий) пришел для переговоров с директором фирмы, где предварительный разговор о нем уже состоялся. Однако, придя туда, он натолкнулся на крайне неблагоприятный прием: то ли директор передумал, то ли настроение у него испортилось, но в процессе слушания он ни разу не высказал своей заинтересованности.

После того как знакомый закончил презентацию перечня своих услуг, директор надменно его спросил:

- А кто вы, собственно говоря, такой?
- Вы читали Карнеги? — последовал встречный вопрос.
- Да, — признался директор.
- Так вот, это их американский Деревинский.

Директор посмеялся, и вскоре они заключили контракт.

Очень часто уже знакомый нам страх быть плохим является основным ограничением, не дающим нам нарушить общепринятые стереотипы и поступить так, как нам удобно, сэкономяв свое время и силы для тех дел, которые нам нравятся. Кому не известна такая ситуация: на носу день рождения, скоро придут гости — и вот, хозяйка с хозяином проводят день и ночь у плиты, чертыхаясь и кляня все праздники вместе взятые на чем свет стоит. Между тем нарушить стереотип общепринятого гостеприимства очень просто: достаточно на секунду задуматься над тем, какое течение праздника доставит удовольствие *лично вам* и стоит ли вообще организовать его общепринятым образом.

После чего достаточно будет рассмотреть ситуацию, в которой вы собираетесь известить своих друзей и близких о собственных намерениях, как тренировочную для наработки *Качества Находчивости*; а их возможные претензии или пересуды за вашей спиной — как цену, которую необходимо заплатить, чтобы покрепче утвердиться в Качестве Дерзости.

Одна моя знакомая в таких ситуациях, обзванивая приглашенных, сообщает им: «Подарка не надо. Приготовь лучше то-то и то-то — у тебя это лучше всего получается». А затем восседает во главе великолепно накрытого общими усилиями стола, чувствуя себя именинницей не на словах, а на деле.

Другая, чтобы избавить себя от расспросов и домашних хлопот, вообще на период своего дня рождения берет отпуск и уезжает из города.

Третья, принимая поздравления по телефону, приглашает зайти — но предупреждает, что будет только чай с тортом.

Еще один мой друг, желая оградить жену от ежегодных трудовых подвигов на кухне, вообще приучил друзей к тому, что свой день рождения не празднует — и ничего, никто не в обиде.

Между прочим, даже любая вредная привычка — тоже стереотип, как и любой *необязательный для выживания* стереотип — потенциальная вредная привычка. Чтобы ее преодолеть, иногда бывает достаточно отследить цепочку стереотипных действий до начала ее зарождения — такую работу часто проводят психологи в ходе своих консультаций.

Клиентка, которой я оказывал психологическую поддержку, долгое время могла критиковать мужчин, ведущих холостой образ жизни. На своей работе выходить на смену она предпочитала с барышнями, могущими поддержать ее любимую тему беседы. Вера в преимущество семейной жизни перед холостой было в ней очень сильно.

Как-то раз в ходе психологического тренинга она призналась, что переживает из-за того, что долгое время не могла выйти замуж. Я утешал ее, как мог, говоря о том, что далеко не всем это нужно, и т. д.

Вскоре в ходе нового тренинга она заявила о другой проблеме: ей было трудно бросить курить. Разрываясь между двумя стереотипами поведения («нервничаешь — покури» и «курить — вредно»), она никак не могла найти собственный путь. Пришлось успокоить ее и на этот раз, говоря о том, что бросать курить вовсе не обязательно.

Однажды в ходе нашей очередной консультации она схватилась за сигарету. Я тут же попросил ее потерпеть и воздержаться.

«Но я же буду плохо себя чувствовать, если сейчас не закурю!» — едва не закричала она.

— Хорошо, закуришь попозже, но при условии: расскажи мне, почему тебе хочется курить.

— Откуда я знаю — просто хочется, и все!

— Нет, не просто. Понаблюдай за собой. Как именно тебе хочется? Что ты чувствуешь при этом?

Она указала куда-то в район груди:

— Вот здесь,.. Давит.

— Хорошо, теперь кури. В следующий раз, когда захочется себя пожалеть, можешь тоже отследить свои ощущения, вспомнить, когда ты испытывала похожие, и сообщить мне.

— А тут и ждать нечего, я и так помню... — сказала она и вдруг осеклась. Оказалось, что мысли о замужестве приходили к ней на фоне тех же самых ощущений. Курить ей сразу же расхотелось.

Через некоторое время выяснилось, что впервые она разрешила себе закурить тогда, когда ее бросил любимый за день до свадьбы. Примерно тогда же она впервые почувствовала тяжесть в груди — курение лишь было способом заглушить ее. Мы раскопали ее старую эмоциональную привязку к ситуации неуспеха и в ходе более поздней консультативной встречи уничтожили ее.

После этого разговора она стала выкуривать втрое меньше сигарет. Стереотипная связка «прошлое — ощущение неполноценности — тяжесть в груди — сигарета» был сломан единственным моментом осознания.

Эта женщина была поработана целой системой телесных и эмоциональных стереотипов поведения, в основе которых лежало свойственное многим людям стереотипное верование о том, что единственный путь к личному счастью лежит через обретение семьи. Именно это верование и обрекло ее на страдания.

Тем не менее я знаю много людей зрелого возраста, решивших не обременять себя семейными узами — и при этом совершенно счастливых с этим.

Сегодня уже не редкость, когда женщины (да и мужчины тоже) сознательно отказываются заводить детей или вступать в традиционные браки — идет поиск альтернативных семье стилей жизни. Аргументация позиции новаторов продиктована, как правило, достаточно высокой степенью осознания ценности настоящего момента и звучит примерно так: «Сегодня мне это точно не надо, а завтра — кто знает? Если когда-нибудь я приду к тому, что для меня в этом действительно что-то есть, я смогу принять и трудности, связанные с этим, — будь то поздние роды или воспитание ребенка в одиночку».

Вообще, самой распространенной, самой агрессивной и самой поработашающей формой стереотипов являются коллективные верования и идеологии — ведь в отличие от бытовых

стереотипов, идеологические стереотипы поддерживаются теми, кто стремится управлять нашим сознанием. Скажем, одно из самых распространенных коллективных верований, поддерживающихся и церковью, и государством, заключается в том, что каждый человек должен иметь семью, состоящую из одного мужа, одной жены и ребенка (детей). Однако сегодня жизнь предлагает много как никогда альтернативных вариантов жизни.

Так, например, в прессу все чаще просачиваются слухи о вполне счастливых «нетрадиционных» семьях, где с одной или обеих сторон присутствует несколько партнеров — речь идет именно о семьях, связанных повседневными хозяйственными, экономическими и воспитательными функциями, а следовательно, и стремлением быть вместе, то есть — любовью друг к другу. Очень часто толчком к созданию такой семьи расширенного типа является «неверность» одного из супругов и последующее осознание того, что он любит обоих (обеих) своих партнеров. Иногда ему удается убедить в достоинствах такого союза другую половину (что, конечно же, труднее, поскольку другая половина выступает в роли «теряющей» и, по общественным понятиям, «обиженной») и воссоздать семью уже в расширенной форме.

Однажды мне пришлось консультировать женщину — убежденную христианку, имеющую проблемы в семье. Как это часто бывает, женщина ушла в религию в момент, когда очень нуждалась в поддержке, но так и не нашла ее вокруг себя.

Момент же этот наступил тогда, когда она обнаружила фотографии, запечатлевшие ее мужа в недвусмысленных позах со своей любовницей — иллюзии о целомудренном браке рухнули в одночасье.

Мы провели много бесед, в ходе которых удалось показать ей, что в то самое время, когда ее муж нарушал одни нормы религиозного поведения («не прелюбодействуй»), она нарушала другие, обижаясь на него («не носи камень за пазухой») и осуждая его поведение («не судите, да не судимы будете»). Я также пытался подвести ее к мысли, что ее выбор религии был продиктован не столько осознанным поиском духовного пути, сколько проекцией собственной картины мира на религиозную основу.

Вскоре после этого она стала замечать среди братьев по вере проявления нечестности и лицемерия, которые не

хотела видеть раньше. Ее активность пошла на спад, и она уже не была столь фанатичной в отстаивании определенных догм и канонов поведения. Через некоторое время она даже призналась в том, что теперь ходит на собрания скорее из желания найти свой круг общения и изучить Библию, чем из стремления приобщиться к «истинной вере». С ролью «второй жены» она тоже постепенно смирилась — ведь муж не прерывал своей связи, но и не уходил из семьи, продолжая содержать ее и ребенка. И хотя в чистом виде «расширенная» семья не состоялась, основы для такого решения были заложены.

Конечно же, самым тяжелым моментом в подобной работе являются усилия психолога вытравить из головы консультируемого стереотипные представления о необходимости иметь «семью, как у людей», обильно одобренные религиозной чепухой вроде «тот, кто живет с прелюбодеем, прелюбодействует сам», и положить на ее место стремление жить счастливо, а не правильно — ведь счастье, в отличие от общепринятых стереотипов и идеологических предписаний, может принимать разные формы. Стремящемуся к обретению Качества Находчивости не по пути с доморощенными идеологами — ведь любой стереотип всего лишь ловкий фокус для направления нашей энергии в нужное управляющим русло, но вовсе не в русло наших желаний или нашего личного будущего успеха.

Институт традиционной семьи с одним мужем и женой и большим количеством детей греет душу старшему поколению, всегда выступающему за «соблюдение традиций». Традиционная семья выгодна и государству, и крутому капиталу — ведь благодаря ей увеличивается приток рабочей силы, увеличивается конкуренция за рабочие места, а следовательно — усиливается эксплуатация. Неудивительно, что и государство, и поддерживаемая им церковь всячески выступают за «сохранение общественной нравственности» (советское государство даже поддерживало рождение детей экономически так называемым «налогом на бездетность»). Однако так ли уж нужна семья сегодняшнему поколению?

Люди, бессознательно воплощающие в жизнь библейский призыв «плодитесь и размножайтесь», не склонны задумываться о том, что ситуация на Земле за две тысячи лет изменилась в сторону перенаселения и вряд ли Господь повторил бы свой призыв, сойди он на Землю в наши дни, — впрочем,

как и многое другое, имеющее ценность лишь в пределах конкретных культурно-исторических условий...

Вполне возможно, что сегодня долг человека перед планетой скорее бы заключался в отказе от семьи как среды для деторождения, что помимо всего прочего доставило бы ему лично больше радостей в обучении и карьере, в сэкономленных на личные нужды деньгах и в безопасном сексе. На это указывают и возросшие требования современного человека к качеству жизни, и близость современной науки к решению проблемы бессмертия на основе геной инженерии. Однако сила инерции бессознательного слишком велика для большинства людей, не умеющих мыслить категориями собственного позитивного желания и потому вновь и вновь сползающих к освященным веками стереотипам.

"⁴ *Характерно, что традиционная семья, в первую очередь, работает именно женщин — ведь их, как известно, больше и им труднее конкурировать друг с другом в поисках постоянного достойного партнера. Кроме того, традиционная семья переносит механизмы управления, существующие в обществе, на семейный быт, где патриархом является мужчина, который может властвовать над женщиной, при этом оставляя ей возможность властвовать над детьми. Однако, если мы уже не хотим ни над кем властвовать, семья в традиционном ее понимании не должна более быть единственно возможным стилем жизни для любящих друг друга мужчины и женщины.*

\ *И потому в странах с психологически развитым населением, где женщины ощущают себя более эмансипированными, институт семьи переживает кризис, выражающийся в росте числа разводов и падении числа вновь заключенных браков. Особенно ярко этот кризис проявляет себя в странах, где женщины получают высокие социальные пособия на ребенка, — именно там все большее число матерей предпочитают рожать в одиночку — а то и вовсе отказываются от родов. Однако население этих стран меньше подвержено воздействию идеологий и коллективных верований.*

^ — Другой формой эмансипации женщин является отказ рожать детей или стремление перенести их рождение на более поздние сроки. Ведь в этом случае возможно более полно удовлетворить личные потребности женщины в свободной любви, карьере и успехе.

Хорошим примером, опровергающим стереотипы семейных верований, является ныне уже распавшийся брак владелицы шестисотмиллионнодолларовой парфюмерной фирмы Па/Юмы Пикассо с Рафаэлем Лопесом Камбрилю. По обоюдному признанию, супруги сознательно воздерживались от возможности обзавестись детьми, потому что иначе избранный ими стиль жизни был бы попросту невозможен. Однако никто из них не пожалел о прожитых вместе годах.

Кстати, те, кто решился завести детей не столько из собственного осознанного желания ежедневно дарить им свою любовь и заботу, сколько из страха оказаться непохожими на остальное общество или подвергнуться его осуждению, часто неосознанно заключают себя в рамки и других стереотипов — уже воспитательных. Ведь образование и наука — тоже формы власти, ибо они создают свои собственные авторитеты и идеологии. Кому не известны факты многолетних заблуждений, подкрепленные авторитетными для своего времени научными высказываниями?

Некий французский академик в средние века заклеил идею о том, что «камни могут падать с небес», чем надолго остановил развитие астрономической науки. В одном ряду с подобными явлениями можно поставить и преследования генетиков, и повальное увлечение медиков 60-х операционными вмешательствами там, где можно было ограничиться мягкими формами лечения.

Основополагающим коллективным верованием для людей, верящих науке больше, чем себе, является Миф о том, что Наука знает все. Однако наука постоянно развивается и часто меняет свои воззрения на противоположные. Иногда правильнее доверять собственной интуиции — во всяком случае, когда это касается таких важных для твоей жизни вещей, как воспитание ребенка или его обучение.

Сегодняшняя наука считает, что обучение ребенка грамотности можно начинать не ранее чем с четырех лет — на этом основаны все методические рекомендации детских садов и школ; на этом построена концепция современной системы образования. Однако инертность этой системы, создававшейся веками, не учитывает того, что сегодняшние дети развиваются очень быстро и совсем не похожи на тех, которые жили даже десять лет назад, не говоря уже о других поколениях. И потому многие

новаторы, доверившиеся своей интуиции и здравому смыслу, кое в чем переплюнули академиков с министерскими званиями и правительственными наградами.

Так, например, простой сельский агроном Василий Лишук утверждает, что он выучил своих детей читать и считать раньше, чем они... начали говорить. Более того, имея возможность сравнивать процесс обучения по своей игровой методике с традиционным школьным и детсадовским подходом (не путать с индивидуальным/), он заметил, что в этом возрасте процесс обучения идет гораздо быстрее. Находчивый агроном, как тснько его внучка научилась ходить, написал на карточках названия предметов вокруг нее и указывал ей на них, по много раз повторяя названия и одновременно показывая ей карточки. Вскоре на просьбу «покажи мне это» малышка безошибочно находит нужную карточку. Разумеется, его находку ни за что не соглашались изучать чиновники от образования: кому интересно подрывать стереотипные представления, на которых люди получают годами зарплату, степени и звания. Ведь если все дети начнут учиться быстро, двенадцатилетняя система образования может никому не понадобиться — и многие факты уже сегодня свидетельствуют в пользу этого.

Инертность мышления многих представителей старших поколений не в последнюю очередь объясняется их задержкой в развитии еще в детском возрасте. Между прочим, этому способствовало еще несколько десятилетий назад насаждаемое научными бонзами мнение, что детей в младенческом возрасте следует поменьше приучать к рукам — чтоб не привыкали. Некоторые авторитеты доходили до того, что рекомендовали, когда ребенок гищет, проверить, сыт ли он, сух и здоров ли. после чего немедленно положить его обратно в кровать. Наши родители наверняка помнят времена, когда детей больше всего боялись «избаловать», а в воспитании больше всего ценили строгость. Мамы и бабушки, скрепя сердце, обходили плачущее дитя стороной: нельзя, наука не велит.

Затем более поздние исследователи опровергли эти положения, доказав, что маленький и даже подросток ребенок может плакать ишш капризничать и из-за эмоционального голода, стремясь получить от родителей выражение их любви через объятия — и вообще, что детей в раннем возрасте следует как можно больше брать на руки, ласкать, хвалить, давать им свободу

и поощрять их инициативы, отвечая на все их просьбы в два раза больше «да», чем «нет».

А сегодняшние психологи все чаще сталкиваются с людьми, чьи сегодняшние комплексы берут начало из той самой недолаканности в детстве.

Доверяя авторитетам, а не себе, мы часто забываем о том, что наука тоже требует жертв — и этими жертвами часто становимся мы сами.

Впрочем, даже наука не создает столько стереотипов, сколько людской обиход, то есть, попросту говоря, — быт. Привыкая к некоторым вещам, мы как бы забываем о том, что следует постоянно искать новые формы взаимодействия, если мы не хотим, чтобы наши отношения с людьми деградировали. Следующий пример очень типичен, и потому я попытался описать его по возможности более развернуто. Многие люди становятся рабами общепринятого стереотипа «получать лучше, чем отдавать». Однако недаром ведь сказано: «бесплатных завтраков не бывает» — ведь если тебе кто-то приготовил завтрак или хотя бы заплатил за него, значит, ты сам дал ему власть над собой и надежду на то, что он когда-нибудь заберет назад свою плату. Будет ли эта плата удобна получающему, если ее форма и размеры не были оговорены заранее? Ответ зависит лишь от степени осознания получающего.

Консультируя одного из клиентов Центра «Мерла», я столкнулся с проблемой несчастной любви — клиент находился в длительной депрессии из-за того, что его оставила любимая девушка. В ходе анализа их взаимоотношений выяснилось, что девушку не устраивало то, что ее партнер слишком несамостоятелен. Видя, как ему, взрослому мужчине, стирает и готовит мать, она предложила ему проявлять больше инициативы в хозяйственных делах, уверяя, что ему так будет лучше. Однако, поскольку она не настаивала на этом, клиент отказался от ее предложения, мотивируя это тем, что ему так удобнее. Вскоре они расстались по ее инициативе.

По ходу консультирования всплыла и другая проблема — клиент не чувствовал себя достаточно комфортно, находясь дома. Мать контролировала его местопребывание, круг друзей, быт. Попытки поставить ее на место выливались в скандалы, а затем сменялись примирением на почве чувства вины перед матерью — клиент не хотел казаться плохим сыном, и

по-человечески это было вполне объяснимо — ведь он зависел от матери практически во всем, как же он мог отплатить ей за это черной неблагодарностью, расстраивая ее?

На очередной сессии всплыла еще одна любопытная деталь: хотя временами клиент неплохо зарабатывал, денег у него мать не брала, мотивируя это тем, что ему **лужно** помогать разведенной жене с маленьким ребенком — однако при случае не преминула напомнить, что она очень много для него делает и рассчитывает на встречное отношение.

«Встречное отношение» заключалось в том, что клиент должен был докладывать ей, куда и зачем он идет (это часто приводило к скандалам, потому что мать могла позвонить его знакомым, разыскивая его, что приводило клиента буквально в бешенство), сколько зарабатывает (эта информация использовалась для манипуляций типа «у тебя сейчас мало денег — не давай мне на питание, лучше отведи жене», что, в случае ближайшей ссоры, становилось непробиваемым аргументом: «это ты у меня на иждивении, а не я у тебя!»), кушать то, что она готовит («я же для тебя это приготовила — неужели ты это не съешь?») и при этом толстеть (мать предпочитала готовить каши и картошку).

Клиент был очень удивлен, когда я сказал ему, что на месте его девушки любая другая поступила бы точно так же — кому нужен человек, не умеющий себя обслужить?

«Но она же не настаивала на этом, она говорила, что так будет лучше только мне самому» — заупрямился клиент, в ответ на что я посоветовал ему однажды самому себе приготовить пищу и посмотреть, что из этого выйдет.

На следующую сессию клиент пришел слегка ошарашенным — было видно, что в привычном течении его жизни что-то сломалось. После того как его попытка приготовить себе пищу вызвала бурное противодействие со стороны матери, он неожиданно осознал, что ссора была вызвана на этот раз не проявлением «его неблагодарности», а реальной попыткой выйти из-под ее опеки. Он тут же увидел нежелание матери менять существующее положение вещей и понял, что именно оно и было причиной его внутреннего дискомфорта. Ведь, принимая ее услуги, он фактически давал согласие и дальше находиться под ее контролем; мать же не хотела терять влияние на него и ради этого была готова даже его обслуживать.

«Моя ближайшая задача — научиться жить самостоятельно, даже если для этого мне придется разменять квартиру или иметь отдельную полку в холодильнике и отдельный

бюджет», — уверенно заявил он, хотя на тот момент его заработки сильно упали и он далеко не так был обеспечен материально, как раньше. Его несколько смущали трудности новых для него дел (уборка, стирка, глажка, приготовление пищи), однако он был полон решимости освоить их для себя сам, чтобы не давать своей матери больше повода для манипуляций. С этого времени он стал обслуживать себя и готовить себе постоянно, что дало ему моральное право пресекать поползновения матери вмешиваться в его жизнь, невзирая на ее обвинения в грубости и непочтительности. Его депрессии и след простыл.

Приведенный пример отражает слом сразу нескольких устоявшихся в обществе стереотипов — условностей относительно «женского» и «мужского» труда, а также взаимоотношений «хороших» детей со своими родителями. Впрочем, даже если бы наш герой отошел от «детских» стереотипов поведения и убедил мать брать деньги, выполняя предписанную ему «мужскими» стереотипами функцию, это могло бы стать поводом для встречных манипуляций уже с его стороны («я же даю тебе деньги, значит ты должна...») или даже для ее манипуляций, но уже на новой основе («вот если бы ты давал мне больше денег, я бы готовила тебе не каши, а отбивные!»), но не истинно партнерскими отношениями, где каждый делает для другого лишь то, что он хочет и пока он хочет, — но не далее и не более того. Ведь в отношениях, свободных от стереотипов, никто не навязывает другому своих услуг и не ждет их от другого, ибо каждый открыт к возможностям нового творчества. Условием же для такого творчества будет опять-таки находчивость, основой которой является поиск своего пути.

В семье близких друзей традиционный стереотип взаимоотношений, существовавших годами (муж — добытчик, жена — домохозяйка), был сломан буквально в одночасье: уставший тянуть армейскую лямку муж несказанно обрадовался, когда у жены появилась возможность устроиться на сопоставимую с его прежними доходами работу. Он тут же уволился в запас и стал рьяно осваивать новинки кулинарии — роль жены становилась все более «обучающе-вспомогательной». Через некоторое время для детей стало очевидным, что папа на кухне ничем не уступает маме, а некоторые блюда готовит даже лучше, чем она.

Один из основных признаков находчивости — особые взаимоотношения со временем. Только подверженный стереотипам человек «не знает, как убить время» — естественно, время, свободное от тех же «обязательных» схем времяпрепровождения. Отсюда и возникают уже знакомые нам явления «творчества дружеского застолья», когда ни на что другое энергию человек направлять уже не умеет.

Человек же находчивый всегда находит поле для своей деятельности. Ведь корень находчивости — в глаголе «находить», а чтобы найти — нужно искать.

Мой коллега по бывшей работе, попав под сокращение в смутные времена первых лет независимости, инфляции и перестройки, но успев до этого закупить по еще «советским» ценам стройматериалы для дачи, сказал жене: «Сейчас найти что-то стоящее для инженера — бессмысленно. Так что зарабатывай пока ты — у тебя это лучше получается, а я уйду в лес — дачу строить, пока материалы не разворовали, — все равно там торчат, раз на сторожей да на строителей не накопили. Только поесть привози».

Построив шалаш возле новостройки и обложившись книжками по архитектуре и дизайну, он за полгода выстроил кирпичик к кирпичику настоящие хоромы, которые позднее они продали за хорошие деньги. «Я б за это время ни на одной работе столько не заработал — да и работягам пришлось бы дороже платить, а они б так, как я для себя, не сделали!» — похвалился он мне. Кстати, тут ему вскоре и работа подвернулась.

Другой пример находчивого обращения с возможностями заработка продемонстрировал в своем рассказе основатель известного в странах СНГ лица «Гранд» Владимир Спиваковский:

«Пять лет назад, когда дела в фирме шли очень плохо и ожидать денег было неоткуда, я остался на мели без оптимистических прогнозов. Я сказал себе: последнее, что я могу сделать, — это дать сам себе заказ на книгу-бестселлер и самому его выполнить. За 60 ночей я ее написал и за 20 дней — издал. Запланированную программу я выполнил. Деньги пришли». (Журнал Блиц-каталог 059, май 2000 года).

В нашей жизни всегда есть пространство для самых важных и перспективных занятий — но увидеть его способен лишь тот, кто не старается непременно заниматься лишь общепринятыми вещами — или достигать своего общепринятыми способами.

Как видим, проявления Находчивости могут быть различными — от организации собственного быта до творчества в работе или зарабатывании денег; от создания собственных жизненных ценностей до выбора способов личного роста; от умения заинтересовать других людей до способности прервать нежелательные контакты.

Даже когда возможности для проявления Находчивости *еще не видны*, всегда возможно вначале размягчить *действующие стереотипы* — вполне возможно, что в новом способе жизни вы откроете для себя больше радости, чем в том, которому следовали прежде.

Поэтому для стремящихся к обретению этого качества будут полезны следующие упражнения.

Тренировка Находчивости, или Разрушение Стереотипов

Упражнение 1.

Начнем с мелочей. Переставьте, если есть возможность, в комнате мебель; поменяйте положение кровати и не забудьте попробовать лечь головой в другую сторону. Ну как? Совсем другое ощущение жизни! (Что, не понравилось? Не спешите расстраиваться, попробуйте привыкнуть. В крайнем случае, через парудней вернете все, как было.)

Теперь давайте проследим, к чему привыкло ваше тело. Сядьте нога на ногу. Вы всегда так сидите? Поменяйте ноги. Неудобно? Постарайтесь посидеть еще немного, пока не привыкните. Если положение ног для вас уже не имеет значения, попробуйте подтолкнуть себя к изменениям в чем-то другом. Например, скрестите руки на груди, а затем поменяйте их местами. Или переплетите пальцы и зафиксируйте, большой палец какой руки у вас оказывается сверху, а затем сделайте так, чтобы он оказался внизу.

Упражнение 2.

Как вы отвечаете на звонок по телефону? Попробуйте ответить в следующий раз иначе. И, кстати, попробуйте прижать трубку к другому уху.

Только ежедневное наблюдение себя и самоосознание помогут очистить ваш ум от стереотипов. Попробуйте понаблюдать за собой и в других мелочах: вспомните, в каком порядке вы моете тело, готовите еду, делаете уборку. Попробуйте в следующий раз это сделать иначе — например, другой рукой или хотя бы, для начала, в другом порядке. Попробуйте также делать то, чего вы раньше никогда не делали, — или то, что за вас делали члены вашей семьи.

Упражнение 3.

Какие чувства или ощущения должны возникнуть у вас, чтобы вам захотелось: а) покурить; б) выпить; в) пообщаться с друзьями? Отследите их и постарайтесь зафиксировать. Если эти чувства сопровождаются негативными ощущениями,

понаблюдайте за ними, пока они не пройдут или не видоизменятся. Теперь выполняйте задуманное — **или** откажитесь от него.

Упражнение 4.

Как вы относитесь к людям, нарушающим в вашем присутствии известные вам стереотипы поведения? Что вы чувствуете, когда в вашем присутствии: а) едят руками; пьют из бутылки вино или водку; б) неряшливо или безвкусно, *на ваш взгляд*, выглядят; в) ругаются матом; г) кричат; д) пристают к вам; е) проходят, оттолкнув вас и не извинившись? Постарайтесь вспомнить ситуацию, где вы или близкие вам люди поступали точно так же.

Упражнение 5.

Составьте список стереотипов и ежедневных обязанностей, которые тяготят вас. Сюда может войти, например, необходимость каждый день бриться или готовить обед, делать зарядку или вовремя приходить на работу.

Проанализируйте, что может случиться, если сегодня или завтра вы не последуете этому стереотипу. Подготовьте весомую причину для себя и для других, чтобы ему не следовать. Если вы зависимы от других, подготовьте как можно больше аргументов, чтобы убедить их в пользе задуманного. (Например, один раз в неделю можно не готовить еду домашним, убеждая их поначалу в том, что при здоровом образе жизни ежедневное питание приготовленной пищей вредно, — или стимулируя их готовить себе самим). Поставьте себе задачу заменить существующий стереотип — или хотя бы на первых порах *расшатать* его, следуя ему реже, чем раньше, — но эффективнее и качественнее.

Упражнение 6.

Подумайте, как бы вы смогли добывать средства к существованию **и** в каком объеме они были бы вам необходимы, если бы вы: а) не имели семьи; б) потеряли бы работу или источник дохода; в) изменили бы образ жизни; г) сменили бы профессию?

Упражнение 7.

Подумайте, что означает *лично для вас*: а) иметь супруга; б) иметь детей (если у вас их еще нет); в) иметь работу, которой вы сейчас занимаетесь; г) иметь политические или религиозные убеждения. Разделите лист бумаги поперек на две части. С правой стороны напишите аргументы в пользу этого выбора, с левой — против него. Старайтесь быть честны с собой, не применяя аргументов типа «это полезно обществу» или «я верю, что это хорошо и правильно». Выбирайте аргументы только с точки зрения вашего *личного* выигрыша или потери (*например, с правой стороны может стоять: «я посещаю религиозную общину, потому что там не скучно и можно пообщаться с другими людьми», а с левой: «это отнимает слишком много времени и закликает меня на одних и тех же людях и убеждениях»*). Теперь сопоставьте левую и правую части списка, сравните количество аргументов «за» и «против» и сделайте выводы.

В случае, если количество аргументов «против» по одному из предыдущих пунктов перевесило аргументы «за», придумайте и исследуйте таким же образом как можно больше альтернативных вариантов поведения. Для этого сначала запишите любые, даже поначалу кажущиеся абсурдными идеи на лист бумаги. (Например; поскольку сейчас моя работа тяготит меня, я могу: а) бросить ее и пожить некоторое время на иждивении у родственников; б) купить более дешевое жилье и жить или обучаться новой профессии на разницу в цене; в) взять в долг; г) добиться перевода или повышения; д) уйти в отпуск, и т. д.) Затем продумайте каждый из записанных вариантов и вычеркните очевидно бесперспективные или на сегодняшний день невыполнимые. Оставшиеся варианты проанализируйте подобным способом каждый в отдельности, а затем — совмещая один с другим в разных вариантах. Запишите для себя комбинации вариантов, показавшиеся более привлекательными, чтобы вернуться к ним, как только вы почувствуете необходимость это сделать.

Ну что ж, если стереотипы больше не затуманивают ваше воображение, то ваша жизнь готова впустить в себя больше энергии творчества. Однако, чтобы закрепить успех, необходимо проверить себя на прочность перед давлением того, что опутано наибольшим количеством стереотипов в человеческом

сознании. Речь пойдет об энергии секса и денег — ведь мы не сможем почувствовать себя полностью находчивыми до того, пока не научимся обращаться с тем, что для большинства людей на всю жизнь так и остается непреодолимым или не до конца познанным искушением, вместо того чтобы служить дополнительны» источником радости и творчества.

Именно об энергии секса и денег и о преодолении наиболее типичных стереотипов, блокирующих ее течение, речь и пойдет в следующих двух Ступенях.

Ступень пятая

Овладей энергией секса

«Каждое животное после сношения становится печальным».

Приписывается Аристотелю

«Основой человеческого творчества является либидо».

Зигмунд Фрейд

*«Удинокой птицы пять признаков.
Первый — она летит выше всех.*

Второй — ее клюв направлен в небо.

*Третий — ей не нужна компания,
даже из ее товарищей.*

Четвертый — она не имеет определенной окраски.

Пятый — она поет очень нежно».

Сан-Хуан де ла Крус,

«Сказки о любви и свете»

<i>Девиз Ступени</i>		
<i>Не заботься о</i>	<i>Думай чаще о</i>	<i>Развивай в себе качество</i>
целомудрии — это не более чем золотая клетка, которую мы придумали из страха перед своей природой	жизненной силе	активности

Каждый человек, достигший в жизни чего-либо ценного, обладал **Качеством Активности**. Основой **Качества Активности** является наша **жизненная сила**, которой у одних хватает на то, чтобы заражать идеями своего дела многих, в то время как другие не имеют ее в достаточном количестве даже для себя. На определенном этапе нашего развития **жизненная сила** выражает себя преимущественно в форме **сексуальности**, и если

на этом этапе мы не войдем с ней в контакт и не позволим ей выразиться в той форме, которую она требует, жизненная сила надолго покинет нас — и может больше не вернуться.

Конечно же, Качество Активности не сводимо исключительно к поиску сексуальных приключений. Однако жизненная сила большинства людей, как мы убедимся далее, прежде чем идти на спад, демонстрирует свою несостоятельность именно в измерении секса. Общественные предрассудки и ложные стереотипы поведения связывают, прежде всего, первичное, биологическое проявление Качества Активности — сексуальность. И потому в этой ступени я рассмотрю Качество Активности через призму полноценности сексуальной жизни. Ведь прежде чем человек не разберется и не научится управлять механизмом своего «основного инстинкта», его природа не даст направить ему его энергию ни на что другое.

С самых ранних времен человеческой истории сексуальность несла на себе печать греха. Однако и наше бурное время, раскрепостившее нравы в этой области, не добавило ясности в извечном половом вопросе, хотя и породило новый, противоположный прежнему стереотип сексуального поведения. Как средневекового, так и современного человека бросает от крайностей неумной реализации своей страсти к не менее яростному ее подавлению; как в прошлых веках, так и в новом тысячелетии мы пытаемся понять, что лучше — моногамия или полигамия, семья или свобода, верность одному или параллельные отношения со многими, в простодушии народном названные изменой; наконец, может ли самоудовлетворение либо воздержание быть полноценной альтернативой общению полов и в каких случаях этот выбор является единственно верным?

Мы не сможем разобраться ни в этом, ни в других вопросах собственной реализации, если хотя бы на миг забудем о центральной идее этой книги — развитии человека. Именно поэтому ответ на все вопросы один; *панацеи не существует — все зависит от ступени сознания, на которой мы реально (а не в своем воображении) находимся.* Для одного шагом вперед будет погружение в сексуальность в самых неприличных и распущенных, с точки зрения общества, формах. Для другого вполне подойдут рецепты самоудовлетворения либо воздержания, известные веками, — в войне и любви все средства

хороши. Однако, прежде чем перейти к практическому описанию ступеней развития нашей сексуальности, попробуем разобратся в ее сущности.

Сексуальность является основой активности всего живого. Природа часто выносит силу сексуального наслаждения на первое место, иногда пренебрегая даже законами самосохранения.

Науке известны некоторые виды тропических пауков, самки которых пожирают самцов после коитуса. Многие виды насекомых живут ради того, чтобы совершить «это» единственный раз в жизни — и умереть. Даже голодные животные часто отказываются от немедленного утоления голода в пользу реализации полового влечения.

В свое время у нас в семье жила подаренная некогда клиентом-миллионером длинношерстная, голубоглазая бирманская кошка — всеобщая любимица. Разумеется, мы как могли удовлетворяли все ее потребности — кроме самой естественной. Однажды она выпрыгнула из окна третьего этажа — и исчезла. Мы долго искали ее, горюя о пропаже и беспокоясь о ее непригодности к дикой уличной жизни, пока соседи не доложили, что видели ее около мусорника в соседском дворе.

Отправившись с сыном по указанному адресу, мы увидели ее тощую, чешущуюся и невероятно ободранную, но как никогда веселую и жизнерадостную в окружении шести или семи самого разгильдяйского вида дворовых котов — вероятно, для них она была чем-то вроде юной мулатки в сельском борделе. На призывы вернуться домой наша Миги даже не отреагировала, гордо проигнорировала вкусные приманки и пшикнула, когда мы попытались подобраться к ней поближе.

«Не горюй, — сказал я расстроенному потерей сыну, — она выбрала свободу».

В отличие от животных, человек может использовать свою половую силу не только для деторождения и наслаждения, однако перепрыгнуть через этап животной сексуальности в своем развитии не может и он. Иллюзия понимания собственной сексуальной природы делает сегодняшнюю степень свободы у многих людей гораздо ниже, чем у большинства животных. Если на высших стадиях своего развития сексуальность вплотную подходит к чувству любви и постепенно перетекает в него,

то у неразвитого в сексуальном отношении человека сексуальное влечение настолько тесно переплетено с чувством вины (причем он даже не догадывается об этом!), что остается только удивляться тому, что оно все еще продолжает приносить ему удовольствие.

Правда, у таких людей после коитуса, к которому они часто стремятся любой ценой, дабы отвлечься от внутреннего дискомфорта, наступает краткий момент истины, когда подавленное с помощью более сильных сексуальных ощущений начинает выходить наружу. Не в этом ли смысл изречения Аристотеля, взятого в эпиграф?

Отсюда видно, что тактика по развитию собственной сексуальной природы весьма проста — необходимо расплести сексуальность и навязанные в процессе воспитания идеи о ее греховности, высвободить ее в чистом виде и вдоволь наиграться, насладиться ею, чтобы затем перейти к построению более тонких, более *любовных* стадий человеческого взаимодействия.

Итак, ниже сексуальности находится чувство вины, которое мешает нам проявить ее, а выше — любовь, к которой мы все стремимся. Чтобы не спутать, где мы сейчас находимся, давайте сразу договоримся: в чистом виде сексуальности, как началу животному, необходимо как можно большее число партнеров и опыта; любви же, как венцу наиболее полно выраженной сексуальности, необходим, как правило, только один партнер (хотя и здесь, как мы знаем, возможны исключения). Но только давайте будем готовы принять нашу нынешнюю природу такой, какая она есть, без прикрас — иначе нам никогда не выбраться из замкнутого круга собственных проблем.

Как и энергия наших чувств, о которой мы будем говорить позднее, сексуальность каждого человека претерпевает три стадии развития: подавление (с помощью уже знакомого нам чувства вины), выражение (где мы впервые получаем возможность прикоснуться к сексуальной форме Качества Активности, не заслоняясь от нее рассуждениями о нравственности или браке) и трансформация (с помощью Любви). Повторюсь, что мы не сможем выработать в себе Качество Активности, пока не определим, на каком этапе развития своей сексуальности мы находимся сейчас и к какому хотим двигаться, преодолевая свойственные своему этапу трудности и проблемы.

Обретая этот центр, мы начинаем размеренное и необратимое в своей ускоряющейся постепенности движение к своей цели тем единственным способом, который выбрали мы и который в ту же самую минуту выбрал нас.

Теперь все, что нам остается, — это найти в себе этот центр и включить его. Это — в наших силах.

Остановите на минуту свой маятник. Вырвитесь из круга привычных дел. Уделите немного времени лично себе. Сядьте, раскройте эту книгу и полистайте ее. Если она заинтересует вас, просто разрешите себе прочесть ее до конца. .

Вы этого стоите.

\

Часть первая

Твой личный рост

Для этого попытаемся рассмотреть каждый из этапов сексуальности поочередно, вместе с его трудностями и проблемами.

Поскольку в нашем обществе пока еще достаточно сильно влияние стереотипов, осуждающих сексуальность, каждый начинает движение к осознанию своей сексуальности со стадии подавления.

Исключение, очевидно, составляют те, кто прошел уроки этой стадии, как сейчас модно говорить, в предыдущих воплощениях, — но почувствовать это могут только они сами.

Итак, что есть *стадия подавления* собственной сексуальности? Стадия подавления есть неспособность увидеть свою сексуальную потребность *отдельно* от других потребностей (в семье, детях, любви, ласке, желании общаться и т. п.) и предпринять шаги для удовлетворения *именно этой* потребности. Решение всех проблем этого этапа, если человек идентифицировал себя, как находящегося на нем, сводится только к одному слову: разрешить. Разрешить себе делать все, что ты хочешь и с кем ты хочешь, невзирая на то, что об этом могут подумать другие, и не чувствовать себя при этом виноватым.

Большинство людей в ситуациях, когда следует сказать «Я хочу тебя», почему-то говорят: «Я тебя люблю». Хуже всего, однако, то, что они в самом деле в это верят. Иногда именно поэтому большая часть прекрасных иллюзий развеивается после медового месяца — или сразу же после первых встреч.

Подавляющие свою сексуальность как будто застряли во времени: их не вразумили ни сексуальная революция семидесятых, ни бум порнографии и проституции, ни информационные кампании о сексуальной жизни. Однако, даже если вы позволяете себе все и со всеми, это не всегда означает, что стадия подавления для вас уже отработана. Возможно, что ваше чувство вины за свои желания недостаточно велико, чтобы запретить вам делать это, — но оно вполне достаточно для того, чтобы отравить вам удовольствие от своих сексуальных проявлений, заталкивая вас во всевозможные уловки оправданий и лжи.

Как сказал один из участников недавнего тренинга по проблемам секса, который проходил в Центре «Мерла»: «О какой нормальной половой жизни может идти речь, если мы то и дело с самого детства слышим: «Не трогай писю!»

Проблема большинства людей, находящихся на первой стадии развития сексуальности, заключается в том, что они настолько привыкли «не трогать писю», что теперь ее даже не замечают — или же придадут ей чрезмерно большое значение.

Люди, находящиеся на стадии подавления своей сексуальности, зачастую остаются одни либо имеют несчастливое супружество (сожителство), не получая достаточного удовлетворения в первую очередь именно в сексуальном плане. Изменить свой выбор, дополнить его или уйти им препятствуют «хорошее воспитание» или собственная нерешительность, при которой практикуется подавление своей сексуальности до такой степени, когда они становятся уже неспособны увидеть ее отдельно от других потребностей (в семье, в любви, материальной поддержке и т. п.). Так, например, они часто впадают в депрессию, не видя выхода из своего положения («Уйти? Но я не имею работы, чтобы содержать себя и детей»), вместо того чтобы начать рассмотрение своей потребности и пробовать разные способы ее разрешения в чисто сексуальной плоскости (Поменять партнера? Изменить? Исследовать свои потребности с помощью мастурбации? Научить супруга или сожителя другому стилю сексуального поведения?). Перекладывание ответственности на другого за свою неудовлетворенность приводит к обидам на сексуального партнера («Я все для тебя делаю, а ты не даешь мне того, чего я хочу»), что ухудшает и без того напряженные взаимоотношения либо порождает сомнения в собственной нормальности («Я, наверное, какой-то (какая-то) ненормальный — хочется не то, чего мне дают»). Если сексуальные отношения такого человека все-таки прекращаются, он подолгу остается один, будучи неспособным найти себе замену из страха перед еще большей травмой, либо стремится любой ценой поскорее связать себя новыми, часто такими же некачественными узами. Поскольку находящийся на первой стадии развития сексуальности чаще всего запрещает себе получение разнообразного сексуального опыта либо получает его в полубессознательном состоянии, с чувством собственной «плохое™» и ощущением вины, он зачастую склонен оценивать свою сексуальность только через призму своего (как правило, такого же недовольного или неполноценного) сексуального партнера. И потому проходящий стадию подавления

своей сексуальности не имеет сформировавшегося в результате разрешенных себе экспериментов того сексуального поведения, которое могло бы приносить удовлетворение как ему, так и его партнеру; зато имеет низкую самооценку и неверие в свою сексуальную привлекательность, часто подпитываемое с "помощью стереотипов идеологий и морали другой стороной для потребностей управления. В ходе консультаций такие люди часто заявляют: «Я никому не нужна (не нужен)», но страшно возмущаются, если их спросить: «А вы пробовали предложить себя кому-то помимо своего супруга?»

Подавляя любую сексуальность в принципе, общество особенно преуспевает в подавлении женской сексуальности. Законодатели и морализаторы в обществе — мужчины у власти — по вполне понятным причинам не желают эмансипации женщин в этом вопросе. Именно поэтому любой общественный стереотип, осуждающий сексуальность вообще, прежде всего осуждает раскрепощенных в сексуальном отношении женщин, все-таки оставляя мужчинам немного больше свободы для выражения и реализации своего влечения. Именно в силу этого мужчина может хвастаться разнообразием своего опыта, в то время как женщина его скрывает; мужчина может позволить себе агрессивное ухаживание, в то время как женщине, желающей оставаться в рамках «приличного» поведения, позволяется лишь принимать или отвергать его. Как заметила одна американская юмористка: «Почему они не воспринимают нас так, как мы их? Почему они сбегают от меня, как только я им на пятой минуте встречи заявляю: «Хватит время на разговоры терять — трахаться-то когда пойдем?»

Между тем многие футурологи считают, что истинный расцвет женской сексуальности еще впереди. Вполне естественно, что на протяжении большей части новой истории сдержанность женщины в смене партнеров была обусловлена не только общественной моралью, но и инстинктивно-биологическими причинами: ведь случись что — рисковать при абортах жизнью и здоровьем, а то и вынашивать, рожать, воспитывать (а иногда и содержать ребенка) приходится женщине. Первый расцвет женской сексуальности не случайно пришелся именно на XX век: ведь именно тогда началось широкое применение контрацептивов впрочем, ни один из них не дает стопроцентной гарантии и не избавляет от желания когда-нибудь родить ребенка — то есть

остается зависимость от стереотипа создания семьи, а значит, и от мужчины. А вот что будет в недалеком будущем, когда вынашивать детей всем желающим можно будет в инкубаторе, а матери останется тачко помещать туда свою яйцеклетку? Тогда, скорее всего, женщины будут стерилизовываться еще при рождении и биологически обусловленная осторожность отпадет окончательно. Сексуальная революция 60-х покажется просто детским лепетом по сравнению с сексуальной революцией будущего: ведь в следующий раз ее инициируют женщины, освобожденные от необходимости платить трудностями аборт, беременности и родов в одиночку за удовольствие обоих полов. И не случайно многие сегодняшние мужчины начинают перенимать исконно женские психологические качества робости, застенчивости, нерешительности — мы входим в новый виток спирали эволюции взаимоотношений полов, и потому мужчины повсеместно начинают переходить в оборону.

Мужчинам есть чего бояться — природа наделила женщину большей сексуальной силой из-за ее ответственности за будущий род. Женщина естественным способом может удовлетворить гораздо большее число мужчин, чем мужчина — женщин. И веками подавленная женская сексуальная сила уже начала пробуждаться. Правда, не вполне идентифицировав себя, как женское проявление, сексуальность женщины, подобно начинающему курить подростку, иногда просто слепо копирует линию проявления сексуальности мужской.

Газеты все чаще пишут о том, что мужчины становятся жертвами изнасилований. А в книгу рекордов Гиннеса уже занесено достижение американки, переспавшей за сутки с 251 партнером — и ее рекорду уже угрожают новые претендентки.

Впрочем, если мы отставим в сторону анализ тенденций и прогнозов, то неизбежно придем к выводу, что повседневное отношение к собственной сексуальности большинства сегодняшних женщин постсоветских государств так же далеко от планки упомянутой рекордсменши, как далек массовый футбольный болельщик от звания мастера спорта по футболу.

Чувство вины за естественные потребности и некоторые органы нашего тела, внушаемое нам с детства, препятствует увидеть свое естество без прикрас — и потому мы наряжаем его в красивые слова, намертво сплавляя обычное сексуальное влечение с потребностью в любви, в создании семьи и в

продолжении рода. Безусловно, такие потребности тоже есть — Тго как""же мы распознаем потребности более высокого порядка, если мы не способны признаться себе в нереализованных низших влечениях? Не потому ли у нас так много измен и разводов, трагедий на почве неразделенной «любви» и завышенных требований к партнеру? Однако на островках, далеких от влияния цивилизации, где влечение называется влечением, а семья — семьей, семьи значительно крепче, чем в остальном мире, хотя в понимании так называемого цивилизованного человека тамошние жители гораздо «распушеннее» нас.

Известные своей сексуальной раскрепощенностью нудисты имеют некоторые фирменные особенности полового воспитания: во многих семьях все поколения бродят по дому попросту абсолютно голыми. Однако статистика утверждает, что дети нудистов начинают половую жизнь, как правило, позже их менее эмансипированных сверстников и проходят стадию полового созревания менее болезненно. Что вполне объяснимо — человек, с детства «видевший все», никогда не начнет половую жизнь из любопытства.

В знаменитом фильме Милоша Формана «Народ против Ларри Флинта», прототипом которого является известный в США издатель порнографического журнала, главный герой примерно так говорит об отношении общества к сексу:

«Разве не абсурдно, что показ и описание убийства людей в газетах и по телевидению не считается безнравственным, а показ процесса зарождения жизни называют порнографией и преследуют? Если запретить одно и разрешить другое, общество станет гораздо здоровее».

Не слишком ли смел в своих рекомендациях человек, заклеивший идеологами общественной морали? Однако факты, собранные этнологами, свидетельствуют в его пользу.

В некоторых далеких от цивилизации индейских племенах Центральной и Южной Америки практически нет разводов — браки моногамны и сохраняются на всю жизнь. Интересно, что тамошние индейцы не стесняются заниматься сексом в присутствии детей.

Этнологам также известны некоторые африканские и полинезийские обряды в племенах, где готовые вступить в брак юноши и девушки проходят обряд инициации с помощью... группового секса.

Каждую весну старейшины отбирают равное количество юношей и девушек из подрастающей молодежи по признакам первой половой зрелости. Они помещают их в одно помещение с лежанками по кругу и предписывают юношам каждую ночь переходить к следующей партнерше. К действию на правах участников досексуальных ласк допускается не достигший зрелости молодежник, стажирующийся в искусстве поцелуев и эротических прикосновений.

Старейшины верят: только получивший полное, оргиастическое наслаждение «животным» сексом без всяких внутренних (психологических) и внешних (общественных) ограничений способен отличить простой сексуальный опыт от ситуации, где было испытано «нечто большее». Именно поэтому, после завершения круга, вышедшие из помещения юноши и девушки должны объявить о своем выборе супруга — и те, чей выбор совпал, немедленно становятся мужем и женой; прочие же дожидаются очередного обряда до весны следующего года, чему отнюдь не рады. К слову сказать, белых туристов принимать участие в местных оргиях теперь не допускают ни за какие деньги, и правильно — ведь до их появления племена не знали венерических заболеваний.

В языке этих племен отсутствуют слова «развод» и «измена» — таких понятий здесь попросту не существует, поскольку браки не распадаются, а к адюльтеру здесь относятся — ну, скажем, как к легкой форме впадения в детство.

Цивилизованный человек — совсем другое дело. Прежде всего потому, что, зная об окружающем мире значительно больше африканских аборигенов, он выглядит по сравнению с ними младенцем с точки зрения познания собственной природы.

Если мы попытаемся наложить опыт «человека природы» на собственные проблемы в этой области, все станет ясным. Просто большинство взрослых людей сегодня находится в стадии подростковой реализации сексуального влечения — если бы в свое время мудрые старейшины провели нас через подобные обряды, большинство из нас к двадцати годам уже бы остепенилось и не помышляли ни о каком ином сексуальном опыте, кроме того, что мы имеем. Однако мир устроен так, что взрослые до сих пор пытаются осуждать и запрещать подростковую сексуальность, вместо того чтобы с помощью открытого и доброжелательного обсуждения провести подростка через период «проб и ошибок» как можно скорее.

Конечно, среди слоев населения с высокими доходами или высшим образованием менее типично подавлять свои влечения, но для сельских районов и малообразованных или религиозно зависимых людей раскрепощение своих природных желаний по-прежнему актуально. Особое место в формировании подавляющих сексуальность стереотипов всегда занимала религиозная зависимость — причем в отношении к сексу едины все религии без исключения, хотя и здесь пальма первенства принадлежит христианству. Всему виной, очевидно, распространение письменности: слова просветленных учителей, обращенные к своим духовно развитым последователям, уже готовым *трансформировать* свою сексуальную энергию через период воздержания, необходимого для достижения просветленного состояния ума, стали достоянием толпы — а толпа поняла их по-своему. Христианские проповедники успешно преломляют любые духовные истины через уже знакомое нам чувство вины, инстинкт управляемых, непонимание реальных потребностей собственного этапа развития, а также слишком буквальную и догматическую трактовку отцами церкви многогранных законов космического развития.

Не надо винить просветленных учителей человечества в неприятии нашей сексуальности: они не давали для этого никакого повода. Христос предостерегал: «Слушайте голос бога живого», то есть — устное слово. Конечно, если к вам во сне явился Христос и порекомендовал воздерживаться от супружеской измены или поиска сексуального партнера — это одно; но если вы прочли об этом в книге, записанной две тысячи лет назад со слов, сказанных совершенно другим людям в совершенно иной культурно-исторической среде, — это совсем другое. Да и потом, как насчет «не сотвори себе кумира»? Каждый сам хозяин своей жизни и волен выбирать, как сделать так, чтобы ему было хорошо. И наконец, почему массы увидели в «не прелюбодействуй» призыв быть только с одним человеком? Ведь даже из самого строения фразы ясно, что речь идет всего лишь о рекомендации недопущения сексуальных излишеств — ведь не расценивается же совет доктора «не переждать» как призыв перейти на питание исключительно гречневой кашей или всю жизнь есть из одной тарелки.

Специфика прохождения через первый этап — то есть движение от подавления своей сексуальности к ее выражению —

заключается в том, что в его начале мы очень подвластны всяческим стереотипам и верованиям. Эти стереотипы всячески заслоняют от нас природу нашего собственного желания давлением группы. Перед давлением такого рода мы все в равном положении — и девственница-однолюбка, терпящая насмешки от более искушенных подруг, и прожженный ловелас, замаливающий свои «грехи» перед женой или священником.

Основным критерием для определения этапа, на котором находится развитие вашей сексуальности, является не ваше нынешнее сексуальное поведение (оно почти всегда слишком далеко от того, чего действительно хотите вы, и неоправданно близко к тому, чего хотят от вас другие), а *ясность вашего сознания*. Пока в нем существуют любые, даже противоречащие друг другу стереотипы — от «нельзя изменять любимым» или «у каждого человека может быть только один муж (жена)» до «настоящий мужчина не должен заниматься онанизмом» или «чем больше опыта, тем лучше» — вы, увы, подвластны подавлению. Пройти через эту стадию сможет лишь тот, кто научился слушать не свой разум, а тело, а еще лучше — чувства. Поскольку большинство «цивилизованных» людей в силу неправильного понимания сексуальности пробуждаются сексуально, в отличие от уже известных нам аборигенов, не до, а зачастую *после* создания семьи и рождения детей, нет ничего удивительного в том, что издержки первой стадии (измены и разводы, вызванные поиском лучших или попросту *новых* партнеров) настигают нас тогда, когда, по общественным меркам, человек должен быть уже на второй (жить с самым лучшим для себя партнером или партнерами) или даже третьей (превращать сексуальность в творческую энергию, ведущую к успеху) стадии. Иногда спонтанный и, казалось бы, не обусловленный никакими внешними причинами возврат к более ранней стадии своей сексуальности одного из партнеров обнаруживает всю гниль лицемерного фундамента взаимоотношений, и когда уже очевидна недостаточность мелкого ремонта, приходится разрушать все, что было создано, — и строить заново.

Женщина средних лет обратилась ко мне за помощью, видя свою проблему исключительно в плоскости профессиональной. Она, слышавшая некогда хорошим сотрудником, в какой-то момент оказалась на грани увольнения —

результаты прямых продаж, проводимых ею, катастрофически упали; общаться с людьми становилось все тяжелее. При упреках начальства все явственнее стало ощущаться чувство собственной неполноценности и физический дискомфорт, выражающийся в давлении на грудную клетку и спину.

Я спросил у нее, как долго она живет с этими ощущениями и как давно они проявились у нее в первый раз. Однако она только разрыдалась в ответ... — и надолго исчезла из моего поля зрения.

На следующей консультации, имевшей место через полгода (!), она призналась, что испытывает это ощущение всякий раз после неудачного (а другого она в своей жизни почти не знала) секса. Оказалось, что ее муж, будучи весьма слабым в половом смысле и не желая компенсировать это любовными играми, полностью подчинил собственным целям ее сексуальность, всякий раз обрушиваясь на нее после близости с упреками, смысл которых сводился к тому, что она делает все не то и не так. Его бешеная ревность и склонность к скандалам заранее внушили ей мысль о невозможности измены. Всякий раз, когда муж завершал половой акт, она только начинала входить во вкус, но поначалу не смела признаться в этом даже себе самой, опасаясь его упреков.

— Я иногда говорю ему, — плача, признавалась она, — хоть бы ты привел ко мне кого-нибудь, чтобы он завершил твое дело!

— Зачем вы перекладываете на него ответственность за то, чего хотите вы? Разве вы не в состоянии сами сделать то, о чем вы его просите? — спросил ее я.

— Я и так делаю... Мне стыдно признаться в этом, но я занимаюсь онанизмом после секса с мужем!

— Почему — стыдно? Я знаю многих людей, которые делают это. Разве лучше страдать от неудовлетворенности?

— Но ведь нормальные люди так не поступают!

— А разве те, кто прибегает к сексуальному насилию во имя того, чтобы любым способом обеспечить себе полового партнера, более нормальны, чем те, кто онанирует? Так вы, по крайней мере, никого не принуждаете к сожительству с собой и даже не упрекаете его в том, что он недостаточно хорош, чтобы вас удовлетворить.

Женщина задумалась. На следующей встрече она призналась в том, что, придя домой после консультации, впервые подумала о сексе без привязки к мужу — и сразу же

начала раскре]ющенно, как никогда, онанировать, получив от этого острое наслаждение.

Иногда онанизм является выходом. Иногда выходом не является ни онанизм, ни воздержание, ни измена супругу, ни регулярная половая жизнь — все зависит от наличия или отсутствия чувства вины за ваши сексуальные проявления. Оно может быть слишком велико — и тогда предмет вашего вожделения отделяется от вас стеной этого чувства и заслоняется им; и тогда вы не смеете ни просить об этом, ни, тем более, делать что-либо для достижения этого, ни даже признаваться себе в том, что вы этого хотите. Проблема не в зуде в половых органах — его можно всегда снять с помощью другого человека или даже собственными руками — проблема сидит в голове. Как говорил известный отшельник Диоген, любивший публично мастурбировать для того, чтобы лишний раз подчеркнуть свою независимость: «Вот если бы и голод можно было удовлетворить, потирая себе живот». То ли в шутку, то ли всерьез ему вторит американец Вуди Аллен: «Не говорите плохо о мастурбации. Это секс с по-настоящему любимым человеком».

Придя на консультацию снова, женщина заявила о том, что больше не получает от онанизма удовольствия — и хотя постоянное и болезненное сексуальное напряжение спало, ей стало не хватать общения, ласки — словом, всего того, чего она никогда не получала от мужа в достаточном для нее количестве.

Разрушив в ее сознании стереотип о «безнравственности» онанизма, мне было легче разбить и второй — о «безнравственности» супружеской измены. Разрешив себе и это, она впервые получила возможность сравнивать отношение к себе, исходящее от ее мужа и от других мужчин, — и лишь тогда осознала, чего и во имя кого она лишала себя всю жизнь. Вскоре она пришла к выводу о необходимости развода, за которым последовал бурный период встреч одновременно с несколькими любовниками. Затем она переехала к одному из них, с которым и живет до сих пор.

Мы слишком задержаны в своем развитии ненормальными запретами; мы слишком изуродованы вевшейся в гены тысячелетней христианской моралью, семейным деспотизмом и устаревшими понятиями собственности друг на друга... Если вы имеете или мечтаете о внебрачных отношениях, которые

сегодня имеют большинство находящихся в браке мужчин и женщин (и стыдятся этого), — не следует себя за это ругать, ведь мы уже знаем, что это не более чем запоздалое проявление подростковой сексуальности на взрослый манер. Ненормально не то, что вы имеете внебрачные отношения, а то, что вы этого стесняетесь! Такая манера поведения вполне естественна для человека, начавшего осознавать свою сексуальность, — однако она не должна затягиваться на весь остаток его жизни. Стадию повышенного интереса к сексуальным проявлениям и высокой сексуальной активности я называю *стадией выражения*. Именно на этой стадии Качество Активности начинает готовить себя к проявлению и в других делах.

Итак, что есть *стадия выражения*? Стадия выражения есть способность ясно видеть собственные сексуальные стремления, принимать их такими, какие они есть, без осуждения или желания насильственно изменить их, не возлагать ответственность за их реализацию на своего партнера (а следовательно, и не осуждать его), а просто активно претворять их в жизнь с помощью доступных в данной ситуации средств и методов.

Для находящихся на этой стадии более свойственно активное сексуальное поведение, более частая смена партнеров или их совмещение в случае неполной удовлетворенности любым из них и отсутствие проблем из числа тех, которые типичны для находящихся на первой стадии. Однако по завершении этой стадии человеку чаще всего свойственно естественным образом ограничиваться одним-двумя постоянными партнерами, которых он и считает для себя наиболее подходящими. С ними же он стремится удовлетворить свою потребность в получении и отдавании любви, что в случае обоюдного согласия может завершиться успешным браком или длительной связью.

Проблемы, могущие возникнуть на стадии выражения, как правило, сходятся либо к застреванию на этой стадии из-за своеобразной «сексуальной наркомании», возникающей как следствие ухода от чувства вины или прочих неприятных ощущений, либо к регрессии сексуальности на предшествующую ступень подавления, либо к так называемому «псевдовыражению», где сексуальность начинает принимать извращенные формы. Задачей психолога в этом случае является убрать чувство вины за сексуальные проявления и внушить человеку

мысль о нормальности его сексуальных желаний — даже если при этом он будет хотеть «переспать со всем миром». Однако если при разрешении себе всех сексуальных фантазий чувство дискомфорта сохраняется — разрешение проблемы лежит в плоскости избавления от дискомфорта, а не в переборе сексуальных моделей поведения.

Один из моих клиентов на консультации поведал мне, как его жена попыталась рассказать ему о своей влюбленности в другого человека. Не желая дослушать ее, он с возмущением заявил, что если она позволит себе близость с ним, он незамедлительно уйдет от нее.

Ситуация осложнилась тогда, когда ему довелось влюбиться уже самому. Поначалу он честно придерживался созданного им самим для своей семьи «правила верности», но затем понял, что слишком слаб для этого, — и стал изменять ей. Все это время его сопровождали угрызения совести, которые начала подогревать узнавшая о его изменах жена («вот, когда я хотела, ты мне не разрешил — а меня даже не спрашиваешь!»). Чувство вины становилось все сильнее — отвлекаться от тягостных раздумий о том, что он не выполняет созданных им самим же правил семейного общежития, стало возможным только на фоне поисков новых сексуальных приключений. Но от ощущения своей вины перед ней он вовсе не перестал ей изменять.

В кабинет психолога-консультанта этот человек попал уже почти законченным «сексуальным наркоманом», которому необходимо было соблазнять новую женщину, по крайней мере, раз в неделю.

«За что боролись, на то и напоролись»... В моем понимании, если кто-то ведет уж очень активную и разнообразную половую жизнь, это вовсе не означает, что он полностью раскомплексован в сексуальной сфере. Иногда даже наоборот.

Секс — сильнейший наркотик из всех известных человечеству. Его преимущество по отношению к другим наркотикам заключается в том, что он вырабатывается совершенно естественным способом внутри организма, нуждаясь для этого только в партнере — и то не всегда. Как от любого наркотика, на определенном этапе от него возникает зависимость. Иногда с ней борются другими видами «опиума для народа».

Мне приходилось консультировать начальника одного из небольших предприятий, с коллективом которого я когда-то

проводил бизнес-тренинги. Этот человек имел репутацию законченного плейбоя — счет его женщин шел на сотни. Имея определенные проблемы в общении с людьми, этот человек буквально преображался, когда ставил целью «завалить» какую-либо привлекательную особу. Само красноречие и галантность! Правда, это не мешало ему орать на подчиненных и иметь большие проблемы в семье.

Желая остановиться, этот человек обратился к церкви. Он покаялся в предыдущих прегрешениях и повенчался с женой. Однако его состояние после этого не улучшилось — жена просто начала уставать от его притязаний. Привычка совершать половой акт каждый вечер обрушилась уже на нее, и она вовсе не была счастлива от того, что теперь супруг всецело принадлежит ей.

После первых консультаций он осознал, что его движение к религии было обусловлено вовсе не духовными запросами, а попытками совладать с собственной природой, продиктованными чувством вины за свою неумную сексуальность. Первое, что он сделал после этого, — порвал связи с церковью и вернулся к обычному образу жизни. Жена, познав оборотную сторону «супружеской верности», уже не противилась этому.

Однако затем, по мере работы с психологом и избавления от чувства вины, его сексуальная потребность начала понемногу снижаться. Постепенно он понял, что «по-настоящему» ему хочется близости не так уж и часто — в большинстве случаев он просто использовал ее как способ укрыться от одолевавшего его психологического дискомфорта.

Через подобное осознание в ходе саморазвития или психологической работы проходят все, кто когда-то исповедовал те или иные крайности сексуального поведения — от безрадостной моногамии и навязчивого воздержания до неумного сексуального голода, требующего принесения все новых и новых жертв.

Проблем у этого клиента летом вроде бы не было — разглядывал себе красоток, сидя на нудистском пляже. Иное дело зимой — навязчивая потребность видеть голое женское тело толкало его под окна женских бань и раздевалок. Примерно в это же время у него начались проблемы со зрением. Однако к психологу он обратился только тогда, когда милиция словила его под разбитым окном в женскую душевую бассейна — лишь тогда ему стало понятным, насколько глубоко он завяз.

На консультации выяснилось, что такая модель поведения вовсе не была свойственна ему тогда, когда он разрешал себе изменять жене, — его сексуальной энергии вполне хватало естественного пути выхода, и она не обременяла его болями в глазах, когда он пытался «хоть глазами кого-либо потрахать». Узнавшая об изменах жена пригрозила разводом, устроила жуткий скандал, и с тех пор он прекратил свои связи. Стремление к сексуальному разнообразию он поначалу пытался компенсировать чтением порнографических журналов, сексуальное возбуждение все больше стало ассоциироваться у него исключительно со зрительными стимулами — и вот к чему это привело.

В процессе лечения для психолога самым трудным было вернуть его к естественным, неизвращенным формам сексуального поведения (например, снова разрешить себе разнообразить сексуальных партнеров), хотя сделать это можно было, только убрав его страх перед разводом и скандалами жены и объяснив ему, вопреки всем общественным предрассудкам, естественность его желаний на данном этапе своего развития.

Вскоре после серии консультаций он позволил себе несколько встреч с новой возлюбленной, по совету психолога не афишируя своих отношений перед женой, но и не пытаясь особенно их скрыть. Жена, узнавшая обо всем и убедившаяся в твердости его намерений вести себя так, как он считает нужным, подала заявление на развод, но вскоре забрала его обратно. Это означало победу — теперь он мог делать все, что хотел, даже не рискуя узлами своего брака!

Однако по мере того, как жена переставала донимать его своей ревностью, а он — испытывать чувство вины за ее «страдания», его потребность в «сексе на стороне» резко снизилась, а затем и вовсе прошла. Разрешив себе делать то, чего он хотел, и доказав жене свою независимость, он перестал стремиться к самоутверждению за счет секса — а для регулярного удовлетворения обычных потребностей близости с женой оказалось вполне достаточно. Их семейные отношения, начавшие улучшаться, когда жена приняла его измены, стали еще прочнее.

Вскоре после того, как прекратились его сексуальные приключения, ему пришла в голову идея открыть собственное дело. Пять лет назад он уволился с работы и открыл собственный, тогда еще небольшой, магазин. Сейчас он владелец целой сети супермаркетов в столице. Секс уже не

занимает н ею жизни такое место, как раньше, — хотя возможностей разнообразить свои сексуальные ощущения, благодаря штату хорошеньких молодых продавщиц, у него так много, как никогда.

Потребность в «зрительном» сексе — такой же результат подавления естественных проявлений сексуальной энергии, как и потребность в сексе... слуховом. Социологи крупных городов Европы бьют тревогу: с момента образования служб «секса по телефону» уже были случаи, когда за долги по телефонным счетам расплачивались, продавая квартиры, — визит к жрице любви обошелся бы страждущему дешевле. По статистике, основанной на сведениях, добровольно предоставленных звонящими, видно, что клиентами таких линий становятся в основном люди, состоящие в браке, — и целомудрие сохраняешь, и вроде как удовлетворяешь себя таким вот странным образом... Вот только сесть на иглу «телефонного секса» еще проще, чем приобрести «сексуальную зависимость» естественным путем, — ведь на знакомство с партнером нужно затратить гораздо больше усилий, а часто и времени, прежде чем получаешь определенный результат. И разумеется с «сексуальной» линии тебе не посоветуют перезвонить в следующий раз уже на психологический телефон доверия: как и в игорном бизнесе, болезнь одних здесь становится золотым дном для обогащения других.

То же самое можно сказать и о религиозных заповедях. Постоянное ощущение собственной грешности — золотое дно для попа любой масти. Лучший же способ сделать из чловека грешника — научить его той заповеди, которую невозможно выполнить. Наверное, этим и объясняется единодушие всех религий в вопросах секса.

Хочу напомнить всем, кто охоч до «нестандартных» форм сексуальной активности: в результате подавления сексуальная энергия никуда не исчезает — она просто ищет в теле несвойственные для себя пути выхода или же медленно гниет, подобно застоявшейся воде родника, превращенного в болото. Если дело не закончится «простой» болезнью простаты или яичников (помните знаменитое изречение Павлова «функция творит орган?»), вероятность извращений весьма высока. Кстати, большинство гомосексуалистов становятся таковыми тоже вследствие подавления.

Многие наверняка помнят цикл публикаций из «Комсомольской правды» 1999 года, где писалось о гомосексуальных связях современных отцов православной веры.

Конечно, по сану владык им вроде как положено находиться на третьем этапе развития сексуальности. Однако это не означает, что так и происходит на самом деле — чем глубже и длительнее было подавление, тем к более извращенной форме выражения отбрасывает нас природа.

В такой цепочке фактов даже групповой секс не является самым худшим вариантом выпуска застарелых сексуальных фантазий наружу, прежде чем человек достигает естественного состояния успокоенности. Возможно, именно поэтому для отдельных последователей Ошо занятия по личному развитию в его ашраме проходили именно таким образом.

Итак, путь к трансформации сексуальной энергии лежит через осознание и разрешение себе всего того, что мы когда-то хотели, — но, движимые сознанием собственной греховности, заставили себя об этом забыть. Не следует подавлять себя — успокоение приходит само, вначале через бурную полосу новых романов, затем через внезапную любовь к одному из тех, с кем вы удовлетворяете свое сексуальное чувство, — а потом и через минимизацию ставших уже привычными сексуальных проявлений. Впрочем, вмешательство третьего способно иногда породить новую яркую вспышку.

Появившийся у моей знакомой любовник, о котором она рассказала мужу, резко нарушил устоявшийся в семье расклад — муж, погруженный в научную работу и не вспоминавший о жене месяцами, преобразился буквально на глазах. Почувствовав конкурента, а затем и узнав о его существовании, он взял на себя кучу домашней работы, взялся сидеть с детьми и даже предложил ей бросить свою работу, чтобы помочь ей осуществить давнюю мечту — открытие своего дела. Однако самым сложным, по ее признанию, оказалось вынести его сексуальное поведение («раз ходишь к нему — значит тебе секс все-таки нужен!») — теперь он требовал близости почти каждый вечер.

Вскоре связь жены распалась и сексуальные отношения супругов снова вошли в привычную колею, однако это не вызвало дискомфорта ни у кого из них. А дело они все-таки открыли — год спустя после завершения ее романа.

Единственное условие движения от подавления к выражению, а затем и трансформации — понимание естественности происходящего и принятие его без попыток что-либо изменить в поведении другого человека, а также недопущение влияния других в те сферы, где тебе надлежит все решать самому. Очень уж несолидно выглядит, когда весь мир начинает копать в твоём грязном белье из-за того, что ты стесняешься признать то, что есть. И совсем уж глупо, когда твоё чувство вины заставляет тебя упрямо отрицать очевидное либо оправдываться перед теми, кто хочет уличить тебя в безнравственности.

В период написания этой книги у всех на слуху история крупного государственного деятеля (и не одного!), грязное белье которого вынесли на обсуждение — ни больше, ни меньше — высшего законодательного органа страны... Впрочем, он сам способствовал этому, пытаясь комментировать в свою пользу изложенные в компрометирующих материалах факты. Отказ участвовать в дискуссии мог бы выгодным для него образом оттенить тупоголовое ханжество его противников и сослужить хорошую службу ему самому — но для этого ему пришлось бы вначале преодолеть свою собственную зависимость от власти и денег, побудившую его к оправданиям. Впрочем, это уже тема другой ступени.

Наконец мы подошли и к стадии трансформации. Именно на этой стадии сексуальная активность начинает, видимо, идти на спад, одновременно развертывая огромные энергетические ресурсы в других измерениях. Именно на этой стадии сексуальности человек высвобождает львиную долю пространства своего сознания и времени своей жизни на реальное движение к своим основным жизненным целям.

Что есть *стадия трансформации*? Стадия трансформации означает обретение контроля над биологической программой сексуальных удовольствий (не путать с угасанием полового влечения!) и высвобождение дополнительной энергии для более полной самореализации в других сферах. Ступивший на стадию трансформации овладевает Качеством Активности в полном объёме и стопроцентно использует его для строительства своего успеха. Для остальных же успех остается экзаменом, на который жизнь не допустит его, пока он не сдаст материалы предыдущего урока.

Нам было бы весьма трудно представить себе кого-либо из людей, которых мы считаем действительно великими, в окружении сонма любовников или любовниц. Однако было бы неправильно считать, что такое положение вещей является следствием полного подавления сексуального влечения. Подтверждением этого являются штрихи к биографиям знаменитостей рангом пониже, о приключениях и перемещениях которых от одного партнера к другому часто пишут газеты. В какой-то момент, однако, многие из них как бы успокаиваются и остепеняются — и именно тогда происходит действительный расцвет их профессиональной деятельности.

На первый взгляд, мысль о трансформации может показаться абсурдной или, в лучшем случае, мистической. Впрочем, перегоняют энергию из половых органов в голову или другие части тела не только йоги, хотя они, бесспорно, делают это наиболее осознанно. Даже современной ортодоксальной науке известно, что в период интенсивной творческой деятельности половое влечение снижается — а то и пропадает вовсе. Отец психоанализа Фрейд даже ввел термин для обозначения единой энергии человека, которая может проявлять себя в виде сексуальности или творчества. Он называл ее либидо. По Фрейду, либидо (половое влечение) является двигателем прогресса, подавляя его, человек якобы становится способен направлять энергию на иные достижения. Однако Фрейд не совсем ясно понимал различия между *подавлением* (то есть отказом себе в том, чего ты хочешь) и внешне похожей на него *трансформацией*, когда энергия уже естественным путем перетекает в другие центры и направлена на другую работу. Подавляющий свои сексуальные желания человек вряд ли мог когда-либо создать нечто исторически ценное.

Социологические исследования показывают, что даже нестарые пары, которые живут вместе достаточно давно и прекрасно понимают друг друга, естественно отходят от взаимного выражения своей сексуальности. Их выражение любви друг к другу как бы смещается в иные сферы: важно, чтобы тебя понимали, ждали, находились рядом, делились, помогли, поддерживали... Однако в период становления или кризиса взаимоотношений такие пары могут иметь периоды бурной сексуальной активности, которые нередко провоцируются их собственными внутренними разногласиями (в эти периоды они как бы теснее

«привязывают» себя сексом друг к другу, не давая взаимоотношениям распасться) или... сексуальным вмешательством третьих лиц.

Находящиеся на стадии трансформации своего сексуального влечения обычно уже не ишуг для себя сексуального разнообразия или смены партнеров, но могут добровольно и сознательно уступать его или их потребностям в сексуальном сближении не столько ради себя, сколько ради него (нее, них) — естественно, практически не предъявляя своим партнерам никаких встречных притязаний. Секс на этом этапе гораздо в большей степени является выражением любви, чем утолением сексуального голода, хотя находящийся на стадии трансформации может довольствоваться и другими проявлениями любви (беседы, совместные дела, нахождение рядом друг с другом). В случае своего одиночества или такого же отношения со стороны партнера, такие люди способны обходиться без секса достаточно долгое время, уделяя сэкономленное время и силы напряженной творческой работе.

Пришедшая на прием женщина пожаловалась мне: «Я все время одна. У меня нет мужчины... Наверное, это плохо».

— Почему вы решили, что это плохо? Вас это беспокоит? Мучит? Вы фригидны, больны, вы не получали удовольствия от секса, когда это было с вами раньше? — спросил ее я.

— Нет, когда это случалось, все было в порядке, но ведь сейчас я вообще ничего не хочу — а это же ненормально... Все мои подруги об этом только и думают. Я же еще молодая женщина, мне тоже должно хотеться секса!

— Почему вы так решили?

— Но ведь всех это беспокоит! Кто-то же должен быть со мной рядом!

— Как видите, не всех. Кстати, последний год я нахожусь в таком же положении, и, как видите, меня это не беспокоит. А вообще за всю мою практику минимум пять человек обращались ко мне с такой же «проблемой». Всем им оказалось достаточно услышать два слова: «Так бывает».

— Правда!?

Она широко раскрыла глаза и начала смеяться. И ушла совершенно счастливая.

В дальнейшем выяснилось, что ее карьера стремительно пошла вверх именно в этот период.

Наибольшие шансы преуспеть в строительстве как семьи, так и общества имеют те^кто уже преуспел в овладении своей сексуальностью и направил ее в русло третьей или хотя бы второй стадии, — в противном случае, возвраты к незавершенным программам подавления-выражения могут быть очень болезненны. Впрочем, раз уж вам из-за давешних задержек в сексуальном развитии приходится проходить несколько этапов параллельно (последовательно их проходят, наверное, только неиспорченные цивилизацией аборигены — или же совсем молодые и более грамотные в этих вопросах люди), примите это как должное — не спорить же нам, в самом деле, со своей природой. Только в этом случае издержки предыдущих этапов смогут быть быстро изжиты и трансформированы в возможность влияния на общество через более тонкие инструменты, требующие большего мастерства, чем сексуальные техники камасутры. Имя одному из этих инструментов — Деньги. Но об этом — в следующей Ступени.

О развитии человека

*«Путь — пустой сосуд.
Но в применении он неисчерпаем».
Лао-изы*

Перед погружением в пространство личного развития попробуем для начала определиться с объектом исследования — а для этого отсеем ложные способы его понимания.

Итак, что *не является* личным развитием?

Личное развитие не есть движение к каким бы то ни было атрибутам власти над другими людьми, хотя и может привести вас именно к ним.

Личное развитие не есть неперенное пробуждение в себе каких-либо сил или свойств сверхчеловека.

Личное развитие не есть положение вещей, при котором возможно заявить: «Я достиг».

Личное развитие не есть набор одних и тех же Правил или Заповедей, которым надлежит следовать на протяжении всей своей жизни.

Личное развитие не является ситуацией, в которой достигший заманивает к себе толпы, возбуждая их интерес, — избранные сами приходят к нему.

Личное развитие не означает слепое следование какой-либо одной психологической или религиозной традиции — но стремление вместить и принять все разбросанные цветы.

Личное развитие не есть обретение какой-то тайной информации, но является выработкой определенных качеств в ходе постоянной работы над собой.

Чем же тогда является личное развитие?

Личное развитие есть самый короткий и самый эффективный путь к своему успеху и благосостоянию, хотя иногда он и кажется долгим.

Личное развитие есть качественно новый, *осознанный* этап развития человека, когда пробудившаяся энергия творчества начинает бурно и радикально изменять обстоятельства нашей

жизни до тех пор, пока *личность* не исчезает, освобождая место для *сущности*, смеющей стать тем, чем она может быть.

Личное развитие есть постепенное *самоисцеление* от всех эмоциональных проблем и телесных болезней без систематического и целенаправленного применения на то каких-то исключительных лекарств, средств или методик.

Личное развитие есть предуготовление или пребывание в *группе* единомышленников, связанной взаимным притяжением и симпатией, а также сознанием общего дела.

Личное развитие есть завершение цикла развития сознания, мыслящего исключительно общепотребительными, привычными для всех *категориями*, и переход в высшие, творческие измерения сознания — с прижизненным центрированием сознания в этих измерениях.

Личное развитие есть постоянное самонаблюдение и самоосознавание, ведущее к выработке *новых* качеств.

Личное развитие есть постоянное *обучение*, где каждый, помогая другому, одновременно пребывает в качестве Ученика по отношению к более развитым типам сознания, иногда не имеющим иных каналов связи с нами, кроме мысленных. Невозможно *постигнуть все*, ибо это означает остановку в развитии.

Признаком нахождения на достаточно высоких этапах личного развития является помощь другим в прохождении тех этапов, которые когда-то прошел ты сам.

Одним из способов реализации моего собственного личного развития для меня стала эта книга.

Практикум 5

Сольемся... мозгами!

Упражнение 1.

Удовлетворены ли вы своей сексуальной жизнью? Если да, переходите сразу к упражнениям 5,6. Если нет, попробуйте вначале выполнить упражнения с 1 по 4.

Упражнение 2.

Ответьте на следующие вопросы:

Допускаете ли вы для себя: а) супружескую измену; б) мастурбацию в одиночку или перед сексуальным партнером; в) групповой секс; г) параллельное сексуальное общение более чем с одним партнером?

Если в списке есть нечто не познанное вами в ходе вашего предыдущего сексуального опыта, но привлекательное для вас, не хотите ли вы попробовать это? Можете ли вы представить себе условия, при которых вы можете разрешить себе это? Хотите ли вы уже сегодня предпринять пробные шаги по созданию таких условий?

Если нет, то какое чувство возникает у вас при мыслях об этом? Идентифицируйте это чувство. Если, читая эти строки, вы испытываете раздражение, подавленность или прочие ярко выраженные формы эмоционального дискомфорта, прекратите выполнение упражнений этого практикума и вернитесь к ним только после прочтения Ступени «Выгони внутренних демонов».

Упражнение 3.

Позвольте себе исследовать собственное тело. Оставайтесь наедине с собой. Разденьтесь. Настройтесь на получение удовольствия. Погладьте себя целиком. Зафиксируйте внимание на зонах, прикосновение к которым возбуждает вас сильнее всего. Используйте эти знания для получения большего удовольствия с вашим настоящим или будущим партнером.

Если в ходе выполнения этого упражнения вы почувствовали острое сексуальное желание — позвольте себе разрядить его с помощью мастурбации до оргазма. Если желание не всеобъемлюще, отложите его реализацию до встречи с партнером.

Упражнение 4.

Ответьте себе на следующие вопросы:

Вы позволяли себе за последний год иметь столько секса, сколько вам нужно? Вы имеете опыт мастурбации или самовозбуждения? Вы способны простить партнеру его измену? Вы способны (хотя бы теоретически) изменить ему сами?

Если вы ответили хотя бы на один из этих вопросов отрицательно, вернитесь к упражнениям 2 и 3 и выполняйте их регулярно. Если ответ на все вопросы положителен, переходите к упражнению 5.

Упражнение 5.

Сядьте прямо. Расслабьтесь. Закройте глаза. Успокойте дыхание. Ощутите свою сексуальность в виде энергии, рассеянной по всему телу. Медленно соберите ее в место посередине между пупком и лобковой костью. Почувствуйте, как она стеклась сюда со всего тела, и побудьте в этом состоянии некоторое время.

Теперь так же медленно поднимайте ее в район солнечного сплетения. Она должна полностью сюда перетечь — свидетельством завершения этого процесса может быть ощущение пульсации, покалывания или теплоты в этом месте. Проверьте, освободилась ли от аналогичных ощущений нижняя часть тела. После этого направьте эту энергию в область сердца. Побудьте в этом состоянии некоторое время. Если в области сердца возникло ощущение приятного тепла, чувство радости либо ощущение наполненности, упражнение можно закончить.

Если при выполнении этого упражнения в области сердца возник дискомфорт, мысленно выпустите излишек этой энергии наружу.

Упражнение 6.

То же, что и 5. Практикуется при нежелательном половом возбуждении. Если возбуждение уже коснулось половых органов, по возможности расслабьтесь, а затем мысленно собирайте энергию из половых органов и направляйте в место под пупком до исчезновения физиологических признаков возбуждения (эрекция, увлажнение стенок влагалища и пр.). Если возбуждение возникло при рассматривании картин эротического содержания или слуховом воздействии, не забудьте также

мысленно собрать энергию из глаз или ушей. Далее — как в предыдущем упражнении.

После завершения упражнения необходимо переключиться на работу, желательно творческого содержания, иначе влечение может возникнуть снова.

Если упражнения 5,6 соответствуют вашему уровню развития, практикуйте их всякий раз, когда чувствуете прилив полового возбуждения, а удовлетворить его не можете или не хотите. Впрочем, если выполнение этой части тягостно для вас, вы всегда можете прекратить работу с трансформацией сексуальной энергии и позволить ей естественным способом вытечь через ваши половые органы любым из перечисленных ранее способом.

Если же пятое упражнение получилось у вас даже на фоне полового возбуждения — это верный признак того, что вы сможете взять максимум из информации, содержащейся в следующей Ступени.

Степень шестая

Подружись с деньгами

«Жадность порождает бедность».

Народная мудрость

«Деньги — плохой хозяин, но хороший слуга».

Французская пословица

«Когда вы богаты — используйте богатство. Когда бедны — используйте нищету. Будьте практичны».

Ото

<i>Девиз Ступени</i>		
<i>Не заботься о</i>	<i>Думай чаще об</i>	<i>Развивай в себе</i> <i>качество</i>
накоплении — ато почти всегда следствие страха нищеты	использовании денег	щедрости

Обладающие Качеством Щедрости не беспокоятся о завтрашнем дне. Однако при этом они неустанно закладывают основу для своего будущего благосостояния не только путем получения денег, но и путем их вложения — или расставания с ними.

В сущности, рецепт нашего личного развития по отношению к деньгам очень прост — наслаждайтесь, пока владеете, не прилипая к этому, и отказывайтесь, как только источник или способ добывания денег перестал приносить вам радость. Но человек неохотно расстается с объектами своей зависимости и тяжелее всего понимает именно самые простые вещи. Поэтому, даже когда он хотя бы просто *отпускает* от себя то, что жизнь уже у него забирает, и одновременно работает или готовится вместить нечто *большее* (не обязательно *аналогичного* происхождения или качества), это уже является большим достижением.

Рассказывают, что к Будде некогда пришли два ученика, и оба спросили: «Учитель, что необходимо делать, чтобы достичь просветления?»

Одному из них было указано продать все свое имущество, раздать деньги бедным, жить с подаяния и забыть о плотских утехах.

Другому же было велено научиться жить в миру, зарабатывать и тратить, наслаждаясь материальными благами.

Первый взмолился: отчего же такая несправедливость?

Ответ был таков: «Он может владеть, потому что (внутри) уже отказался».

Иногда для своего развития важнее потерять, чем приобрести, — кто знает, в какой коллизии начнут расти наши личные качества. Иногда нужно потерять, чтобы, усвоив определенные уроки, потом заработать в десять раз больше — не умеющий же сохранить лицо при потере денег, должности или престижа или вовремя отказаться от них рано или поздно теряет все.

Кто-то из известных американских богачей сказал: «Если у вас есть проблема, которую можно решить за деньги, — это не проблема. Проблема — это когда Вы не можете с этими деньгами расстаться». Эта проблема, как правило, порождает множество других.

Взяв в компаньоны бандита из-за стремления получить прикрытие в криминальных кругах, мой знакомый быстро увидел, что совершил ошибку: у того был свой подсчет доходов, и после выплаты причитающейся бандиту доли знакомый опять оказывался должен. Встал вопрос о «разводе». Бандит, не вложивший и трети средств, уже требовал себе больше половины фондов предприятия. Здесь злую шутку с моим знакомым сыграла жадность: он решил, что дешевле продолжать работать дальше. В результате через некоторое время конфликт спровоцировал уже сам бандит, который и забрал у него при разделе почти все.

Бандит сыграл на неспособности этого человека расстаться с деньгами, продиктованной стереотипным отношением к материальным ценностям — «чем больше, тем лучше». Интересно, что этот человек мог избежать краха, если бы обратился за советом к психологу, к любому из своих знакомых или членов семьи. Однако он упорно молчал и рассказал о

происходящем лишь тогда, когда исправить ничего уже было нельзя. Почему?

Дело в том, что ни один из элементов окружающего нас мира, ни одна его часть из тех, которые могут быть восприняты и оценены человеческим сознанием, не связаны таким количеством мифов, а также вытекающих из них верований и предрассудков, как деньги. Даже о сексе некоторые люди способны говорить более открыто и откровенно, чем о деньгах. Древние предрассудки учат скрывать истоки своей жизненной силы — а деньги, как и сексуальность, являются мерилom жизненной силы человека. Однако при этом сила денег, в отличие от сексуальной является эквивалентом признания обществом того факта, что человек достиг достаточно высокого уровня самореализации и имеет право владеть большей толикой этой общественной энергии.

Поскольку большинство людей не понимает законов, слагающих их благосостояние, они мифологизируют деньги и богатство, которое, смещаясь из категории реальности в область фантазий, начинает притягивать их к себе все больше и больше, забирая их способность здраво мыслить и рассуждать все более очевидным образом.

Покуда мы не понимаем законов, создающих материальное изобилие и не умеем создавать с их помощью наше собственное благосостояние, наше сознание воспринимает деньги как некую магическую, сверхъестественную силу, единственный источник всего, что ценно, которому, вместо того чтобы научиться правильно распоряжаться им и направлять в нужное русло, следует поклоняться, молиться на него, и уж ни в коем случае не выпускать из рук, не особенно заботясь о том, какими методами и какой ценой мы потрудились эти деньги добыть. Именно такое ошибочное отношение к деньгам и порождает жадность, воровство, нищету и бедность — или полное проблем безрадостное, хотя и денежное существование, которое мы впоследствии рассмотрим на многочисленных примерах этой Ступени.

Иногда деньги действительно способны спасти — накормить голодного, приютить бездомного, оказать помощь страждущему. Именно поэтому в сознании большинства людей, не вполне свободных от страхов перед будущим («а если и я окажусь в ситуации нищеты!?»), деньги приобретают

сверхъестественную, мифическую силу. Вот только овладевает этой силой лишь тот, кто способен преодолеть магическое очарование денег, не соблазняясь массовым искушением заработать их побольше и побыстрее, но подготовив себя к длительной работе, в ходе которой сначала закладываются условия, при которой денежный поток в дальнейшем становится неиссякаемым и идет по возрастающей всю оставшуюся жизнь.

Желающему поменять магическую привязанность к деньгам на способность управлять ими и жить в изобилии следует научиться распознавать вначале некоторые стереотипы (Мифы), культивирующие неправильное отношение или обращение с деньгами, и научиться некоторым закономерностям движения к их получению. Первое стереотипное верование о деньгах заключается в том, что количество денег и есть единственное мерило вашего личного развития.

В несколько циничной форме это верование выражено в американской поговорке: «Если ты такой умный, почему ты такой бедный?» Однако тот, кто и вправду умен, может начать богатеть завтра, в то время как тот, кто считает себя умнее всех, может в скором времени разориться и необратимо потерять все.

Первым попытался сломать существующий стереотип отношений к вещам и деньгам еще Сократ, заявив: «На свете есть много вещей, которые мне не нужны». Всегда ли, когда мы сетуем на нехватку материальных ценностей, нам необходимы, в первую очередь, именно они?

Если отбросить внешние признаки благосостояния, люди по отношению к деньгам занимают одну из двух следующих позиций. Одни вечно беспокоятся об их нехватке, заражая себя и других суетливой, зачастую непродуктивной или обнуляемой неудачами и потерями деятельностью. Другие заявляют: «Мне хватает» — и живут в изобилии уже сегодня, разумно регулируя свои потребности в зависимости от величины денежного потока.

Как вы думаете, какая из этих категорий демонстрирует устойчивую тенденцию к возрастанию своих доходов?

Следующим стереотипным верованием по отношению к деньгам является Миф о Накоплении, или о том, что счастье заключается в количестве денег. Однако те, кто делает акцент на их количестве, часто забывают о качестве жизни, которое

это количество должно обеспечить. Иногда человек настолько занят мыслями об увеличении количества денег, что качество его жизни становится очень низким — впрочем, как и его денег, за которые он имеет все меньше возможностей отдохнуть, подлечиться, доставить себе радость или просто начать заниматься тем, что ему нравится. Многие люди, следуя философии Накопления, превращают свою жизнь в бег по замкнутому кругу, где каждая остановка чревата потерями, которых они ни за что не хотят допустить. К счастью, существуют и другие модели поведения.

Один из моих клиентов долгое время не работал, но продолжал исправно ходить на психотерапию. Я заинтересовался источником его доходов.

«Я заработал достаточно денег, чтобы моя семья жила еще год так, как мы привыкли, — ответил мне он. - Сейчас я понял, что мне нужно вложить деньги в свое личное развитие. Я не хочу больше делать то, что мне уже не нравится, и рассчитываю найти направление, в котором я буду работать дальше до того, как деньги закончатся».

И действительно, когда денег оставалось совсем немного, он снова ушел в бизнес — но на этот раз в новой среде людей и для других занятий.

Существует важная причина, по которой деньги нужно использовать. Позволяя себе их потратить, мы ускоряем их продвижение в обществе, делая каких-то людей сегодня богаче на ту сумму, с которой мы позволяем себе расстаться, в то время как завтра они могут сделать на ту же сумму богаче нас, предоставив нам новую возможность заработка. Верно, однако, и другое — устойчивое, растущее и доставляющее радость количество денег приходит лишь к тем, кто вовремя позаботился об их Радостном Качестве, которое неотделимо от использования денег. Для тех, кто не понял этой главной по отношению к деньгам истины, остается либо бездумно гнать в банках огромные суммы, либо из последних сил копить деньги на черный день, отказывая себе сегодня в самом необходимом за счет ухудшения собственного качества жизни. Поверившие в Миф Накопления уже успели расплатиться за это — в худшем для себя случае, жизнью, свободой, душевным покоем или здоровьем; в лучшем — собственными сбережениями, съеденными инфляцией либо украденными трастами, а то и собственными недобросовестными компаньонами.

Однако интересно то, что, ухудшая свое собственное благосостояние, они ухудшили и жизнь окружающих их людей, чье благосостояние определяется скоростью перехода через их руки денежных сумм — а ведь что посеешь, то и пожнешь. Тратя деньги сегодня, мы даем работу другому — а завтра он даст ее нам. Может, именно поэтому в самых богатых странах мира, где скорость обращения денег очень высока, почти все живут в кредит?

Хорошим антиподом Мифу о Накоплении является слышанная мной где-то история о том, как десять человек стали богаче на сто долларов в течение одного часа — причем никто из них при этом не обеднел.

Одна француженка, приехав в провинциальный городок, внесла задаток хозяину гостиницы величиной в пятьсот франков (эквивалент ста долларов) за бронированный ею номер одной купюрой.

Увидев это, автомеханик потребовал от хозяина гостиницы выплатить старый кредит за ремонт его автомобиля; получив деньги, он отнес их сапожнику, шившему ему и его жене зимние сапоги; тот, в свою очередь, отдал их булочнику, с которым давно нужно было расплатиться, а булочник расплатился со своим поставщиком; поставщик вернул долг владельцу дома, который тут же отдал их расплатившемуся за него в магазине брату; тот же отнес деньги соседу, у которого занимал до зарплаты; сосед вернул долг товарищу, а тот снова отнес деньги хозяину гостиницы за номер, бронированный для родственников на свадьбу дочери. В этот момент вернулась хозяйка купюры, аннулировала свой заказ, забрала назад деньги и подожгла купюру, вынув из кармана зажигалку. «Что вы делаете.!?» — закричал хозяин гостиницы, увидев это.

«Не волнуйтесь, — успокоила она его, — купюра была фальшивой».

Так десять человек благодаря одной фальшивой купюре погасили свои долги.

Впрочем, если бы они даже не были должны друг другу и оплачивали таким образом не прошлые, а будущие услуги, это не помешало бы им заработать по новой сотне долларов — и тут же потратить ее в свое удовольствие.

Конечно же, нет ничего плохого в стремлении накопить деньги и жить хорошо, если желание их иметь чем-то обусловлено, т. е. подчинено опять-таки осознанной и реально выполнимой личной потребности, а не общепринятому стереотипу «чем больше, тем лучше». Например, если вы хотите поступить в престижный вуз или купить квартиру, ваше желание заработать и отложить понятно. Оно тем более понятно, если речь идет об элементарном выживании. Тем не менее многие люди готовы делать работу, которая им не нравится и находится в одном помещении с людьми, которые им неприятны, отнюдь не потому, что они хотят преодолеть свои ограничения, набраться ценного опыта или не умереть с голоду. Многие из нас таким образом обслуживают общепринятый стереотип *престижа богатства*, боясь потерять любовь своего окружения в случае меньшего заработка — но тогда наша проблема не в том, что наши доходы недостаточны, а в том, что мы так и не научились быть плохими для своего окружения, которое привыкло измерять нашу успешность только денежным критерием, не особенно заботясь о том, насколько радостно нам работается. Однако, чтобы осознать это, нам придется преодолеть инерцию общепринятого стереотипа отношения к деньгам — «денег много не бывает».

Мой знакомый, человек свободной профессии, получает неплохие гонорары и может много зарабатывать, являясь, однако, при этом увлеченным спортсменом, который большую часть времени проводит, играя с друзьями в футбол, плавая или тренируясь в спортзале. Когда ему понадобились деньги на учебу сына, он забросил многие занятия для того, чтобы иметь возможность подработать. Удивленные таким энтузиазмом домашние стали допытываться о причине. «Хорошее образование — шанс, который нужно использовать. Я хочу, чтобы в будущем мой сын его оценил», — отвечал тот. Привыкшие к выросшему уровню доходов за период обучения сына в престижном вузе домашние стали планировать покупку новой мебели, перепланировку квартиры, компьютер для младшего ребенка. Однако после того, как кормилец рассчитался с долгами за учебу, он снова вернулся к привычным занятиям и стал приносить домой денег ровно столько, сколько хватало на еду и необходимые расходы. На все упреки типа «вот, обои уже в кухне висят, а на ремонт денег нет» он отвечал неизменно: «Мне

и так хорошо. Вам мало — идите и заработайте на ремонт — кто вам мешает».

Еще один пример ухода от стереотипа накопления по отношению к деньгам продемонстрировал мой знакомый бизнес-тренер. Характерно, что Качество Щедрости, являющееся фактически неизменным условием для находчивости и творчества, часто собирает вместе похожих людей ничуть не хуже, чем организованные молебны или футбольные матчи для тех, кто этим качеством не обладает. Правда, ущерб количеству единомышленников здесь полностью возмещается их качеством.

— Когда я продаю свои тренинги, я часто пользуюсь услугами посредников. Обычно мой тренинг имеет фиксированную цену, с которой посредник имеет определенный процент. Однажды посредник пожаловался: дескать, одной из корпораций тренинг показался слишком дешевым, чтобы быть хорошим — нельзя ли, мол, немного накрутить? Я ответил, что меня вполне устроит получить те деньги, за которые я собирался его продать, а он может забрать себе все остальное. В результате он продал тренинг за такую сумму, что в итоге получил в шесть раз больше, чем я.

— И не жалко? — поинтересовался я.

— • Нет, конечно. Он их заработал — я ведь не из своего кармана ему дал. И потом, у меня их много таких, и каждый что-то мне находит. Я считаю, что они должны зарабатывать хорошо, чтобы крутиться. Вот только жалко, что не каждый из них работает в полную силу, — и он рассказал мне, что один из его самых лучших агентов продает не больше одного тренинга в месяц с завидным постоянством.

— Я знаю, что у него получается классно, — горячился тренер, — но знаешь, что он мне говорит, когда я предлагаю ему продавать активнее? «Мне больше денег не надо — мне хватает!»!

Я обратил его внимание на то, что, очевидно, его агента, так же как и его самого, интересует в большей степени процесс творчества, чем сами деньги, и он не будет делать работы в большем количестве, чем то, которое доставляет ему удовольствие. Ведь и сам он, как следовало из рассказанной им истории, не так давно отказался от денег, которые шли буквально ему в руки! Значит, его агент так же, как и он, понимает — радость доставляет не количество работы, а умение качественно и быстро ее сделать.

— Очевидно, — заключил я. — поэтому вы и оказались рядом друг с другом — ведь подобное притягивает подобное.

Подумав, он со мной согласился.

Однако самым неприятным из всех верований о деньгах, пожалуй, является Миф о Том, что Деньги непременно Должны Доставаться Тяжело. Этот миф является проекцией тяжелой жизни бедных или жадных людей, некогда нарушивших уже известные нам законы обращения с деньгами на тех, кто уже преуспел. Одержимые этим мифом продолжают жить в рамках стереотипа обогащения, давно не получая удовольствия ни от общения с сослуживцами, ни от сознания общего дела, ни от процесса самой работы. Они обслуживают собственную зависимость от денег и власти, руководствуясь стереотипом «если этой возможностью не воспользуешься ты, ею воспользуются другие» и «никому ничего просто так не давай и не делай — тебе тоже никто ничего просто так не сделает и не даст».

Люди, одержимые этим мифом, наиболее часто встречаются в коридорах власти и на тусовках сильных мира сего. Хотя среди них есть и те, кто заработал свой успех через проявление Качества Щедрости, большинство из них так и не научилось использовать механизмы движения денег для привнесения в жизнь радости. Такие люди часто заявляют в припадке откровенности своим знакомым и близким людям: «бизнес — это грязь»; «власть — бремя», «в наш круг лучше не попадать», однако никто из них не спешит расставаться с дарованными жизнью привилегиями до тех пор, пока двойной стандарт жизни окончательно не сожжет сначала их психическое, а затем и физическое здоровье.

Околдованные мифами о деньгах не понимают, что преуспевание почти всегда является итогом не тяжелой, а радостной работы — другое дело, что научиться радостному качеству работы следует задолго до того, как основы преуспевания будут заложены. Но шансы осознать это у тех, кто ожидает за каждое свое движение немедленного вознаграждения, весьма низки.

А по-настоящему преуспевают в бизнесе в основном люди, свободные от каких бы то ни было стереотипов в отношении

денег, имеющие, как может показаться на первый взгляд, легкое, рискованное отношение к средствам и результатам своего труда, что не мешает им быть максимально серьезными в процессе самой своей работы. Огромные личные потребности в деятельности, творчестве и богатстве, будучи осознанными в молодости, когда-то повели сегодняшних нуворишей к успеху, раз и навсегда отделив их от ценностей семьи или группы, к которой они принадлежали раньше.

Самым богатым человеком планеты когда-то был Онассис; сейчас это Билл Гейтс, зарабатывающий около пяти миллионов долларов в час.

В отличие от многа представителей деловых династий, получивших свой капитал по наследству и незначительно приумноживших его, эти люди на заре своей карьеры не имели никакой поддержки, капитала или связей, наработывая все самостоятельно.

Начальный капитал Онассиса составлял менее двухсот долларов; Билл Гейтс же начал с капитала, не превышавшего тысячи, который он... выиграл в покер у своего друга и затем вложил их в то, что знал лучше всего, но что еще не было так хорошо известно окружающим, — в компьютеры.

Сегодня эти люди вошли в историю не только как обладатели многомиллионных состояний, но и как творческие предприниматели, создавшие свои капиталы в основном собственным трудом.

Если бы эти люди думали о том, как отложить свои деньги на черный день в зарубежных банках, повыгоднее приватизировать с помощью механизмов власти то, что плохо лежит, или повернуть свои капиталы по всем известной бизнес-схеме, они бы никогда не смогли стать в нашем восприятии тем, чем они стали.

Интересно, что такие известные в современном мире воротит, как тот же Билл Гейтс и Сорос, известны, прежде всего, своими благотворительными программами. -Эти люди хорошо понимают принципы работы денег и без них, очевидно, уже не останутся.

Следующее ложное верование о деньгах порождает Миф о том, что единственным источником денег является *омачиваемый* труд. Однако для Качества Щедлости и здесь найдется работа по разрушению устоявшихся идеологем.

Помните пример из Ступени «Раскрепости сознание», где оставшийся безработным инженер построил дачу, которую затем продал за большие деньги? Фактически, он не искал оплачиваемую работу, а просто делал то, что он мог делать в настоящий момент, — и работа нашла его сама. Рецепт наработки Качества Щедрости таков: делись тем, что у тебя есть (силы, умение, радость), — и тогда жизнь поделится с тобой тем, к чему ты стремишься (в частности — деньгами, но только в том случае, если они действительно тебе необходимы),—

В истории психоанализа оставил след известный мучай, когда один из учеников Фрейда долгое время помогая безденежному молодому человеку, договорившись о том, что тот заплатит ему, как только ему представится такая возможность. После излечения молодой человек занялся бизнесом и вскоре создал большое состояние. Психоаналитик был вознагражден поцарски: сумма гонорара намного превысила ту, что была оговорена в контракте.

Если условия для получения желаемого у щедрого человека уже созрели, [тогда достаточно просто поделиться с пространством или другими людьми правильно сформулированной мыслью — жизнь будет отражать по отношению к вам то же качество, которым обладаете вы, и если вы щедры, она, в свою очередь, тоже всегда даст вам то, в чем вы действительно нуждаетесь. Однако, как следует из первой Ступени, если человек ничего не хочет — он никуда и не движется. Поэтому никогда не забывайте хотя бы думать о том, что вам нужно, и думать оптимистично — то есть веря в то, что это у вас будет. Иногда даже простой мысли о желаемом может оказаться достаточно.

Одна моя знакомая, неплохо усвоившая принцип позитивного мышления, согласно которому мысли о желаемом притягивают в нашу жизнь возможности для его свершения, долго и безуспешно искала хорошую работу, которая могла бы ее обеспечивать — а работа все не находилась. В какой-то момент она перестала это делать и заявила мне: «Я ж не о том думаю. Я только теперь поняла — мне не работа нужна — мне деньги нужны!»

Точность осознания проблемы вскоре притянула в ее жизнь новые возможности. Никогда не интересовавшийся ею до этого бывший муж вдруг стал ей помогать материально.

Разумеется, это не означает, что у нее не было на это время никакой работы — вполне хватало забот с ребенком, дел по дому, помощи близким людям. Условия для получения денег были созданы, и то, что большинством людей было бы воспринято как видимая случайность, на самом деле проявилось просто как форма оплаты ее труда.

Ключом к пониманию природы денег может служить фраза Ошо, вынесенная в эпиграф. Жизнь использует богатство для проверки, достаточно ли человек зрел, чтобы им обладать. Нищета может быть использована человеком для осознания нарушений законов движения денег, которые воспрепятствовали ему стать богатым в прошлом, либо для воспитания скромности и умения рационально распоряжаться деньгами при подготовке к грядущему богатству. Не использующий нищету или малоденежье для постижения этих законов вряд ли имеет шанс когда-либо стать богатым. Попробуем же рассмотреть в большем приближении условия, закладывающее преуспевание.

Известный и весьма небедный актер Джеки Чан одной из главных человеческих добродетелей считает бережливость, что вовсе не противоречит понятию щедрости, ибо является противоположным полюсом правильного использования денег. Он как-то даже признался журналистам, что забирает обмылок из гостиницы, чтобы воспользоваться им попозже — хотя, разумеется, имеет большие, чем кто-либо, возможности жить расточительно. Впрочем, не только он из тех, кого мы считаем богатыми, демонстрирует подобное отношение к деньгам. И это вполне объяснимо — очень часто уважение к деньгам закладывается в период длительного безденежья, которое помогает выработать необходимые для дальнейшего преуспевания качества.

Интересно, что, привыкая использовать деньги и материальные ценности «правильно», человек зачастую начинает видеть в них силу, могущую изменить мир, и уже не позволяет себе относиться к ним по общепринятым стереотипам (например, всю жизнь копить на черный день или вкладывать в золото и недвижимость, чтобы потом оставить все детям). Так, например, Билл Гейтс завещает своей дочери тшько 5% своего состояния, направляя все остальное на благотворительные цели. Вполне возможно, что если бы он имел к деньгам другое отношение, он не был бы тем, кем он стал.

Впрочем, думаю, что дочь на него не в обиде — на момент написания этой книги ее 5 % составляют около 5 миллиардов долларов.

По определению китайской «философии гармонии» фэн-шуй, деньги — поток изобилия, у которого просто не нужно стоять на пути — иначе он начнет обходить тебя стороной. Для того, чтобы этого не случилось, нужно открыться ему, чтобы он просто потек сквозь нас — в этом и заключается главный секрет Качества Щедрости. Открыться же означает научиться *правильно получать, правильно использовать и правильно отдавать деньги*, а также следить, чтобы все три составляющие гармонично уравновешивали друг друга. Все существующие Мифы и предрассудки о деньгах искажают именно эти три, столь необходимые для всех желающих заработать умения. Если равновесие нарушится или составляющая радости исчезнет хотя бы в одной из них, денежные дела начнут приходить в упадок. Вот и весь секрет.

Знакомый бизнесмен имел постоянные проблемы с деньгами: то рэкет наедет, то долг не отдадут, то машину с товаром присвоят. После нескольких консультаций он изменил отношение к деньгам и поставил для себя на первый план задачу не заработать больше («Я понял — достаточно работать честно и творчески, и деньги рано или поздно придут сами...»), а использовать то, что он уже имеет на радость себе и людям.

В период спада деловой активности (раньше он в это время сидел на работе, лихорадочно перебирая варианты компенсации своих потерь, чрезмерно акцентируя внимание именно на составляющей получения) он позволил себе отдохнуть за границей, взяв с собой семью и лучшего сотрудника с ребенком в качестве премии. Затем сделал роскошный подарок человеку, которому был обязан. После этого предложил наиболее активным сотрудникам перейти на статус акционеров предприятия.

Сегодня в его бизнесе есть новое направление, а «случайных» потерь больше нет.

Когда я говорю «правильно», я имею в виду обращаться с деньгами с радостью. *Обращаться* — очень хорошее для денег слово, которое подразумевает возможность совершать с их помощью *оборот*. Обращаться означает с радостью их *зарабатывать*, с радостью *получать* и с радостью *отдавать* их. Очень

многие люди, очарованные магией денег; будут пытаться делать неприятную для них работу в неприятном окружении, попытаются сохранить их на своем счету или же, на худой конец, приобретут за все свои денежные запасы что-нибудь столь же (по их пониманию), весомое и материальное (например какую-нибудь вещь). Однако они будут испытывать большие трудности, когда те же деньги нужно будет вложить в рискованное, но прибыльное в случае успеха предприятие, помочь своими деньгами осуществлению какого-нибудь благородного дела, выразить с их помощью благодарность за оказанные услуги или просто доставить себе с их помощью радость, после которой у тебя не останется материального эквивалента, напоминающего о ее происхождении. Такие люди рискуют оказаться рано или поздно «закрытыми потоку изобилия», первыми звонками которого станут «случайные» потери. Не понявшие урока после первых предупреждений рискуют лишиться всего.

Клиент, длительное время пользовавшийся услугами знакомого мне психолога, состоял в категории бесплатников — подразумевалось, что он сможет вернуть долг, причитающийся за консультации, как только его материальное положение начнет поправляться. Через некоторое время, почувствовав себя увереннее, он выдержал трудный конкурс с последующим собеседованием и поступил на прекрасно оплачиваемую работу в иностранной фирме, однако с долгами расплачиваться не спешил — психолог же не стал напоминать ему об этом. Тем более что видимая потребность во встречах вроде бы отпала — жизнь начинала понемногу налаживаться. Какой смысл обременять себя воспоминаниями о старых долгах! С помощью денег он принялся решать задачи, казавшиеся ему более неотложными, — купил дорогую мебель, сделал ремонт. Еще через некоторое время соседи-алкоголики полностью залили его квартиру и ему пришлось делать ремонт снова. Затем, поспешив вложить все свои сбережения в банк под высокий процент и не просчитав возможных последствий инфляции, он вновь потерял еще больше на разнице в курсах. В конце концов работа была тоже потеряна, а квартиру опять залили.

Оказавшись у другого психолога (беспокоить прежнего ему уже было неудобно), он поинтересовался, что могло послужить причиной его неудач за последнее время.

Психоаналитик провел параллель между стихией водного потока и стихией денег, которая перестала быть управляемой.

«Подумай, не стал ли ты на пути у потока избытка, который начал было идти через тебя», — посоветовал ему аналитик.

Терять, отдавать и тратить деньги без видимых результатов не любит никто, и это вполне объяснимо. Однако именно умение расставаться с деньгами (вкладывать, рисковать, жертвовать на благотворительность) составляет смысл любой предпринимательской деятельности. Тем не менее по статистике только около 2% населения любой страны позволяют себе ее вести. Почему же большинство людей не хотят или боятся *предпринимать*, хотя в нашем ежедневно меняющемся мире это гораздо лучший способ обеспечить себя (или, во всяком случае, *зависеть* только от собственных усилий), чем оставаться заложником настроения пусть даже неплохо платящего работодателя, неприятного компаньона или непредсказуемых законодателей? Почему даже в наше безработное время многие предпочитают затрачивать последние силы и средства на продолжение поиска работы, чем на открытие собственного дела?

И снова ответ будет тем же: радостно *отдавать* умеют очень немногие люди. Ведь работая на кого-то, мы только *полунаем* — в бизнесе же так не бывает. Еще до того, как приходят первые возможности получения, нужно много *отдать* — не только денег, но и времени, здоровья и сил — иногда не зная, когда вернется твое вложение и вернется ли вообще.

Вот и получается, что овладевший трехсторонним умением обращения с деньгами (использовать, отдавать и брать), преодолевая первые трудности роста, впоследствии обладает такими ресурсами, что вскоре уже сам имеет возможность нанимать на работу тех, кто привык только к одностороннему получению.

Вообще, бизнесмены — особые люди, потому что все они в той или иной степени обладают Качеством Щедрости. (Конечно, многие из та сегодня утратили его. намертво вцепившись в то, что они имеют, — но на заре своего движения к успеху зародышем Качества Щедрости обладают все деловые люди.)

Итак, вы решили заняться своим делом. Ориентация на быстрые и легкие деньги, скорее всего, сослужит в этом случае плохую

службу, ибо почти невозможно быстро создать именно первую копийку, не прогорев и не войдя в непримиримый конфликт с окружающей средой в виде ее законов, конкурентов, чиновников и преступников (нередко в одном и там же лице) либо негласных и неписанных, иногда противоречащих законам, правил игры. Именно люди с ориентацией на немедленное обогащение или идеалисты, верящие в то, что все должно быть справедливо, внутренне не готовые к длительной подготовительной работе без видимого результата, и становятся заложниками преступного мира, неисправимыми должниками, опустившимися и потерявшими все неудачниками, либо, в худшем (худшем ли?) для себя случае, теми, кто вынужден сменить привычные места обитания на тюремные нары, больничную койку либо чужую страну.

Может, именно поэтому сказано: «Жадность порождает бедность»?

Но вот и к терпеливо преодолевающим трудности приходит первый успех — закономерное следствие работы «за идею». У них появляются друзья, деловые связи, партнеры и новые предложения — информация о том, как делаются новые деньги, стекает к не побоявшемуся первых трудностей почти без усилий, и ему остается лишь соизмерять ее с личными аппетитами и желаниями уделять своему бизнесу прежнее или большее количество времени, а также со своими представлениями о предпринимательском риске и хорошей жизни, которая его окупает, либо, наоборот, не стоит. Приходят новые трудности, но старые трудности выживания и утверждения в бизнес-среде становятся пройденным этапом. Денег уже — достаточно. По удержать в себе это состояние радостного продвижения к успеху способны лишь те, кто продолжает развивать в себе Качество Щедрости, сохраняя гармонию между радостными составляющими денежного потока.

Чтобы не остаться на всю жизнь слугой денег, а почувствовать себя их хозяином, следует научиться плыть вместе с потоком Изобилия: «отдать, чтобы взять». По мере пребывания в потоке наши возможности получать и отдавать расширяются, и если сегодня вы «отдали» без ущерба для физиологического выживания себя и своих близких {вложив в дело, в нуждающегося или в себя без видимой возможности возврата} сотню, завтра поток испытает, способны ли вы правильно распорядиться тысячами. Конечно же, это не означает, что нужно

скидывать все имеющиеся на руках денежные запасы, как только они превращаются в хрустящую наличку, — еще раз напомню, что критерием для правильной возможности расстаться с деньгами является умение доставить с их помощью себе или другим радость. Энергия денег нейтральна — с их помощью можно погубить себя или других, купив наркотики или развязав войну, но можно и принести людям радость. Если вы научились делать деньгами радость себе и другим, они от вас никуда не денутся. Однако внимание: правильные проявления Щедрости подразумевают умение расставаться с деньгами там, где это действительно необходимо, а не прожигание средств впустую — деньги не прощают такого отношения и ; быстро уходят от тех, кто с их помощью не умеет доставлять \ радости ни себе, ни другим. Для таких людей приключения [неизбежны.

Человек, пришедший на консультацию, подпадал под сухой диагноз "игровая зависимость», но был уникален в своем роде. Этот неплохо зарабатывающий частный предприниматель жил на чужой квартире, никогда не ездил в отпуск и всю жизнь отдавал долги. Он оставил в казино Киева около ста тысяч долларов.

Придя на первые консультации, он первым делом договорился платить примерно вдвое меньше обычной ставки. Психолог не возражал, поначалу проникшись сочувствием к его положению. Вскоре, однако, выяснилось, что его жертва была напрасна.

Через некоторое время работы с игровой привязанностью клиента наступило улучшение и тот исчез из виду (как позднее выяснилось, ему удалось не появляться в казино около месяца). Затем, после очередного проигрыша суммы, на порядок превышавшей гонорары психолога за весь курс предыдущего лечения (зачем было скидку-то давать!?), он появился вновь.

В этот раз в ходе консультации был затронут пласт взаимоотношений клиента не с игрой, а с деньгами, лежавший гораздо глубже. С детства этот человек не способен был любить себя и принимать себя таким, какой он есть, чувствуя себя изгоем в кругу друзей и одноклассников. Видя, что отношение к нему ненадолго меняется, когда у него в кармане есть деньги, он взял себе за правило угощать их пивом или конфетами. С этого момента деньги стали для него едва ли не кумиром, с помощью которого можно

Системы Личного Развития

*«Хорошие времена еще придут.
Вот они».*

Вернер Эрхард

Начнем с истории предмета. О личном развитии во все времена говорилось и писалось немало.

Ницше упоминал о том, что человек в своем развитии проходит три стадии — верблюд, лев и дитя. По Ницше, верблюд покорно тащит на себе возложенные обществом обязательства, лев сильной лапой сбрасывает их груз и берет то, что положено ему по праву, а дитя радуется жизни, не особенно печалась о том, когда именно осуществляются его желания.

Герман Гессе в романе <<Сидхартха>> рассказывал о «людях-детях», каких большинство. Люди-дети покорно следуют общественным правилам и традициям, ориентируясь на привычный, средний уровень и дожидаясь, пока кто-то из «взрослых» не покажет им иной путь. Гессе описывал этапы развития героя, способного этот путь показать.

В «Дианетике» Рона Хаббарда вершиной человеческой реализации стал «клир» — человек, избавившийся от страхов за физиологическое выживание и потому обладающий ясным видением вещей, которого не способны достичь менее развитые люди.

Знаменитый Маслоу подразделял людей на типы, которые могли охватить различное количество уровней жизненной реализации — от обеспечения собственной безопасности и стремления к богатству, престижу и общению с себе подобными до уровня творческой самореализации — иногда ценой первых уровней.

Эрик Эриксон ознакомил общественность с кризисами разных возрастов, развив или опровергнув многие положения долгие годы считавшегося непоколебимым авторитетом детского воспитания доктора Спока. Кризисы Эриксона происходят приблизительно каждые 7 лет и ведут человека по жизни от рождения до старости, способствуя выработке позитивных качеств в случае успешного их прохождения и негативных —

в случае отсутствия внутренней силы, достаточной для того, чтобы выйти победителем из очередного кризиса.

В контексте разговора о системах личного развития возможно упомянуть и человека Фромма, центрирующегося на «быть» после «иметь», и человека Хайдеггера, выбравшего себя, и воина Кастанеды, и благородного мужа Конфуция, и четыре стадии развития духа даосизма — почти каждый общественно значимый философ или мыслитель предлагал миру собственную модель саморазвития. Больше же всего в создании этих моделей преуспели американцы, чья психологическая наука последних лет развивается особенно быстро.

Сегодня ведущие психотерапевты Соединенных Штатов утверждают, что человек в своем жизненном развитии проходит четыре основные стадии: зависимость, контрзависимость, независимость и взаимозависимость, хотя и трактуют последнее понятие несколько расплывчато. По американским понятиям, зависимые не умеют распоряжаться своей жизнью, боятся одиночества и из-за этого постоянно «влипают» в больные отношения внутри собственных семей, групп или кланов, не будучи в состоянии ни вырваться из них, ни переменить их уклад в свою пользу; контрзависимые делают то же самое, но занимают при этом, в отличие от первых, скорее опекающе-контролирующую, чем страдательно-жертвенную позицию; независимые просто идут к своему успеху, не особенно обременяя себя лишними связями и взаимоотношениями, а взаимозависимые, будучи столь же успешны, как и независимые, проявляют большую душевность и открытость по отношению к другим людям. Жизненная энергия последних двух типов значительно выше и разумнее организована, поскольку не расплывается, подобно энергии первых двух, на бесконечные скандалы и нервные срывы из-за попыток контролировать поведение других людей или менять их в желаемую для себя сторону — что и позволяет им быстро и осознанно двигаться к своему успеху, добиваясь поставленных перед собой целей.

Во многом благодаря вышеприведенной психологической классификации в американском менеджменте не так давно людей для нужд управления и кадровой политики стали делить на «ориентированных на себя», «ориентированных на дело» и «ориентированных на взаимодействие». Смысл этой классификации в том, что, в зависимости от широты созна-

из грязи сделаться князем. Однако, возбудив в нем желание заработать как можно больше, деньги тут же повернулись к нему спиной. То, как только деньги появились у него в кармане, он начинал нервничать до тех пор, пока ему не удавалось их на что-нибудь (что угодно!) потратить. То он сознательно или бессознательно поощрял вытягивание из себя денег такими же жадными, но более нечистоплотными людьми, — его не раз кидали, обманывали, забирали все деньги или подсовывали некачественный товар. Его пристрастие к игре в казино просто обозначило новый канал для утечки денег — но, как выяснилось, имея деньги в кармане, и раньше он тратил их так, что потом даже не мог вспомнить. Клиент был очень озадачен, когда впервые задумался над тем, что успешная работа — лишь одно из условий для материального благосостояния. Неудивительно, что люди, которые начинали вместе с ним и делали то же, что и он, уже обзавелись собственными квартирами и машинами, в то время как он продолжал отдавать долги. По собственному признанию, ему никогда не удавалось, имея деньги, радоваться жизни или доставлять радость другим — он то боялся с ними расстаться, то бездумно терял в очередном проигрыше или из-за необдуманного шага. Так, например, за все время занятий бизнесом ему удалось лишь раз вывезти жену с ребенком на море.

Стихия денег не прощает неправильного обращения с ней и сразу наказывает как тех, кто, не давая ей «протечь» к другим людям, становится у нее на пути, так и тех, кто, не зная им цены, пускает их на никому не доставляющие радости дела. Хуже может быть только случай, когда ваши благодеяния возбуждают паразитизм тех, кто не собирается использовать ваши финансовые инъекции для выигрыша времени, чтобы обрести собственное независимое положение. Очень часто люди, тратящие деньги впустую, внешне на вроде бы благородные дела, вскоре лишаются возможности их совершать.

Знакомый длительное время отдавал большую часть своих доходов неустроенным родственникам, постоянно рассказывающим ему о том, как трудно найти хорошо оплачиваемую работу и что дочке надо платить за обучение в престижном вузе сумму, намного превышающую их зарплаты. В последнее время его не устраивало такое положение вещей, но он проникся положением девочки и не стал отказывать.

Через некоторое время его доходы упали настолько, что ему уже не пришлось искать надуманного предлога для отказа — денег хватало только на самое необходимое для его собственной семьи.

Будучи уверенным, что девочка бросила вуз, поскольку не была в состоянии оплатить свою учебу, он перезвонил через некоторое время, чтобы узнать, как идут дела. К своему удивлению, он услышал, что она нашла работу и теперь совмещает ее с учебой, договорившись в институте о выплате долга за обучение по частям.

Впрочем, даже если в обращении с деньгами вы когда-то совершили ошибку — не страшно. Попробуйте с помощью изложенных выше принципов и примеров понять закономерность своих вчерашних или сегодняшних денежных потерь и не обижаться (а если сможете, то даже поблагодарить) на себя, людей, обстоятельства или ситуацию, их создавших, — ведь они (или вы?) приблизили возможность вашего будущего благосостояния. Если ради денег обманули вас — простите. Если обманули вы — не грызьте себя за это вечно, просто будьте готовы не обидеться, если это вскоре произойдет с вами; при правильном отношении к происшедшему это будет ваша последняя потеря. Однако внимание: если вы обижены на людей, себя или жизнь за то, что это произошло, — вы по-прежнему стоите в стороне от потока изобилия, создавая негативную привязку к ситуациям денежных потерь — и они неизбежно произойдут с вами снова. Приблизиться к изобилию помогает только позитивное мышление.

Хорошим примером эффективности осознания собственной роли во взаимоотношениях с потоком изобилия может послужить путь к деньгам одного из близких мне людей. Находясь в затруднительном финансовом положении, ей пришлось заняться торговой деятельностью, где, как известно, деньги сами к рукам липнут, а грань между Заработком и обманом у стремящегося заработать порой становится очень зыбкой — вот и ей довелось в какой-то момент эту грань перейти. Будучи человеком духовно развитым, она вскоре почувствовала несовместимость своих жизненных устремлений с тем, чем ей пришлось заниматься. Зная о неотвратимости обратного удара, она взмолилась: «Господи, прошу, дай мне возможность поскорее искупить мой грех!» Через минуту она оступилась и подвернула ногу

настолько сильно, что месяц не могла встать с постели без посторонней помощи.

Вскоре ей пришлось устроиться на работу с приличным заработком в сфере активного маркетинга. Она работала там до тех пор, пока не поняла, что деньги здесь делаются на внушении клиентам ложных иллюзий по отношению к продукту, который эта фирма продавала, т. е. на том же самом обмане. И хотя большая ответственность за это лежала на руководителях фирмы, она нашла в себе мужество отказаться от соучастия в этом деле и ушла на пустое место в момент, когда деньги по-прежнему были очень нужны.

Еще через некоторое время ей пришлось менять последние отложенные на черный день доллары у киоска, чтобы купить домой еду. Несмотря на многие предосторожности, сотенная бумажка, аккумулировавшая в себе все бывшие в доме денежные запасы, стала добычей мошенника.

Зная о законах движения денег, моя знакомая вместо бесплодных сожалений об утраченном, нашла в себе силы... помолиться о прощении того, кто это сделал.

К вечеру того же дня она получила предложение о работе, которую она давно хотела получить. Примечательно, что оклад, предложенный ей на этом месте, был ровно на сто долларов больше среднерыночной оплаты за тот же труд.

Впрочем, сегодня она уже имеет достаточно высокую квалификацию и собственное надежное дело — и уже не нуждается в услугах работодателей.

Невозможно прийти к по-настоящему большому количеству денег и стать счастливым с ними, не научившись использовать их как инструмент радости. Среди моих клиентов встречалось достаточно много богатых людей, и сегодня, на основании собственного опыта, я могу утверждать: несчастных людей среди них не меньше, а возможно, даже и больше, чем среди остального мира. Оторванное от измерения личного развития владение деньгами не избавляет человека от его проблем, а порождает новые, присущие уже почти исключительно миру богатых: навязчивые идеи покупок; проблемы зависти и престижа; неприятие духовных ценностей; проблемы общения, возникающие из-за необходимости общаться только с людьми своей касты, иногда одновременно ненавидя и тайно презирая их; отсутствие стимулов для совершенствования у детей. На определенном этапе многие из них испытывают острые приступы страха, депрессии и одиночества, от которых

буквально убегают в навязчивую деятельность по зарабатыванию новых денег, после чего жизнь опять становится похожей на замкнутый круг, хотя и с несколько иными, чем у большинства людей, составляющими. Даже занимаясь благотворительностью, эти люди часто разочаровываются, видя, как их средства разворовываются либо не приносят пользы тем, на кого они были потрачены. Происходит же это потому, что по закону подобия они часто притягивают к себе похожих на них по характеру таких же обожествляющих деньги людей, — но только, в отличие от них, не имеющих возможностей их зарабатывать.

Главная причина страданий зависимых от денег людей заключается в том, что их деньги не заряжены радостным качеством. Вернуть же это качество тем, кто уже обладает количеством, очень просто: раз деньги уже не доставляют радости тебе, научись с их помощью делать радость другим.

Однажды ко мне на психотерапию очень долго ходил некий преуспевающий бизнесмен, жалующийся на страх. Он испытывал страх перед всевозможными государственными проверками, рэкетом и случайными знакомствами, хотя все ситуации такого рода всегда заканчивались для него благополучно. Мне удалось отсечь чувство страха от его стереотипных верований, заставить его пережить свой страх тотально и воссоздать в памяти все жизненные ситуации, в которых ему доводилось подавлять свой страх, стыдась его. Переживая эти, казалось бы, давно забытые и вытесненные случаи, он завершал неоконченные дела со своим страхом, и тот оставлял его. Бизнесмен уходил довольный, и наша работа вскоре была закончена — передо мной снова сидел полноценный человек, которому ничто не могло мешать в его жизни и работе.

Однако через некоторое время бизнесмен появился снова вроде бы с той же проблемой. На этот раз вместо консультации состоялся очень короткий разговор.

— Сегодня я не **СМОЮ** помочь тебе, — сказал я.

— Почему?

— Я вычистил все твои древние страхи, которые ты накопил за свою жизнь. Моя работа закончена, и упражнения нам больше не помогут.

— Что же поможет?

— Осознание. Теперь ты сможешь помочь себе только сам, а я расскажу, как это сделать.

— !?

— Твои страхи берут теперь начало не из прошлого, а из настоящего. Теперь ты боишься не потому, что привык бояться, а потому, что не хочешь потерять приобретенное.

— Это верно.

— Но в этой жизни все дается взаимы. И кто знает, не лишишься ли ты всего этого в любом случае? Ты можешь предугадать десять опасностей и перестраховаться от них, но удар всегда придет с одиннадцатой стороны. Ты слишком сконцентрировался на опасностях и теперь своим напряжением скорее привлекаешь их, чем предотвращаешь.

— Что же делать? Разве перестраховываться не нужно?

— Нужно, но не забывая при этом о законе соизмеримости. Если ты будешь проводить все время в предотвращении опасностей, то откуда возьмешь силы приумножить свое богатство и тем более им наслаждаться? А для того, чтобы не думать об этом слишком много, вспомни о судьбе. Если тебе суждено потерять, то все равно потеряешь. Поэтому глупо тратить время на переживания — твой страх имеет уже не биографическую, а экзистенциальную основу.

— Это как?

— Теперь он опирается на сам способ твоего существования. Вспомни: разве на заре своего бизнеса ты не рисковал?

— Рисковал, конечно! Но тогда особенно нечего было терять...

— Дело не в этом. И тогда, и сейчас ты рисковал всем, что у тебя было. Но тогда ты хотел большего — твои желания двигали тебя к развитию, а сейчас ты остановился.

— Но я не думаю, что хочу больше денег! Мне вроде хватает.

— Тогда попробуй вырасти в другом смысле — займись благотворительностью например.

— И страх пройдет?

— Конечно! Ты ведь боишься терять, а так — будешь давать, т. е. терять добровольно — а значит, сам преодолешь свой страх перед потерей.

— Я подумаю над этим.

Через некоторое время я получил от него благодарственный звонок.

— Знаешь, — взволнованно сказал он мне, — я хочу запустить один проект, который действительно нужен людям. И хотя лично мне денег достаточно, но их не хватит и для того, чтобы жить так, как я привык, и осуществить эту

идею. Поэтому я снова хочу вложить их в одно рискованное дело, и если выгорит — хватит на все!

— А если не выгорит?

- Значит, этот проект не так уж и нужен. Сам говорил — не судьба. А себе на жизнь я всегда заработаю. Я ведь и то, что имею, своим умом нажил, мне ли бояться терять? И кстати, спасибо тебе за наш разговор. Я ведь не осознавал, что мое богатство стало для меня бременем, а после разговора с тобой — увидел. Зато теперь — я владею деньгами, а не они мной. Я не боюсь больше ни терять их, ни тратить, потому что они были ценны для меня лишь как способ понять в этой жизни нечто большее. Кажется, я это понял. Я доставил с их помощью себе много радости и теперь могу доставить ее другим людям.

Сегодня он зарабатывает достаточно, чтобы вести свой проект, не жертвуя при этом качеством жизни.

Существует старинная японская притча, рассказывающая о Качестве Щедлости. Эта притча говорит о том, что умение отдавать радостно несовместимо с чувствами вины или долга и не должно делать нас заложниками потребностей других людей или их реакции на ваш поступок. Научитесь давать *для себя*. Способный отдать радостно, в доверии к собственному пониманию жизни, не будет ждать благодарности — он скорее сам поблагодарит того, кто примет от него этот дар.

Купец, решивший последовать примеру своих знакомых и сделать пожертвование, принес монаху мешок золотых и заявил об этом с порога. Монах знаком показал поставить мешок в угол. Раздосадованный купец спросил его: «И это все, что ты хочешь мне сказать?» — «А ты что, считаешь, что я буду благодарить тебя?» — «По-моему, тебе следовало бы так поступить». — «Не думаю, — ответил монах. — Дающий должен быть благодарен».

Для обычного человека, живущего понятиями стереотипов сверхценности денег и обязательной благодарности за их получение, монах — невежда, не способный оценить того, что делает для него купец, и дать ему взамен самую малость, которую предписывает стереотип обывательской морали. Однако для того, кто заинтересован не столько в удовлетворении личных потребностей, сколько в *просветлении* купца, все далеко не так просто.

Монах всем своим поведением как бы показывает купцу — мне не нужны деньги, но мне важна степень твоей осознанности — зачем ты даешь их мне, раз ты настолько не уверен в правильности своего шага, что сбит с толку первым же моим отступлением от общепринятых стереотипов? Конечно, деньги — самое ценное, чем обладает купец, но главная ценность монаха — радость, и своим поведением он как бы провоцирует в душе купца кризис: или ты заберешь деньги и уйдешь, проявив свою целостность хотя бы таким образом, или ты оставишь их мне — но не с чувством вины или гнева, желая и меня втянуть в свою манипуляцию, а с безграничной любовью и доверием ко всему, что от меня исходит. Монах испытывает купца, но тот, увы, похоже, не выдерживает испытания.

Психологи часто сталкиваются с «проблемой купца» из-за изначального неверия многих людей в искренность их помощи, потому что «они делают это из-за денег». Лично для себя я это утверждение опроверг, участвуя в благотворительных программах самого различного рода, что сегодня дает мне моральное право работать по достаточно высоким расценкам. Телефон Доверия «Мерла», просуществовавший благодаря поддержке спонсора, энтузиазму Людмилы Литвиненко и моему скромному вкладу почти три года и оказавший бесплатную помощь трем с лишним тысячам киевлян в различных ситуациях, был тому подтверждением.

Все это время я отвечал за проведение тренингов для волонтеров Телефона Доверия, хотя кормила меня эта работа только первые два месяца. Многие из волонтеров получали бесплатные консультации. Я считал это нормальным — ведь это делалось в основном для тех, кто уже доказал и свое стремление помогать другим людям.

Среди некоторых моих коллег-психотерапевтов часто бытует убеждение, что «оказать психологическую помощь можно, только взяв с клиента деньги». Это верно лишь отчасти и большей частью для «зависимых от денег», то есть попросту жадных людей. Конечно, при благотворительной форме работы встречаются и те, кто злоупотребляет чужой готовностью помочь, — но они-то как раз отсеиваются быстрее всех, и время, потраченное на них, можно отнести к неизбежным издержкам благотворительности. Самые же достойные рано или

поздно сами учатся помогать людям, проникаясь идеей о том, что делать что-либо для кого-то «просто так» — нормально, либо ищут возможности отблагодарить тех, кто делал когда-то эту работу ради них. Принцип «отдай в радости, чтобы в радости получить» верен не только для денег.

А теперь попробуем нарастить свое умение обращаться с деньгами с помощью практикума.

Практикум 6

Думай и богатей

Упражнение 1.

Ответьте себе на следующие вопросы:

Хватает ли вам денег сегодня? Знаете ли вы способы увеличения своего дохода в случае необходимости? Способны ли вы вложить деньги в дело, в образование или в свой личный рост, не зная точно, когда вложение начнет окупаться? Способны ли вы дать деньги, понимая, что их возврат не гарантирован? Способны ли вы отказать, не прибегая ко лжи, когда у вас просят деньги, а вы не можете или не хотите их давать? вспомните о ситуации, когда вам пришлось давать на благотворительность или подать нищему или попрошайке. Были ли вы уверены в том, что ваши действия принесут ему (им) пользу? Сделали ли вы это неторопливо и с достоинством? Если ответ на все эти вопросы положителен — можете, не теряя времени, сразу переходить к чтению следующей главы. Если на какой-либо из этих вопросов вы ответили отрицательно, переходите к Упражнению 2.

Упражнение 2.

Какие чувства вы испытываете, отдавая деньги (нищим, должникам, кредиторам)? вспомните ситуацию, когда вам пришлось потерять в деньгах. Какие чувства вы испытываете, когда у вас просят деньги или когда ожидаются непредвиденные расходы?

Если при расставании с деньгами **или** мыслях об их получении у вас возникает чувство дискомфорта, вернитесь к этому упражнению после Практикума Ступени «Выгони внутренних демонов».

-- Упражнение 3.

Встаньте перед зеркалом. Посмотрите себе в глаза. Повторите: «Я хочу научиться доставлять радость себе и другим с помощью денег. Я уважаю деньги и не буду их тратить на то, что не доставляет радости мне или поощряет паразитизм других*».

Повторяйте текст до тех пор, пока ваш голос не обретет уверенность. Продолжайте практиковать ежедневное выполнение

упражнения до того, как ваше поведение и чувства в описанных ситуациях не изменятся желаемым для вас образом. Проверьте свое состояние по вопросам Упражнения 1.

Упражнение 4.

В ситуации, когда вам кажется, что вы испытываете недостаток в деньгах, вспомните о ситуации, когда у вас было еще меньше денег; вспомните также о людях, не имеющих даже того, что сейчас имеете вы. Поблагодарите мир, Вселенную и обстоятельства, что сегодня дела еще не так плохи, как могли бы быть. Став перед зеркалом и глядя себе в глаза, твердо повторите несколько раз: «Я принимаю свое нынешнее финансовое положение и не имею претензий к жизни и сложившимся обстоятельствам».

Если вам это удалось, проговорите таким же образом несколько раз фразу «Я также знаю, что заслуживаю большего, и буду над этим работать», а затем переходите к упражнению 5. Если же ваш голос дрожит или срывается при проговаривании первого задания, а внутри нарастает протест против этих слов, вернитесь к этому упражнению после упражнений Практикума Ступени «Выгони внутренних демонов».

Упражнение 5.

Вернитесь к упражнению 6 практикума Ступени «Раскрепости сознание» (пункты б, в, г). Выполните его в письменной форме, записывая все, даже кажущиеся на первый взгляд абсурдными мысли. Затем запишите каждую найденную вами возможность дополнительного заработка в верхней части отдельного листка бумаги, разделив оставшуюся часть листка на две колонки. В правую колонку запишите аргументы «за» немедленную реализацию записанной возможности; в левую — «против». Проанализировав таким образом все записанные возможности, отсейте те, где количество «против» явно превышает «за», оставив себе две-три наилучших возможности для увеличения своих доходов. Сканируйте и предпримите в ближайшее время какие-либо шаги по реализации оставшихся возможностей. После того как вас постигнет неудача по некоторым из направлений, отсейте все остальные, кроме одной. Судя по всему, вы остались именно с той возможностью, которая, при условии дальнейшего вложения в нее ваших сил, в будущем принесет вам желаемые средства.

Надеюсь, что эти упражнения приблизят вас к моменту появления Качества Щедрости. Однако превратить этот момент в вечно длящееся ощущение возможно только тому, кто будет готов преодолеть на пути к нему определенные трудности.

Поэтому следующее правило — лишь логическое развитие предыдущих. Ведь умение быть или оставаться какое-то время в понимании близких людей плохим, мыслить позитивными категориями своих желаний и учиться вкладывать материальные ценности в радости духа — не более чем частный вид трудностей, но не единственная их разновидность.

Итак, *Научись любить трудности* — и воспитай в себе Качество Прилежания.

Ступень седьмая

Выбирай трудности

«Имей отвагу встретить трудности лицом к лицу, покуда они не лягнули тебя сзади сильнее, чем ты этого ждешь».

*Станислав /,
король Польши*

«Благословенны препятствия, ибо ими растем».

Агни-Йога

—Я покорил Эверест без всякой причины — просто потому, что он бросаю огромный вызов».

Эдмунд Хиллари

	<i>Девиз</i>	<i>Ступени</i>
<i>Не заботься об</i>	<i>Думай чаще о</i>	<i>Равнявай в себе качество</i>
удовольствиях — они придут сами собой	трудностях — они создадут базу для будущих радостей	прилежания (трудолюбия)

Понятия трудности и радости взаимосвязаны и широки, в то время как понятие удовольствия более узко и обособленно. Все знают многочисленные примеры, когда то, что было удовольствием вначале, затем превращалось в бремя зависимости, не приносящее ничего, кроме кратковременного забытья. Радость же включает в себя и экстаз осознания преодоленного препятствия, и напряженность творчества, и запах победы. Именно поэтому правильнее стремиться к *радостям* — удовольствия придут за ними сами собой. Однако основное отличие радости в том, что ее начало закладывается в трудности, в то время как легкодоступное и открытое к злоупотреблению, не уравновешенное здоровыми трудностями

борьбы и самоутверждения удовольствие легко переходит в зависимость.

Отсюда следует, что важнейшее качество, без которого невозможно создать в жизни ничего из того, что будет способно в будущем принести нам радость, — Качество Прилежания. Именно это качество делает нас способными не бояться трудностей и быстро преодолевать их, как только они возникли. Именно из-за огромного значения этого качества для личного успеха вокруг него собрано большое количество ложных верований и стереотипов.

И именно из-за этих предрассудков я заменил в этой Ступени общеупотребительное слово «трудолюбие» на старинное понятие «прилежание». Ибо с понятием труда из-за издержек нашего воспитания у нас связано слишком много негативных ассоциаций.

Давайте разрушим первое ложное верование, касающееся *прилежания*: это верование заключается в том, что прилежание является *главным* необходимым для успеха качеством. Однако если у вас остались недоделки на предыдущую Ступенях, это не так. Если мы не пробудим в себе вначале Качеств Самосознания, Находчивости и Дерзости — то есть умений самостоятельно находить, проделывать и оценивать нужную нам и *для нас* работу, — наш труд пропадет, будет присвоен либо окажется слишком уж тяжелым и беспросветным.

Качество Прилежания для успеха может понадобиться лишь после того, как находчивость уже сообщила движению к нему мощный импульс. Некий американский художник, картины которого, выполненные традиционным способом, никто не покупал, додумался рисовать... разными частями тела, обмакивая их в краску. Картины с отпечатками его анатомических особенностей вызвали настоящий фурор после того, как по телевидению показали сам процесс его творчества.

Из первого заблуждения логически вытекает второе, предполагающее, что любая работа тяжела. Но из предыдущих Ступеней мы уже знаем, что творческая работа приносит радость — следовательно, дело не в работе, а в качестве человека, который ее делает.

Абстрагируясь от статистики среднерыночной оценки труда, мы можем обратить внимание на определенные

парлдоксы в его оплате. Ни для кого не секрет, что существуют специалисты — те же доктора, адвокаты, аудиторы, психологи, труд которых можно купить достаточно дешево. Однако есть и те, кто получает разовые гонорары, превышающие стоимость месячного труда первых, хотя они вряд ли знают во столько же раз больше своих малооплачиваемых собратьев по профессии, во сколько зарплату последних меньше заработка их более успешных коллег. Не последняя составляющая секрета успеха популярных консультантов состоит в том, что они всегда оживлены, обаятельны и внимательны к своим клиентам. Впрочем, вопреки существующему заблуждению, вовсе не высокая оплата труда сделала их такими. Скорее, наоборот — будучи такими с самого начала, они постепенно увеличили спрос на свои услуги, а затем и подняли стоимость своего труда — радостные люди всегда в дефиците, и общаться с ними намного приятнее, чем с чересчур серьезными представителями их профессии.

Третье заблуждение связано со вторым и утверждает, что любая работа требует отдыха. Отдых же большинства людей протекает по уже известным и описанным нами стереотипам (мы уже упоминали о телевизоре вечером и крошении салатов для дружеских застолий по праздникам и выходным), после чего и возвращаться к работе не хочется — или же хочется таким же стереотипным образом. Однако находчивое выполнение работы вводит человека в азарт, при котором его энергия не иссякает — для лучшего результата остается только вовремя сменить деятельность. «Не отдыхая» в понимании обычного человека, лидер открывает в себе все новые и новые источники энергии, все больше убеждаясь в неиссякаемости своей внутренней силы.

Успешные люди имеют столько возможностей для расслабления и отдыха, сколько обычному человеку и не снилось — вот только пользуются они этими возможностями крайне редко. Большинство из действительно богатых людей, которых я знал, предпочитали проводить свободное время в спортзалах, бассейнах или на теннисных кортах. Часто они передевались из делового костюма в спортивный прямо на месте занятий, немедленно садясь в машину и убегая на очередное деловое рандеву сразу же после их окончания. «Что поделаешь — времени нет, а быть в форме при таком ритме жизни хочется; пропустишь тренировку —

себе дороже будет», — философски подметил один из «новых», отвечая на мой вопрос, не надоела ли ему эта вечная спешка.

Четвертый стереотип говорит о том, что работа всегда должна быть *видимой*. Однако иногда, как мы увидим далее из практического примера, самая тяжелая работа происходит *внутри* — и заключается в том, чтобы *изменить себя* — перетерпеть, переждать или приспособиться к новым жизненным обстоятельствам, не проявляя видимой активности и не ищущая себя навязчивой потребностью в действиях.

Используя период вынужденной безработицы, я начал писать эту книгу. Сегодня у меня достаточно и платной работы — но не бросать же начатое! А начиналось все с многодневных раздумий, «как жить дальше» — мне стоило большого труда разобраться в себе и понять, что искать работу сейчас невыгодно и не нужно — лучше использовать накопленные за период предыдущей деятельности сбережения на собственный личный рост, уделив время осмыслению некоторых вещей, над которыми я давно хотел подумать раньше, но не позволял себе из-за нехватки времени. Затем пришла идея изложить свои искания на бумаге. Когда я так и поступил, работа нашла меня сама: проведя первые семинары по материалу данной книги, я получил много заказов на новые тренинги и консультации.

Пятое заблуждение заключается в том, что за всякую работу платят и что всякая работа имеет свою цену. Однако самая ценная работа стоит всех денег мира — либо делается *бесплатно*.

Моим коллегам-психологам случалось получать неплохие гонорары за консультации и слышать, что никаких денег не хватило бы отблагодарить их за то, что они сделали. Однако, приходя дежурить на Телефон Доверия «Мерла», они продолжали делать то же самое — бесплатно.

Некоторые из них, будучи студентами-психологами, впервые получили свой консультативный опыт именно на телефоне доверия и, в отличие от своих однокурсников, бросившихся искать работу сразу же по завершении института, смогли зарегистрироваться как частные предприниматели и начать зарабатывать живые деньги, не попадая в зависимость от работодателей. Они не смогли бы поступить так, если бы не уделили когда-то времени неоплачиваемой, но принесшей им опыт и уверенность в себе работе.

Самая же ценная и невидная работа — это *сделать себя*, то есть взрастить в себе ценные, полезные и нужные Качества. Такая работа не имеет поначалу выраженной стоимости, но, будучи проделанной, становится бесценной и повышает в том числе рыночную ценность труда человека за счет приобретенных им навыков и опыта уже во много раз. Иначе говоря, работа по воспитанию своих Качеств и является трудностью собственно личного роста.

Сегодня трудность личного развития можно облегчить себе визитом к консультанту по личному развитию, психологу, или просто человеку, у которого вы можете чему-либо научиться. И экономить на такой возможности не стоит — чем больше ты в себя вложил, тем больше к тебе вернется. Если это верно даже для традиционных знаний, насколько дороже образование, в ходе которого помогут развить ваши качества?

Люди, вложившие деньги в свое личное развитие, могут подтвердить: через некоторое время их качество жизни, в том числе материальное, стало демонстрировать устойчивую тенденцию к росту.

Вообще, понятия работы и трудности не тождественны друг другу. Трудность — понятие более широкое, подразумевающее как внешнюю, так и внутреннюю составляющую. Работа, в общепринятом смысле (но не в том, который закладывают в него психологи), — это внешняя категория измерения действия, которое должно быть объективно выполнено, чтобы мы получили желаемое. Трудность же — это еще и наша собственная, внутренняя работа. Когда мы все-таки решаем взяться за работу, основная трудность как раз и заключается в том, чтобы настроить себя на это и сохранить рабочий настрой до конца дела. Помогает же нам в этом рассмотрение жизненных обстоятельств через критерий равнозначности трудности и радости, что и возвращает в конечном итоге такое желанное Качество Прилежания. Творец Успеха меряет будущую радость категорией сегодняшней трудности.

Как говорит один мой знакомый: «Тип успешного бизнесмена — это тип человека, который, заработав деньги, думает в первую очередь не о том, как их потратить, а о том, как использовать их для создания себе новой работы».

В центральном сборнике идеологом кришнаитов «Бхагавад-Гите» Кришна поучает Арджуну, что на Земле существует три

вида радостей — низменные, возвышенные и совершенные. К низшим радостям Кришна относил неосознанный уход от неизбежных жизненных трудностей, за который человек часто расплачивается *после*, иногда в непосильных для себя объемах (приводящих его, например, к неприятностям, болезням, сумасшествию или самоубийству) и в не всегда удобное для него время; к возвышенным — те радости, посильная плата за которые заключается в сознательном преодолении трудностей и вносится добровольно, систематически и по возможности авансом; привыкнув же к такой форме расчета и полюбив сам процесс труда, человек постепенно открывает для себя вкус радости совершенной.

Примером низшей радости сейчас для меня является моя собственная ленивая недалекость школьных лет, благодаря которой я систематически не участвовал в уроках физкультуры — благо, родители обеспечивали меня всеми необходимыми справками, веря в то, что из-за физической нагрузки мои болячки усугубятся. В какой-то степени возможность втихаря посмеиваться над потеющими и тяжело дышащими одноклассниками, лузгая в уголке семечки или передирая у кого-то домашнее задание по алгебре, действительно было тогда для меня радостью. Впрочем, когда пришло время расплаты, я был отнюдь не рад — болячки от запрета на физкультуру не прошли, а склонность к полноте, одышка и нежелание двигаться остались надолго.

Сегодня ни болячек, ни комплексов, ни женоподобного тела у меня больше нет. А тогда помню, что я жутко комплексовал перед девушками из-за своих узких плеч и широких бедер. В конце концов я все равно пришел к необходимости занятий спортом — и когда в зрелые годы, движимый желанием заполучить модные формы, я увлекся атлетической гимнастикой, мне приходилось заниматься в зале в три раза больше других посетителей, чтобы достичь гораздо более скромных результатов — физиологи знают, что быстрее всего растут мышцы тех, кто активно нагружал себя в подростковом возрасте. Позднее я подсчитал, что каждый пропущенный школьный урок по физкультуре мне пришлось компенсировать после тридцати лет месяцем упорных занятий, время для которых приходилось отрывать от сна, семьи, подработок, новых проектов... Дороговато пришлось заплатить за школьное безделье.

Пример радости совершенной тоже легко связать с трудностями детского возраста. Сегодня каждый из нас получает большую радость от чтения понравившихся ему книжек, не говоря уже о необходимости знакомиться с профессиональной литературой, и т. д. А помнит ли кто-нибудь, как мы учились читать? Буквы разбегались, слова не складывались... Но именно тогда закладывалась сегодняшняя возможность такой уже привычной нам радости чтения.

Какую возможность заложим сегодня?

Верно говорят старые люди — ничто не дается без труда и страданий, однако их верование в то, что страдание вечно сопровождает труд, — ошибочно. Трудно сделать именно первый шаг, будь то трудность отказа от внешне привлекательных условий во имя лучшей возможности, трудность погружения в изучение нового дела, трудность попытки найти в нем свой стиль, сделать дополнительное физическое усилие или готовность принять и развить в себе новое качество. Уже следующий шаг будет лете первого. Получивший же настрой на работу неизбежно сможет ее завершить — об этом говорит опыт каждого из нас.

Для того чтобы начать эту книгу, мне пришлось провести не один час, занимаясь с человеком, обучавшим меня компьютерной грамотности. Заниматься было трудно, и я, скрепя сердце, тешил себя тем, что книга окупит расходы на «железку» и время, затраченное на обучение.

Книга еще не дописана, а компьютерная грамотность уже окупила себя многократно. Статьи в журналы, материалы для тренингов... Я уже не говорю о подготовленных на компьютере материалах для рекламы моих услуг.

Разумеется, не все трудности надо любить. Обслуживать чужие трудности либо барахтаться в трудностях, которые тебе навязали, — удел неудачников. Именно поэтому, чтобы не стать мазохистом, важно выбирать лишь те трудности, которые способствуют нашему личному развитию. — или научиться находить для себя смысл в тех трудностях, которые жизнь, таинственным образом выбрала за нас.

Однажды мне пришлось консультировать женщину, находившуюся из-за несчастного случая в ожоговом центре. К мукам физическим добавились душевные: имело место то, что психологи называют «длительным посттравматическим шоком». Когда я ее увидел, ее лицо, руки и ноги почти

сшюшь были покрыты струпьями. После того как боли пошли па убыль, начало выходить подавленное ранее — гнев по поводу происшедшего, отчаяние, суетливая жажда деятельности. Процесс выздоровления грозил затянуться, и ее близкие приняли решение пригласить меня. Мой разговор с ней протекал примерно так:

«Я только начала работать и зарабатывать, — говорила она, — у меня только все начало получаться, за что же так? Сейчас я прошу Бога, чтобы это все поскорее закончилось, мне страшно тяжело вот так лежать здесь и ничего не делать! Какая несправедливость! Другие ходят, а я? Ведь я никогда никому зла не делала, все заповеди соблюдала!»

«Хотите, назову заповедь, которую вы нарушили?» — спросил я.

«Назовите».

«Не судите, да не судимы будете».

«Это верно», — подумав, согласилась она.

«Откуда вы знаете, что для вас хорошо, а что плохо? — стал я развивать свою мысль. — Может, если бы вы здоровой на улице ходили, вам на голову кирпич бы упал, раз уж такое время плохое для вас сейчас настало. А ведь от суждения до осуждения один шаг. И потом, раз уж вы обращаетесь к Богу за помощью, почему вы считаете себя умнее его? Предоставьте ему право решать, что для вас сейчас полезно, а что вредно».

«Но я как раз и не могу понять, почему это со мной случилось».

«Скажите, а вы часто давали себе право просто так лежать целый день и получать заботу и внимание от своих близких? Вы просили их когда-нибудь, чтобы они оказывали вам эту заботу? Могли ли вы представить когда-нибудь раньше, что они будут для вас это делать?»

«Нет. Наоборот, мне нравится себя чувствовать полезной им — сейчас ведь я кормлю семью — мужу зарплату еще с прошлого года не платят. Правда, последнее время, наверное, это меня уже тяготило».

«Вот видите, вы не умеете ни просить о помощи, ни получать ее, не чувствуя себя виноватой».

«Я, наверное, скорее умру, чем себе это позволю».

«Так это с вами сейчас и происходит».

Женщина ошеломленно посмотрела на меня, а потом впервые за время нашей встречи широко улыбнулась.

«Так что же, я сама себе это накликала своим упрямством?»

«Это сказали вы, а не я. А самое интересное в том, что вам и сейчас не надо ни о чем никого просить — сбылась, как говорят в народе, мечта идиота. Все несут сами — и ласку, и заботу».

«Теперь, получается, когда мне нужна помощь близких, я должна болеть?»

«Между прочим, многие так и поступают — только зачем? Достаточно почаще замечать членов своей семьи и говорить, как вы цените то, что они для вас делают. Кстати, несчастья сплачивают. Разве вы могли бы понять, на что ради вас способен, например, ваш муж? Он же сейчас сутками возле вас сидит. Когда бы у него еще была такая возможность за вами поухаживать? Если бы вы и дальше так преуспевали, то, скорее всего, у него развился бы комплекс неполноценности — а может быть, вы бы и сами от него ушли».

Женщина задумалась, а потом изъявила желание на этом закончить консультацию. На прощанье она сказала мне:

«Конечно, мое положение представляется мне трудным, но не таким тягостным, как ранее. Может, это даже хорошо, что сейчас ничего не надо делать, — попробую этому научиться. И потом, так многое надо передумать».

Трудности душевной работы, которую проделала эта женщина, разрушили ее стереотипное представление о том, что болезнь — непременно несчастье. Главная же ее трудность состояла в том, чтобы найти в своем положении позитивную сторону, — и ее дальнейшее пребывание в больнице уже не было столь болезненным. Визит психолога к женщине оказался тем толчком, который пробудил дремлющее в ней Качество Прилежания для того, чтобы максимально использовать возможности самоанализа, находясь в больнице, — ведь для обладающего этим качеством любое время является ценным и может быть использовано.

Специфика любой трудности, преломленной Качеством Прилежания, заключается в том, что она не вечна. В каждой из них содержится радость, которая сможет проявиться лишь с течением времени и с приложением нашего собственного труда. Впервые задумавшись о закономерностях и особенностях своей жизни в ходе тяжелой болезни, человек, и выздоровев, будет находить время для самоанализа. Успешный бизнесмен, вначале стремящийся к деньгам, затем, имея достаточно денег, предпринимает новые инициативы, уже, скорее,

ния и количества творческого потенциала, человек способен решать в порядке приоритетности либо только самую важную задачу — «свои» проблемы (такие люди вечно озабочены собственными нескончаемыми заботами и зачастую не видят за ними ни интересов дела, которое они делают, ни людей, которые их окружают), либо распределять ее между узколичными интересами и делом, в котором они реализуют себя (в отличие от первых, вторые более творческие, а значит, и успешные), либо направлять ее еще и на окружающих (лидеры, обладающие так называемой «харизмой»).

Перечислить все существующие методики и классификации личного роста, а тем более описать их, у нас просто не хватит места. Да и стоит ли это делать?

Классификация — не более чем диагноз. Но нам необходимо не диагноз, а лечение. Эта книга написана не для того, чтобы **БЫ** смогли удовлетворить свое любопытство, прочтя описания различных типов и подвергнув себя и своих знакомых изощренным тестам. Ее основная цель — дать вам подробное описание каждой ступени развития сознания, а также практические упражнения и навыки для движения к следующим ступеням — а ту ступень, на которой вы находитесь сейчас, вы сможете определить для себя сами в ходе прочтения второй части.

Чем отличается данная книга от перечисленных источников и пособий по развитию человека? Почему автор задался целью написать книгу именно по данной тематике в то время, когда книжный рынок уже наводнен всевозможной литературой по личному росту?

Главной проблемой ранее изданных трудов по личному росту, на мой взгляд, является то, что их можно отнести либо строго к *психологическому*, либо к *духовному* направлению. Если последние предназначены для людей, уже в основном прошедших *психологическую* фазу развития (пример — воин Кастанеды), то первые ограничивают рост человека верхним делением собственной психологической линейки (пример — «ориентированные на взаимодействие» в американской менеджерской концепции), за которой вроде как и не существует других степеней совершенства. Так, например, рецепту последовательного сверхличного роста от Ошо (секс — любовь — молитва - медитация) могут последовать лишь те, кто уже

прошел стадию сексуальной раскрепощенности в ходе собственного психологического развития - а ведь для человека с комплексами даже первая планка этой шкалы слишком высока. А вот согласно уже упоминавшемуся известному американскому психологу Эрику Эриксону, мудрость, приходящая к старости, является вершиной человеческих качеств и вне ее искать истины уже не следует — но что делать тем, кто обрел эту мудрость значительно *раньше* и только начинает с нее свой путь?

Выбрать, что именно тебе подходит в океане бесконечно растущей информации о способах психологического и духовного развития личности, крайне сложно. К тому же данные об этих способах зачастую чрезмерно разделены и обособлены в различных источниках — многие современные гуру свысока смотрят на потуги психологов открыть в человеке нечто принципиально новое, не зашифровывая это обилием заумных терминов и грандиозных концепций; академическая же наука мстит исследователям своего внутреннего мира полным игнорированием информации, полученной сверхчувственным опытом личного восприятия, обострившегося на той или иной стадии индивидуального развития.

желая испытать себя или продвинуть к успеху свое окружение, чем используя их как средство дополнительного обогащения. Человек, начавший бегать ради здоровья и получивший ею, продолжает бегать из удовольствия. Трудности обучения новому делу или *новому качеству* неизбежно становятся радостями, как только достигнуты первые успехи.

В двух словах секрет успеха выбирающих трудность можно выразить так: они знают о *правиле баланса*. Все древние учения так или иначе постулируют это правило. Смысл его в том, что любой житель Земли всегда переживает столько же радостей, сколько и трудностей, которые заранее уравнивают его радостные результаты или настигают его позже за радости, допустимый лимит которых был выбран авансом. Следовательно, легких путей в начале любого дела не существует, ибо любой легкий путь — иллюзия. Все, что приносит человеку счастье — здоровье, деньги, карьера, взаимоотношения, необходимо зарабатывать. И потому любую сегодняшнюю трудность следует рассматривать как свою инвестицию в будущее.

В жизни часто бывает, когда человек долгое время совмещает работу с продолжением обучения, однако затем поучает хорошие перспективы для роста. Бывает и наоборот — соблазнившись возможностью быстрого заработка, многие люди не особенно обременяют себя мыслями об обучении. Однако затем перспективы их развития резко падают, и те, кто хорошо потрудились на заре своей карьеры, оставляют менее дальновидных или более ленивых коллег далеко позади.

Другой пример свяжем со взаимоотношениями детей и родителей. Воспитывая ребенка, одни хотят свести свои трудности к минимуму, в то время как другие стремятся, прежде всего, своего ребенка развить.

Первые очень часто прибегают к подавлению детей, все запрещающая им и насаждая неукоснительное послушание для облегчения контроля за ними. Такая тактика, действительно, делает детей на какое-то время очень послушными, облегчая работу родителей, — запретив ребенку играть, например, за пределами двора, можно и книжку почитать, и с соседями посплетничать. Однако трудность построения с ребенком партнерских взаимоотношений из-за такой тактики никуда не уходит — она просто усугубляется и отодвигается в будущее.

Вторые пытаются разрешать как можно больше, что связывает их необходимостью постоянно находиться рядом с ребенком, решать его проблемы и принимать участие в его интересах — и если ребенок хочет идти в другое место или делать вещи, которые требуют присутствия родителей, им приходится идти вместе с ним. Времени на личные занятия у таких родителей, пока ребенок мал, как правило, почти не остается.

Впрочем, когда ребенок становится подростком, жизнь начинает показывать итоги &юженного в него труда. В это время родители первого типа сталкиваются с утратой доверия со стороны детей — те не хотят повиноваться, лгут и всячески ограждают свои занятия и свой круг общения от родителей, чем способствуют возникновению многих неприятностей. Вторые же имеют полное представление о занятиях ребенка, благодаря доверию и откровенности с его стороны.

Эти примеры иллюстрируют старую истину о том, что ничего невозможно добиться без сознательного принятия трудностей, которое позволяет распознавать их на ранних этапах и обходиться меньшим объемом работы. Однако увидеть проблему до того, как она выросла, подобно снежному кому, и стала трудноразрешимой, возможно лишь для тех, кто привык смотреть на трудности и бросаться решать их сразу же, как только их увидит. Человек, ориентированный на удовольствия, не захочет смотреть на свои проблемы, но все равно встретится с ними в будущем, когда они из карликов превратятся в монстров.

Если вы не уделяете времени развитию ребенка, постоянно все ему запрещая или спихивая на руки репетиторам или родственникам, вскоре вы утратите с ним контакт, и наладить его уже будет значительно труднее.

Если вы не повышаете свою квалификацию или не осваиваете другую специальность, может получиться так, что специалисты вашего профиля больше не будут нужны и вы столкнетесь с проблемами поиска работы или недостаточной оплаты своего труда.

Если вы, занимаясь домашним хозяйством, получаете деньги от родителей или от мужа, это не означает ни то, что он (они) всегда будет их зарабатывать, ни то, что он (они) всегда будет вам их давать.

Если жена сегодня готовит вам кушать и стирает ваше белье, это не означает, что она будет заниматься этим всю жизнь

и что вам когда-нибудь не придется подумать о том, как обслужить себя самому.

Вывод? Ищите возможности для решения будущих проблем в настоящем через сознательный анализ своих слабых мест — в этом и заключается весь секрет трудности, уравнивающей возвышенные радости.

В народе любят повторять: «Знал бы, где упаду, — подстелил бы соломки». Но занимающийся самоанализом знает, где он может упасть. Так что «стелите соломку — мягче падать будет».

Возможно, читатель упрекнет меня в пересказе банальностей, на что снова возражу: *люди тяжелее всего понимают именно самые простые вещи.* Так что повторюсь: Качество Прилежания, проявляющееся в готовности принять вызов трудности любого вида, при условии ее необходимости для дальнейшего преуспевания, — *стоит на седьмом месте* (после тех, которые мы рассматривали в предыдущих главах), ибо вначале следует понять, *чего ты ищешь в жизни, дать себе право этого достичь, сбросить с себя балласт чужих притязаний, мешающих достижению твоей пели, и осознать, ради чего ты готов на эти трудности пойти.*

Руководитель одного из предприятий, где я регулярно провожу свои тренинги, обожает пересказывать историю о своем разбогатевшем друге, который, видя, как инфляция и растущая дороговизна жизни съедают его сбережения, решил вложить их в дело. Сбережений, однако, не хватило пришлось взять кредит. И вот что из этого вышло.

Его идея бизнеса на покупке и перепродаже медоборудования прогорела, поскольку он не смог его перепродать. Время шло, долг рос, прибавляя незапланированные ранее расходы на аренду склада и его охрану. Друг лихорадочно искал новые возможности бизнеса, работая по двенадцать часов в сутки. Необходимость выплачивать проценты по долгу банку привела к бартерной договоренности — друг хорошо разбирался в компьютерах и смог взять на обслуживание несколько банковских персоналок, которые тогда еще были в диковинку.

В дальнейшем банк, довольный его работой, поручил ему купить и проинсталлировать несколько новых машин. Шаг за шагом он в собственном лице стал генеральным поставщиком и обслуживающим персоналом всей оргтехники банка. Банк же быстро рос и богател, требуя все новые и новые персоналки. Постепенно их покупка и обслуживание

стали главным видом его бизнеса — а там и медоборудование продалось.

Теперь он любит вспоминать голодные времена с работой допоздна и неопределенным будущим, сидя в кругу друзей где-нибудь в фешенебельном ресторане и неизменно заключая свои излияния пословицей: «Не было бы счастья, да несчастье помогло».

Помогло, впрочем, не несчастье — а уже знакомые нам Качества Оптимизма и Самосознания, но в первую очередь — Качество Прилежания.

Как видно, это Качество стоит того, чтобы с ним попрактиковаться.

Практикум 7

Будьте прилежны!

Упражнение 1.

Подумайте о непривычной для вас, но полезной трудности — вымыть пол, приготовить обед, прибить полку, сходить до работы в бассейн или попросить о том, чего давно хотели, но боялись высказать. Представьте себе, какие условия необходимо для вас создать, чтобы эта трудность превратилась бы для вас в интересное и увлекательное занятие. Спросите себя, какие условия вы можете создать для этого сами?

Упражнение 2.

Спрогнозируйте возможные для себя трудности в случае: а) потери семьи; б) потери работы; в) потери близкого человека. Можете ли вы представить себе свои первые шаги в случае, если это произойдет? Что вы чувствуете, думая об этом? Если уровень дискомфорта при мыслях об этих трудностях очень высок, обратитесь к Практикуму Ступени «Выгони внутренних демонов».

Упражнение 3.

Прибавьте себе небольшую дополнительную трудность к вашему ежедневному распорядку. Условие трудности — ее непрямая полезность для вашего развития. Это может быть увеличение времени, отведенного для спорта или чтения профессиональной литературы, или отказ от просмотра интересной телепрограммы в пользу нужного домашнего дела или спокойного разговора с близкими на актуальную или наболевшую тему. Сравните свое самочувствие до и после выполнения работы. В случае его изменения по завершении работы к лучшему запланируйте аналогичную либо еще одну дополнительную трудность на следующий день.

Упражнение 4.

Поставьте себе задачу на завтрашний день. При возникновении каких-либо обстоятельств, требующих непредвиденных хлопот или расходов, дайте себе установку рассмотреть их не как неприятности, а как трудность, требующую преодоления

и несущую в зародыше определенный положительный результат. Попробуйте разглядеть для себя этот результат и настроить себя на то, как вы будете его добиваться.

Упражнение 5.

Глядя на себя в зеркало, громко повторите: «Я радуюсь каждой новой трудности, поскольку она является для меня ступенькой к успеху, помогающей закалить мои качества». Попробуйте добиться уверенного и оптимистичного звучания голоса всякий раз, когда вы повторяете эти слова. Если этого не удастся сделать, вернитесь к упражнениям I и 3 данного Практикума.

Упражнение 6.

Вспоминайте предыдущую фразу всякий раз, когда сталкиваетесь с *непредвиденной* трудностью.

Теперь же пришла пора рассказать о главной трудности, преодолевать которую рано или поздно приходится всем, кто всерьез занимался своим личным развитием. Речь идет о трудности осознания и защиты пределов своего «я» от посягательств окружающих.

Пределы эти являются материалом для строительства следующей Ступени Сознания и названы *жизненным пространством*, а наше «я» — его *границами*.

Следовательно,

Осознай свои границы.

Ступень восьмая

Осознай свои границы

— Дорогой, ты знаешь, что наша невестка подгуливает ?

— Это ее проблемы.

— И тебе это безразлично!? Но она же жена нашего сына!

— Это его проблемы.

— Ах, так? А что же ты не спросишь, с кем она это делает!? Гуляет-то ведь она с тобой!

— Это мои проблемы.

— Нуа как же теперь я?

— Это твои проблемы.

Из анекдота

«Не бывает так, что сначала идет дисциплина, а потом — свобода; свобода есть самое начало, а не конец».

Кришнамурти

«Общего — сколько необходимо; независимого — сколько возможно».

Хельмут Томэ

<i>Девиз Ступени</i>		
<i>Не заботься о</i>	<i>Думай чаще о</i>	<i>Развивай в себе качество</i>
правилах — их создали другие люди	своей жизненной территории — в ее пределах ты можешь делать все, что считаешь нужным	независимости

Как мы уже знаем, научившись любить трудности, очень важно не допустить, чтобы чужие трудности и проблемы захлестнули наше собственное стремление к лучшей жизни. Для того, чтобы этого не произошло, необходимо обрести Качество Независимости.

Основу Качества Независимости полагает понятие свободы. Каждый из нас стремится к свободе — хотя не всегда и не вполне понимает, что это такое. Следовательно, прежде чем мы реально сможем ее получить или хотя бы начать за нее бороться, следует наполнить это слово смыслом.

Одни отстаивают право личности отбрасывать любые ограничения, устанавливаемые обществом, другие взваливают на себя неподъемный груз ограничений, продиктованных понятиями религии, морали, семейного долга... Однако сам факт дискуссий вокруг вечной темы о границах личной свободы свидетельствует о том, что, живя в обществе других людей, без ограничений своей свободы, в сущности, обойтись нельзя. Никто не будет оспаривать утверждение, что невозможно жить в обществе и реализовывать свою свободу беспредельно — чтобы не ущемлять свободу других людей, необходим своеобразный кодекс добровольного самоограничения. К этой теме подходим и мы — если не установить рамок для реализации призывов «остаться плохими» и «делать то, что мы хотим», мы вскоре останемся в одиночестве такого типа, которое уже не привлечет к нам единомышленников.

Почти все существовавшие до сегодняшнего дня этические, философские и религиозные школы пытались дать свою трактовку границам свободы. Однако практически любая идеологическая спекуляция, начинающаяся словом «свобода», поляризуется в одной из двух крайностей: от сакраментального «нельзя жить в обществе и быть свободным от его правил» до суперменского призыва, на манер небезызвестного героя Достоевского «убить старушку» — т. е., воспользовавшись более выгодным положением, которое предоставила тебе жизнь, сделать с другим то, что ты считаешь для себя нужным, не особо стесняясь при этом в средствах.

Так в чем же была недоработка философов прежних дней, породивших мифы о гиперответственности перед богом, нацией и семьей или о безответственной свободе разрушать свой внутренний мир, разрушая других ?

Мыслители, жившие во время, когда большинство людей мыслило по жестким стереотипам, пытались совместить права человека и общества через поиск или пересмотр неких качественных ограничений личной свободы. Качественные ограничения состояли в поисках единых для всех правил поведения: Не убий. Не укради. Не прелюбодействуй, Не обмани (или наоборот — в зависимости от направленности философа и созданной им системы взглядов). Однако абсолютных моральных норм не существует, как и не существует правил без исключений — как насчет права на самозащиту, в ходе которой может произойти случайное убийство, или на убийство себя ради спасения другого ? Как насчет тех, кто умирает с голоду и кому общество уже доказало свою неспособность о них позаботиться, — ведь у них нет иного способа выжить, если они не украдут себе еду.' Не прелюбодействуй, не онанируй — а если организм требует ?

Следовательно, для того, чтобы правильно начать бороться за свою свободу, но не поражать при этом свободы других людей, ограничивать себя по качественной составляющей, какие бы «святыни» (религия, родители, человеческая жизнь, семейные ценности и пр.) она ни защищала, будет неправильным. Чтобы выжить в современном обществе и создать успешные взаимоотношения, сегодня, действительно, необходимо согласиться ограничить размер своих притязаний быть свободным — но не по качественному, а по количественному параметру. Далее я буду называть этот параметр «жизненной территорией».

Как только вы становитесь достаточно зрелы и храбры, чтобы отбросить стереотипы, религии и идеологии и положить на их место понятие жизненной территории, жизнь начинает становиться значительно проще. С введением этого понятия даже извечный конфликт между личностью и обществом начинает казаться надуманным: вот же люди раньше жили, правил себе напридумывали, а зачем? Жизнь-то, оказывается, проста... Но для того, чтобы постичь ее простоту, необходимо глубоко осознать краткое определение безопасной для окружающих личной свободы, которое мы можем уместить в емкую сентенцию, наподобие этой:

«Правил — нет. Можно — все.

По — в пределах своей жизненной территории».

Интересно, что на одной из моих лекций студентка, поверхностно ознакомившись с принципом жизненной территории, обвинила меня в проповеди идей сатанизма. Дело в том, что в программном документе сатанистов есть строки, в которых долго перечисляются права человека («человек имеет право развлекаться, как он хочет... путешествовать, где он хочет... есть, что он хочет»... и т. п.), однако заканчивается это перечисление правом «убить того, кто мешает нам осуществлять эти права». Эта строка и показывает очевидную несовместимость идеологии сатанизма (впрочем, как и любой другой идеологии или религии) с правилом жизненной территории: распоряжаться чужой жизнью, равно как и чем бы то ни было (убеждениями, временем, телом), мы не имеем никакого права. Другое дело -- наши собственные права. Их можно реализовывать, смело игнорируя правила, созданные другими людьми, — разумеется, если вы способны предвидеть последствия и не опасаетесь вызвать возможную агрессию тех, кто абсолютизирует эти правила, на себя.

Например, вы можете загорать на пляже одетым или голым (если не боитесь милиции и гнева соседей). Нет правил приличия, которые предписывали бы всем загорать в том или ином виде. Однако вы не имеете права заставить всех остальных одеться или раздеться рядом с вами. Самое большее, что вы можете сделать, — это найти себе для принятия солнечных ванн в том виде, который вам наиболее удобен, более удаленное или заселенное похожими на вас людьми место. Или не смотреть в сторону тех, кто слишком уж вызывающе от вас отличается.

Свои деньги (те, что вы заработали или получили на сию потребность) вы можете потратить, как вы хотите, на себя или на своих близких, выбросить их в окно или отдать нищим. Вы можете вообще отказаться от идеи зарабатывать деньги и начать голодать и экономить. Однако вы не имеете права заставлять другого человека, будь он вам супруг, родитель или любовник, работать и отдавать их вам — или брать их у вас. Нет правил, заповедей или морали, которые могут заставить его поделиться с вами или вас поделиться с ним, — это дело исключительно чувства ответственности одной из сторон. А также договоренностей, которые может создать другая сторона в случае, если сможет

заинтересовать владельца денег чем-то из того, что она сможет предложить взамен.

Вы имеете право тратить свое время на бесполезные разговоры и не доставляющие вам радости дела, выслушивая и слушаясь всех, кто этого пожелает, из страха нарушить правила приличия и оказаться при этом плохими - или из-за нежелания трудностей, которые создадутся вследствие вашего отказа это делать. Вы также имеете право прервать беседу или совместное занятие, сославшись на то, что вас ждут более важные для вас дела. Если вас не хотят понимать, вы имеете все права на выражение своей потребности прервать общение в такой форме, чтобы вас наконец поняли и отстали от вас, даже если при этом на вас обидятся. Однако вы не имеете никакого права посягать на время того, кто демонстрирует свое нежелание общаться с вами.

Вы имеете полное право распорядиться своей жизнью так, как вам заблагорассудится, - изо дня в день кропотливо выстраивая свой будущий успех, либо прожигая ее в пьянках-гулянках, либо разрушая ее скандалами и склоками. Вы можете совершить быстрое самоубийство, выбросившись из окна, или медленное, с помощью алкоголя и наркотиков. Однако вы не имеете права требовать, чтобы другой разделял ваш образ жизни и ваши ценности - он имеет право на свой путь, который наверняка будет отличаться от вашего. Правда, если эти отличия будут очень уж велики, вы не обязаны оставаться рядом с таким человеком всю жизнь.

Мы можем распорядиться своими правами так, как нам это нравится, даже вопреки всем понятиям о нравственности, морали, религии и правилах хорошего тона — но только в наших собственных пределах. Мы не имеем права вторгаться в чужие пределы, если это не обусловлено необходимостью чисто физиологического выживания. Тому, кто понял принцип жизненной территории, не нужно учиться морали и хорошим манерам — его чувство такта становится природным, естественным. Все, что для этого нужно, — это научиться, вторгаясь на чужую территорию, спрашивать разрешения — даже если до этого тебе было позволено все. Впрочем, если вы сами чувствуете, что уже допущены, — слова излишни.

Определение своей свободы с помощью понятия «жизненной территории» и ее границ помогает ответить себе на вопрос — что в этой жизни является моей собственностью, а что

нет, или где зашгуячнваюсь я и начинаются другие люди. Другими словами, если представить себе свое '**Я**' в виде круга, «жизненная территория» будет находиться внутри линии окружности, которая разграничивает мои и чужие права, а также мои и чужие проблемы.

«Не лезь не в свое дело», — сказано теми, кто знал о принципе жизненной территории. Впрочем, «держи себя в своих пределах (именно не дозволенного, а «в своих»!)» — тоже.

Осознав границы своей жизненной территории, мы сможем стать достаточно честными и мужественными, чтобы не нагружать других своими проблемами, и достаточно твердыми, чтобы не брать чужие проблемы на себя — по крайней мере до тех пор, пока мы не захотим этого или пока это не совпадет с нашими личными интересами и потребностями. Мы сможем не нагружать себя излишними обязательствами и дать себе право делать для других лишь то, что мы действительно хотим для них делать. Мы сможем также сэкономить много времени и сил на то, чем мы давно уже хотели заняться — но не разрешали себе из-за отсутствия возможностей. Наконец, мы сможем развить в себе интуитивное чувство меры, которое не заменит знание никаких правил этикета, а также прекратить свои переживания по поводу того, что мы не в состоянии изменить, и начать менять то, что изменить еще в силах.

Одна из известнейших молитв Святого Франциска звучала так: «Господи, дай мне силы изменить то, что я могу изменить. Дай мне смирения, чтобы принять то, что я не могу изменить. И дай мне мудрости, чтобы отличить первое от второго».

Рискну предположить, что понятие границ своей жизненной территории и было частью той мудрости, о которой прост древний святой. Вектор смирения должен быть направлен к другим — изменить их против их воли мы, увы, не в состоянии — да и не имеем на это права. Сила же необходима нам для того, чтобы творить все, что мы захотим, с собой и с тем, что мы считаем своим, — а также с теми, кто на это самое «мое» посягает, пока они на нашей территории находятся.

Вы можете смело отнести к своей жизненной территории то, что вам было дано от рождения; то, что вы заслужили или заработали в ходе своего развития, а также то, что вам принадлежит по праву. Такое определение исчерпывающе очерчивает границы наших владений и дает нам необходимые

пояснения и права для того, чтобы держать от них подальше всех, кто на них посягает, используя для этого все известные нам силы и средства. Все конфликты мира, все обиды и проблемы проистекают именно из-за неумения одних отстаивать свою жизненную территорию, а других — держаться в собственных границах, а также неспособности и тех, и других различать ту тонкую грань, которая отделяет их друг от друга, и уважать ее.

Что означает *«принадлежит по праву»*? Например, часть площади в родительском доме, если вы проживаете в нем и еще не создали свой, вам принадлежит и по закону, и по совести — ведь ваши родители, заводя ребенка, должны были подумать о том, что прежнему составу семьи придется потесниться на весьма неопределенный срок — и их притязания типа «вот, ты живешь у меня и должен делать то, что я хочу», совершенно беспочвенны. И хотя преуспевающие или просто устроившие свою жизнь люди отказываются от своих прав в пользу старшего поколения, вы не обязаны грызть себя за то, что у вас сложилось иначе, — раз уж вы вынуждены жить под их крышей, приспособливаться должны не только вы к ним, но и они к вам. Более того, если даже животные дают своим детям пищу и кров, вы вправе рассчитывать и на это — разумеется, до тех пор, пока не достигнете трудоспособного возраста. Однако дальше уж никто никому ничем не обязан — и потому, если ваш возраст превышает школьный, а аппетиты — необходимый минимум, учитесь зарабатывать на жизнь сами.

Что означает *«заслужил или заработав! в ходе своего развития»*? Это ваше образование, ваша культура и ваш язык; ваши верования и убеждения; ваши принципы и вкусы; ваш образ жизни, а также материальные и духовные ценности, которые вы создали. Вы имеете право требовать от окружающих, чтобы они уважали их, пользовались материальными аспектами ваших заслуг с вашего разрешения и воздерживались от критики — по крайней мере до тех пор, пока ваш стиль жизни не доставляет проблем уже им. Вы не обязаны говорить на украинском, если хотите говорить на русском. Вы не обязаны тратить зарплату на потребности супруга или давать ему (ей) на них деньги, если не хотите этого. Вы не обязаны терпеть в своей комнате чужие вещи, если они мешают вам или раздражают вас. Вы имеете право даже поставить туда замок, если хо-

тите, но не можете заставить домочадцев стучать, прежде чем они чуда заходят.

Понятие жизненной территории помогает нам разграничить не только права, но и проблемы. Ведь если вы не разрешаете себе даже подумать о защите своих прав или, преодолевая трудности, создать другие источники для их реализации — это только ваши проблемы, потому что эти проблемы вытекают из ваших страхов, вашей закомплексованности и вашей некритической приверженности семейным, религиозным, национальным или прочим надличностным ценностям — то есть из всего того, что находится на *вашей* территории. Это ни в коем случае не проблемы других людей, потому что они ведут себя так, как хотят этого они, а не так, как вы от них ожидаете. И если при этом они попирают все существующие правила и нормы — тем лучше для них и тем хуже для вас. Ведь пока вы не научитесь у них для защиты своей территории игнорировать те же самые нормы, правила и ожидания других, ваши страдания продлятся вечно.

Конечно, какая-то часть окружающих всегда будет стремиться наступать на ваши права — однако их-то менять мы уже не имеем никакого права. Следовательно, проблема решается только через работу над тем, что находится на нашей территории, — то есть над нашими Качествами Самосознания, Дерзости, Позитивизма, Находчивости и главное — Независимости.

И наконец, что означает «*дана от рождения*»? Это наше тело, наши эмоции, наш темперамент. Это в какой-то степени наш характер, наши манеры и наши вкусы. И самое главное — это время нашей жизни.

Итак, *жизненной территорией* является все, чем мы в настоящий момент реально владеем и не собираемся на сегодняшний день отдавать в пользование другим. Это наше время и наше жилище. Это наше имущество, наша жизненная сила и наш опыт. Это весь спектр вопросов, которые касаются в первую очередь нашей жизни и ответственность за решение которых лежит на нас. И наконец, это наше собственное тело, его потребности и то, как и с кем мы их удовлетворяем.

Казалось бы, уж этого никто не оспорит. Но — нет! Даже здесь многие идеологии и стереотипы могут вторгнуться в святая святых вашего «Я» и заставить вас почувствовать себя

виноватым или жестоко обидеться на другого человека. Речь идет о нашей привычке ревновать и бояться вызывать ревность, хотя, казалось бы, — тело-то наше, и зачем перед кем бы то ни было отчет держать? Ведь даже заключая брак, мы не подписываемся на бумаге о сдаче своего тела в аренду. Если вашему партнеру неприятно то, что вы делаете, — это его проблемы. Если вам неприятно то, что делает он, — это только ваши проблемы, и больше ничьи. Не давайте перекладывать чужие проблемы на себя и не делайте этого сами.

Старинная притча-анекдот гласит:

К мудрецу пришла женщина и сказала: «Моего мужа нужно лечить. Он серьезно болен». — «Как проявляется его болезнь?» — спросил мудрец. «Он не ночует дома, ходит с разными женщинами к вообще делает, что хочет», — отвечала она. «А вы что в это время делаете?» — спросил мудрец. «Как это что? Сажу дома и страдаю». — «Ничего не могу поделать», — последовал ответ, — лечить нужно того, кто страдает».

Идеологи религии и приверженцы стереотипов «общепринятого» поведения всегда пытаются лечить того, кто делает то, что он хочет, хотя те, кто понимает принцип жизненной территории, знают: лечение необходимо только тем, кто страдает. И в самом деле, у женщины было минимум три варианта действий: а) уйти от своего мужа и найти такого, чьи ценности совпадали бы с ее жизненными принципами; б) смириться с тем, что ему для счастья нужно обладать многими женщинами, хотя ей все равно необходим только он один; в) наконец, пойти и сделать то же, что позволяет себе и он, — и больше не жаловаться. Конечно, кто-то, подобно этой женщине, может выбрать и четвертый вариант — сидеть и страдать и при этом хотеть изменить свою жену или своего мужа, чтобы страдания прекратились.

Меня удивили откровения одного российского психолога — автора популярной серии книжек по личному развитию, в одной из которых он рассказывал, что почувствовал тягу к другим женщинам и потом долго пытался убедить жену, что измена — нормальное явление, но у него ничего не вышло, и потому он остался ей верным. Он не описывал подробно свои мысли и чувства в этой ситуации — и потому у меня сложилось мнение, что этот психолог просто постеснялся быть плохим, отграничивая свою тер-

рипорию по линии сексуальных потребностей, и потому уже сам пытался вторгнуться на территорию своей жены, когда хотел изменить ее убеждения.

А вместо того, чтобы пытаться изменить жену, можно было всего-то: сделать то, что ты хочешь, и посмотреть на результат. Между прочим, мало кто из тех, кто угрожает разводом, действительно на это пойдет. Всегда лучше дать право выбора себе и другому, чем всю жизнь страдать вдвоем.

Все попытки переделать другого для удовлетворения своих интересов всегда обречены на провал — невозможно ничего изменить в лучшую сторону, пока ты сам не будешь достаточно смел, чтобы сделать первый шаг. Только мысля негативной категорией правил, которые вводят нас в иллюзию того, что уж нам-то совершенствоваться не нужно, поскольку мы этим самым правилам соответствуем, — мы начинаем исправлять других, которые не делают того, что нужно нам! Однако позитивная категория жизненной территории, согласно которой проблему должен начинать решать тот, чье самочувствие ухудшилось из-за невыполнения своего желания, оказывается в этом случае нам недоступна.

А как вы сами отнесетесь к тому, что любимая или любимый вам «изменит» ?

Между прочим, этот вопрос — неплохой критерий, который позволяет определить зрелость нашей психики для воплощения в жизнь принципа «жизненной территории» — не говоря уже о нашей собственной способности сделать, в случае возникшей потребности, то же самое. Несмотря на то, что наше тело и время принадлежат нам самим и не перестают принадлежать нам после заключения брака или создания близких отношений, мы почему-то чувствуем неловкость, когда пытаемся объяснить, что в какое-то время-пространство нашей жизни мы предпочитаем отправляться одни, или же чувствуем себя обязанными отчитываться в том, куда мы ходим и зачем нам все это нужно, — что зачастую приводит к лжи и неизбежному распаду отношений — правда, болезненные кризисы до поры до времени небезуспешно избегаются с помощью вранья, но медленное, удушающее загнивание взаимоотношений становится все более очевидным. Не каждый имеет мужество на банальный вопрос «куда идешь?» также буднично ответить: «На кудыкину гору».

*

Если вы даете жене деньги — значит, вы хотите этого и не должны требовать, чтобы взамен для вас она делала то, чего не хочет сама. С другой стороны, вы можете не отдавать ей всей зарплаты — ведь это вы их зарабатываете. Впрочем, переставая делать что-либо для своих близких, мы должны быть всегда готовы к тому, что и они перестанут делать для нас что-либо взамен.

Если жена готовит вам кушать — значит, она хочет тратить свое время на то, чтобы вас кормить. Однако вы не имеете права обижаться на нее, если она не будет этого делать или приготовит то, что по вкусу больше ей, чем вам, — в лучшем случае, вы можете попросить ее предупредить вас о таких днях заблаговременно, чтобы вы могли позаботиться о своем питании самостоятельно.

Если вы ревнуете свою супругу (супруга) — это ваши проблемы, и вряд ли будет продуктивным пытаться заставить ее (его) изменить свою линию поведения — в лучшем случае она (он) просто будет вам меньше рассказывать о своем времяпрепровождении. Не стоит и чрезмерно демонстрировать свою заинтересованность в приличном ее поведении — иногда нас хотят ударить именно по слабому месту. Гораздо продуктивней признать, что ревность — ваша собственная проблема, и действовать исходя из этого понимания, чтобы попытаться от нее (ревности) избавиться, или, если не получается самому, обратиться за психологической помощью к тому, кто эту проблему для себя разрешил. Пытаясь контролировать перемещение чужого тела во времени или пространстве, вы только создадите себе лишние бессмысленные трудности.

Ну а если уж очень завидно, можно и себе позволить то же самое — этого-то права у вас никто не отнимет.

Прочтя эти строки, кое-кто из моих читателей наверняка подумает: да что же это за семья? Но этот вопрос нужно задавать еще в загсе, выясняя, насколько наше видение отношений и совместных обязательств совпадает с видением другого человека, — да и в этом случае никто не застрахован от эволюции интересов и изменений мировоззрения в ходе личного развития. В любом случае, каждое общепринятое понятие свободный человек наполняет своим собственным смыслом и не ищет готовых ответов у существующих идеологий или стереотипов. Раз кто-то так живет — значит, их устраивает. Мы же вправе

создать для себя те правила, по которым хотим жить мы сами, не поработав и не игнорируя интересов друг друга, но и не подменяя понятие личной ответственности за свое счастье незаметным вторжением на чужую жизненную территорию под предлогом правил морали, религии или нравственного поведения, за которыми почти всегда стоят наши собственные тайные интересы, когда мы не в состоянии не только справиться с собственным внутренним негативизмом, но и признаться себе в этом.

И потому, чтобы не оказаться в положении женщины из притчи, необходимо нарабатывать Качество Независимости. Практика Качества Независимости — это ежедневный обход своей жизненной территории и ее границ, вывод нарушителей и поиск возможностей для ее расширения вследствие приобретения новых, а иногда и замены старых ее элементов ИС за счет насильственного вторжения на чужую территорию, но за счет трудностей убеждения, встречной услуги и личного примера, увлекающего на создание общего дела. Даже от маленького ребенка можно добиться желаемого поведения, не нарушая принципа личной свободы, а отвлекая его внимание от нежелательных форм поведения или объектов и заинтересовывая чем-то другим.

Правда, для этого нужно уже уметь любить трудности и иметь развитое позитивное мышление, т. е. обладать Качествами Оптимизма и Прилежания — иначе Качество Независимости может не пойти нам на пользу, потому что мы будем использовать его не столько для развития зоны своей свободы — ответственности, сколько для подавления чужой. Как сказано в Библии: «Все вам дозволено, да не все полезно». Куда проще сказать «нельзя», чем научить чему-то новому. Куда легче надавить на кого-то, чтобы они сделали то, что нам нужно, чем сделать что-либо самому, — либо хотя бы заинтересовать или увлечь другого так, чтобы он сделал бы это как для самого себя.

При воздействии на детей подростки наша задача усложняется еще и необходимостью осознания того, что наши переживания за них — это наши проблемы, поскольку они исходят из наших низших страхов, и мы не вправе от них требовать того, чтобы они эти самые страхи уважали. С другой стороны, мы не обязаны потакать их прихотям, ибо в этом случае их проблемы на себя берем уже мы. Прием, эффективно отсекающий чужие проблемы, называется отграничением жизненной

территории. Вы можете претворять его в жизнь с помощью фраз: «Это мое дело (твое дело)» или «Это мои проблемы (твои проблемы), и они не касаются других людей». Однако воспользоваться им могут только те, кто хорошо понимает свои и чужие границы.

В свое время мне пришлось поинтересоваться, не доставляет ли моему другу хлопот его сын — в школьные годы он создавал впечатление большого разгильдяя. К своему удивлению, я узнал, что тот уже учится в университете на престижном факультете, посещает все пары и неплохо сдает экзамены. Вот что мне рассказал мой знакомый.

«Воспитывая своего сына, я довольно быстро понял, что он утратил интерес к учебе, — мы не носили в школу подарков, и поэтому даже за самые лучшие его ответы он никогда не получал выше четверки. Мне было неприятно смотреть на аттестат, состоящий из равного количества четверок и троек с двумя пятерочными вкраплениями по труду и истории. Однако я пересилил себя и сказал ему; «Учись так, как считаешь нужным, — ведь это твое дело, а не мое».

Конечно, я волновался, когда он уходил на дискотеки или гулять со своей компанией и возвращался домой к утру. Однако мне он хоть изредка, но рассказывал, где бывает, и я молчал — у соседки парнишка после пары шумных разборок совсем замкнулся в себе, и она полностью потеряла контроль над его времяпрепровождением.

Через два года сын стал задумываться о близости призыва — он поздно пошел в школу, и для поступления ему оставался только один шанс. Я пообещал поговорить со своими знакомыми, имевшими связи в вузе, куда он хотел поступать, — но при условии, если он получит только пятерки и четверки на выпускных экзаменах по всем предметам, которые ему предстоит сдавать. «Ты же понимаешь, — сказал я ему, — мне будет неудобно подсовывать друзьям живую проблему — они должны быть уверены, что ты что-то из себя представляешь и тебя не придется тянуть все пять лет». Сын задумался. «А что будет, если я не справлюсь с учебой? — спросил он. — Ведь там тяжело учиться».

«Пойдешь в армию, — последовал ответ. — Сам знаешь, денег на взятку военному у меня уже не будет — все уйдут на обеспечение твоей учебы. А зарабатывать так, как раньше, я уже не могу, да и не хочу — теперь и мне уже отдохнуть пора».

К моменту поступления сын выправился по большинству школьных предметов. А через полгода учебы в вузе он сдал все экзамены после первого семестра (тьфу, тьфу!) без троек».

Два основных умения, которым нужно научиться, воспитывая в себе Качество Независимости, — это защищать свое пространство и уважать чужое, что особенно трудно с близкими людьми, связанными общим бытом и пространством обитания. И потому с ними особенно важно остерегаться попыток насильственного исправления их жизней в «лучшую», по вашему мнению, сторону — насилие рано или поздно порождает встречное насилие и всегда приносит только зло. Как бы вы ни оправдывали свое давление на других людей («вырастет — спасибо скажет»), помните: дорога в ад мостится благими намерениями.

Знакомая мама страшно хотела уберечь сына от армии, хотя он сам ничего для этого не делал. Сколько ни заставляла его учиться — а он ни в какую. Своими придирками и вечным требованием хороших оценок она приучила его к вранью, но продолжала давить на него, требуя повиновения во всем. Правда, в институт она его все-таки «поступила» — наодалживала денег и взяла на себя кучу работы, чтобы рассчитаться за его обучение.

Сын, однако, вовсе не спешил ходить на занятия. Он говорил, что уходит в институт, а сам гулял с девочками, встречался с друзьями, покуривал анашу... И когда пришла сессия, маме пришлось, спасая свои деньги, платить еще и тем преподавателям, которые пообещали уладить его проблемы с академзадолженностями. А в промежутках увещевать бедолагу: смотри, мол, учись — заметут!

Впрочем, когда он прогулял и следующий семестр, никто из преподавателей уже не решился предложить свои услуги — да и платить уже было нечем. Деньги все равно пропали — сына отчислили. Правда, в армию он так и не попал — подсел на наркотики и хорошенько испортил себе здоровье. Зато успел обзавестись женой и маленьким ребенком — теперь мама кормит троих.

Вполне возможно, что это был как раз тот случай, когда служба в армии пошла бы человеку на пользу. Как говорится, твоя жизнь — тебе и решать. И чего ради было надрываться, рассказывая о пользе высшего образования?

УДК 615.851
ББК 88.2
Х86

Х86 ХОХЕЛЬ Станислав Олегович

СТУПЕНИ СОЗНАНИЯ. Учебник по становлению человека через развитие его качеств от психологии успеха до духовного развития. — Екатеринбург: «Литур». — 464 стр.

ISBN 5-89648-122-5

Книга представляет собой пособие по личному развитию, способное удовлетворить как стремящихся развить свой психологический потенциал для достижения жизненного успеха, так и людей, интересующихся духовными практиками современности.

ББК 88.2

ISBN 5-8%48-122-5

© Хохель С.О. 2003

© «Литур», оформление, 2003

Оглавление

Признательность.....	5
Предисловие.....	9

Часть первая

Твой личный рост

О развитии человека.....	14
Системы личного развития.....	16
Движение к успеху, психологический рост и духовное развитие.....	20
Новое Образование для Человека Успеха.....	22
Стремящиеся к успеху и их типы.....	27
Качества человека и категории мышления.....	34

Часть вторая

Ступени Сознания, или Путь к Успеху

<i>Ступень первая. Сложи себе цену.....</i>	40
<i>Приложение 1. Рекомендации по работе с книгой.....</i>	51
<i>Ступень вторая. Мысли положительно.....</i>	53
<i>Ступень третья. Научись быть плохим.....</i>	71
<i>Приложение 2. Защищайте информацию!.....</i>	85
<i>Ступень четвертая. Раскрепости сознание.....</i>	94
<i>Ступень пятая. Овладей энергией секса.....</i>	116
<i>Ступень шестая. Подружись с деньгами.....</i>	143
<i>Ступень седьмая. Выбирай трудности.....</i>	171
<i>Ступень восьмая. Осознай свои границы.....</i>	186
<i>Ступень девятая. Приручи манипулятора.....</i>	214
<i>Приложение 3. Манипуляции Сознанием и Мифы о развитии человека.....</i>	250
<i>Ступень десятая. Пойми свои чувства.....</i>	271
<i>Ступень одиннадцатая. Выгони внутренних демонов.....</i>	288
<i>Ступень двенадцатая. Поставь заслонки сознания.....</i>	321
<i>Ступень тринадцатая. Научись жить в радости.....</i>	333
<i>Ступень четырнадцатая. Создай партнерские отношения (Научись любить).....</i>	346

Движение к успеху, психологический рост и духовное развитие

«Следует стремиться не к победе, а к битве. Природа сама рассудит, кто достоин победы; но если вы будете с природой — победа рано или поздно будет за вами».

Брюс Ли

Страницы, которые вы сейчас читаете, направлены на преодоление в вашем сознании пропасти между двумя типами знаний о человеке — знаний научных и знания духа.

Эта книга — мост. Она говорит и о психологическом, и о духовном.

Авторская концепция развития человека проста. Она отражает древнейшую формулу личного роста, дошедшую до нас с библейских времен. Согласно этой известной всем формуле — *«возлюби ближнего своего, как самого себя»*, — человек сначала должен решить первую жизненную задачу, учась правильно относиться к себе и управлять собой, а также приносить себе пользу. Когда задача первого порядка в основном решена, он переходит к задаче второго порядка, пытаясь проделать то же самое с другими.

Необходимо достаточно достигнуть на пути психологического развития, чтобы количество перешло в качество. Невозможно полностью перейти к росту духовному, имея серьезные психологические проблемы. Невозможно заявить о неразрешимых психологических проблемах, находясь на высокой стадии духовного развития. И потому важно вначале завершить свой психологический рост, свидетельством которого станет постоянно увеличивающееся количество радости и успехов в вашей жизни до тех пор, пока радость не станет вашим естественным, повседневным состоянием. И тем не менее психологическое и духовное развитие человека могут и должны происходить параллельно. Эти два пути личного развития совершенно неоправданно разделены и обособлены в современной литературе психологического и духовного толка.

Идея единства психологического и духовного пути и составляет центральную концепцию этой книги. Доказательством правомерности такого взгляда на личное развитие человека служит только одно слово: *Качества*.

Это понятие является общим для обоих направлений личного развития. Ведь человек с развитыми личными качествами может быть и духовен, и успешен одновременно.

Качества человека и есть тот универсальный инструмент, которым можно измерить любую фазу его личного развития. Именно поэтому концепция личного развития, изложенная в этой книге, опирается на развитие качеств человека.

Как мы увидим из следующей главы, задача по развитию своих личных качеств в современном мире достаточно трудна. Это происходит потому, что в реализации этой задачи невозможно опереться на существующие в обществе механизмы традиционного образования.

Конечно же, мы не можем заставить другого человека, даже если он принадлежит к числу наших близких, уделять нам или тому, что нам кажется предпочтительным, свое время, силы или энергию — зато и мы тоже свободны решить, хотим ли мы делать что-либо для него или нет, независимо от того, понравятся ли ему наши действия. И если мы не способны ответить на его просьбу «нет» из неспособности поставить себя выше общепринятых правил или из страха перед его осуждением или вынуждены скрывать этот страх за собственной агрессивностью, то это уже не проблема нехватки свободы, а проблема отсутствия любви к себе. Не любящие себя люди вполне готовы пожертвовать своей личной жизнью для не приносящего никому удовольствия тотального контроля за действиями супруга, подчиненного или ребенка. Люди, понимающие принцип жизненной территории, будут вести себя по-другому.

Еще Карнеги в свое время написал: «Единственный способ добиться, чтобы человек что-либо сделал, — это сделать так, чтобы он захотел это сделать». Оказывается, принцип позитивного воздействия на человека был сформулирован еще в прошлом веке в книге, которую сегодня читали почти все! Почему же мы до сих пор предпочитаем воздействие негативное — то есть манипуляции и насилие?

Ответ прост: мы не обладаем в полной мере Качеством Независимости сами. Мы слишком управляемы другими людьми и потому, не умея позитивно воздействовать на тех, кто зависит от нас, ищем власти над своими подчиненными, домочадцами или детьми, не понимая, как можно добиться от них желаемого, если мы будем вести себя по-другому.

Ко мне часто обращаются с вопросом: «Что делать с детьми, которые не хотят учиться?» Никто сразу не воспринимает ответа: «Не заставлять». Закрытость к такому ответу обусловлена неразвитостью позитивного мышления и несвободой от стереотипов — ведь «не заставлять» не означает вообще ничего не делать — можно побуждать, поощрять, уговаривать, убеждать, искушать, провоцировать, бросать вызов, покупать, наконец! А главное — помогать увидеть весь спектр возможностей, стоящих перед ребенком, помогать осмысливать их с высоты собственного житейского опыта, чтобы ребенок мог осознать всю ответственность за лежащий перед ним сегодня

выбор. Иногда правильно даже просто оставить ребенка в покое — разумеется, предварительно убедившись в том, что он правильно оценивает свои возможности в обществе и что для воплощения этих возможностей в жизни ему *действительно* не нужно учиться.

Так, например, в одной знакомой мне семье запустивший учебу шестиклассник на вопрос мамы, кем же он со своими оценками в будущем собирается стать, попросту ответил: «Автомехаником!» К чести мамы, она не стала устраивать домашнего террора — выяснив, как много сын знает о будущей профессии, и убедившись в том, что он не будет жалеть о предпринятом выборе, она приняла его сторону перед возмущенной школьной общественностью. Впрочем, узнав, что хороший аттестат не нужен, учителя сами стали тянуть его с двоек на тройки, чтобы не ухудшать своих показателей. Сын кое-как закончил школу, платные курсы, отслужил армию, устроился на работу — и счастлив!

В другом случае, когда нежелание учиться взрослеющей девушки проистекало от явной лени и стремления проводить больше времени в кругу друзей, мать заявила ей: «Я не имею никакого права заставлять тебя — ты вольна делать свой выбор сама. Однако, раз ты решила жить своим умом — то и отвечай за это! Имей в виду: мы с папой решили содержать тебя только на время учебы. Как закончишь учиться — устраивайся на работу. Если ты считаешь, что сможешь со своими оценками куда-то поступить, — продолжай в том же духе. Но тогда, если ты не поступишь, начинай рассчитывать на свои деньги. Конечно, тем, кто без образования, сейчас много не платят — но это уже твои проблемы».

Такого заявления оказалось достаточно, чтобы девушка вновь принялась за учебу.

Многим людям, чье сознание еще не вполне свободно от стереотипов, трудно понять, что окружающее нас общество со своими понятиями, правилами и образцами для подражания, так же как и наши близкие или дальние люди, к нашей жизненной территории никакого отношения не имеет.

Впрочем, как и мы не имеем никакого отношения к чужому жизненному пространству.

Уберите понятие жизненной территории — и понятие свободы либо выродится (как быть свободным от морали, религии,

политики, этикета, друзей и родственников, стремящихся регламентировать любые сферы нашей жизни?) в рабскую зависимость от других, претендующих на власть над какими-то аспектами нашего «Я» (мое время, мое тело, мои деньги, мое мнение), либо в свободу творить с другими что хочешь, т. е. в ту же власть. Миф о свободе без права распоряжаться своей жизненной территорией вне всяких правил и стереотипов дискредитирует само понятие свободы и уводит нас напрямик в отношения взаимного насилия и управления (см. Ступень «Приручи манипулятора»).

*Так, например, вычеркнув собственное тело из списка своих **территорияjibHbtх** притязаний (я должен быть тебе верным — то есть я должен принадлежать только тебе) или включив в него чужое тело (ты обязана оставаться со мной и быть мне верной, что бы ни произошло), я обреку себя на необязательные, для себя страдания — ибо я не могу быть уверен ни в том, что кто-то другой позаботится о моих желаниях лучше меня, ни в том, что ради моих интересов кто-то поступится своими.*

Разумеется, когда мы осознаем границы своего жизненного пространства и начинаем в этих границах отстаивать свои права, это вряд ли понравится тем, кто до этого *имел власть* над нами, присвоив себе право распоряжаться тем или иным аспектом *нашей жизненной территории*. Однако нам и только нам предстоит доказывать, что мы заслужили и выстрадали право на свое жизненное пространство — «лишь тот достоин счастья и свободы, кто каждый день за них идет на бой».

Вы можете спросить меня: а как же работа по найму? Мы не свободны делать там то, что мы хотим.

Верно, однако мы сами отвечаем за то, как мы распоряжаемся своей жизненной территорией — мы можем ее отграничить, дарить, давать ею пользоваться, продавать и сдавать в аренду. Если вы решили устроиться на работу, значит, те деньги, которые вам платят, являются для вас более важной составляющей вашей жизненной территории, чем возможность в течение 8 часов 5 раз в неделю открыто выразить свои чувства, делать то, что вы хотите, быть собой, самому организовывать свое время и делать то, что вам нравится. Сегодня, если вас уже не устраивает прежний выбор, вы вольны выбрать нечто другое — или хотя бы начать загадывать условия для такого выбора в будущем. Я — уже выбрал. Очередь за вами.

В тех случаях, когда живущие или работающие рядом люди не обладают Качеством Независимости или же просто плохо чувствуют границы своей жизненной территории, возникают дискомфортные отношения власти-зависимости, или со-зависимости, которые постоянно чреваты напряжением и конфликтами в зоне, где жизненные территории наползают друг на друга.

И потому универсальной рекомендацией для разрешения конфликтов на всех уровнях, от государственного до человеческого, является следующее правило: *в случае возникновения конфликтов всегда правильно стремиться к максимальному разграничению жизненной территории.* Однако это не означает, что конфликт сразу исчезнет — разрыв «сросшихся» территорий — дело болезненное и длительное, и для него нужна решимость. Впрочем, как только мы берем курс на самостоятельность и независимость, конфликт, обостряясь в сфере взаимоотношений, уходит из нашей внутренней жизни, давая нам уверенность в том, что мы действуем правильно.

Важнейший аспект жизненной территории — территория физическая. На примере дикой природы мы знаем, что зверь, который не может отстоять свою жизненную территорию, ее теряет — ее присваивает существо более сильное или уверенное.

Мы уже знаем, что преждевременные приобретения теряются, если они не подтверждаются развитием внутренних качеств человека. Когда человек владеет чем-то формально, это вовсе не означает, что он может проявить себя истинным хозяином этого • — то есть как бы «зарядить» то, чем он владеет, своим внутренним качеством. Мы можем считать себя хозяевами своей квартиры или зарплаты, но люди, живущие рядом с нами, могут сделать так, что мы не будем рады ни нашим доходам, ни жилой площади — если мы позволим им это сделать.

Один мой знакомый, деля с женой прекрасную трехкомнатную квартиру в центре города, постоянно ощущал себя в подавленном состоянии. На приеме у психотерапевта он пожаловался, что нигде не чувствует себя дома. Жена была вездесуща — она установила свои порядки на кухне, в комнатах, в ванной. Она стирала, готовила ему, убирала квартиру, передвигая его, как мебель, из комнаты в комнату. Она делала ему замечания, когда он разбрасывал свои вещи («вечно разбрасываешь все как попало!»), ругала, когда у него скапливалось слишком много белья, которое он

забывал положить в машину («что, не можешь вовремя принести мне постирать?»), и когда он не успевал съесть что-либо из того, что она готовила, и ей приходилось это выбрасывать.

Для того чтобы почувствовать себя хозяином в собственной квартире, ему пришлось ограничиться одной комнатой («мне не нужна «наша» квартира, мне нужна «моя» комната!), в которую он перенес все свои вещи и разложил так, как ему удобно; пришлось научиться пользоваться стиральной машиной («я буду стирать себе сам тогда, когда захочу») и преодолеть неприятие уборки, которую он считал «грязной», немужской работой («это мои вещи, и они лежат там, где меня устраивает»; «мне хорошо жить в грязи, а когда мне будет плохо, я уберу так, как умею»), а также научиться себе готовить («я не просил тебя это готовить — теперь ешь это сама или делай с ним то, что считаешь нужным»). Жена стала часто плакать, обвиняя его в грубости, в том, что она стала ему совсем не нужна, однако его самочувствие резко улучшилось. Он обрел уверенность в себе и даже позволил себе оставлять часть своих денег, хотя до этого отдавал всю зарплату жене.

Вскоре на психотерапию пришла его жена — она почувствовала депрессию из-за того, что ее труд остался невостребованным, и теперь она не знала, чем себя занять. Кроме того, она считала, что муж дерзит ей, отказывая в праве делать для него что-либо, и что она не может ответить ему тем же из-за того, что она финансово от него зависит. В ходе лечения оказалось, что корни ее депрессии восходят к детству, где мать приучала ее к роли служанки «беспомощных» мужчин, поощряя в ней агрессивную готовность опекать «ни к чему не приспособленных» представителей мужского пола, преодолевая собственное плохое самочувствие. В этом же возрасте усвоился стереотип финансовой зависимости женщины от мужчины; мать плохо жила с отцом, однако не разводилась с ним «из-за детей и чтоб семью обеспечивал».

Избавившись от депрессии, женщина приняла решение пойти на работу и не требовать денег на свои расходы, а оплачивать их самой — после этого отношения в семье начали улучшаться.

Когда каждый научился удовлетворять свои потребности сам, они перестали требовать этого от другого человека как должное. Со-зависимые отношения сменились на отношения равноправного сотрудничества. Научившись

распоряжаться своим временем, энергией и жизненной территорией самостоятельно, эта семья вскоре обрела и общие интересы.

Конечно же, ситуация этого примера могла завершиться и иначе. Очень часто, когда со-зависимые отношения разрушаются, отношения сотрудничества так и не удается выстроить, и тогда пелотерапия или работа над собой лишь ускоряют распад взаимоотношений в ситуации, где один хочет расти, а второй — стоять на месте. Но в этом случае такая семья все равно обречена, и быстрый распад будет лучше медленного загнивания.

Разумеется, не в каждой семье нужно стремиться к разделению труда и к полному самообслуживанию — в этом случае и семья может не понадобиться. Однако появление придирок и претензий с какой-либо из сторон — верный признак надвигающегося передела территории, и поэтому почти всегда правильно занять в этом переделе активную позицию, заранее обучаясь делать то, что, возможно, перестанет для вас делать (или будет продолжать делать в унижительной для вас форме) человек, от которого вы зависите.

Проблема общей жилой площади стоит у нас гораздо острее, чем, например, в США, где неотъемлемым элементом национальной культуры стало предоставление отдельной комнаты ребенку чуть ли не с четырехлетнего возраста, куда взрослые избегают входить без стука или наводить там свои порядки. И потому в условиях нашей культуры тем более важно обучаться чувствовать и защищать границы своей жизненной территории. Не у каждого может быть своя комната, но у каждого может быть хотя бы свой угол за шкафом, где он имеет право разложить свои вещи так, как ему удобно, и убрать их тогда, когда ему нравится. Если поделить территорию в пространстве не представляется возможным (кухня, ванная, туалет), ее всегда можно поделить во времени, договорившись о том, чтобы выходящий оттуда оставлял личные вещи другой стороны в том же виде, в котором они были до того, как он зашел туда.

Однако физическая территория — лишь самая грубая проекция понятия жизненной территории на реальный мир. Гораздо труднее научиться правильно распоряжаться теми ее аспектами, которые в эзотерической традиции называют «тонкими», — временем, энергией, мыслями. Впрочем, эти границы могут

*хороша почувствовать лишь те, кто уже хорошо научился от-
делять свое от чужого в материальном мире.*

Как мы уже поняли, самостоятельный человек чувствует границы как собственного, так и чужого жизненного пространства и не спешит ни переходить их без приглашения, ни впускать в него гостей из разряда неприглашенных. Это помогает понимать, где заканчиваются права других людей и начинаются наши собственные (или наоборот), а также какие проблемы (например, чьи-то переживания по поводу наших поступков) являются не моими «по определению».

Эти проблемы могут легко стать нашими, если, поддавшись желанию обелить себя или предотвратить чью-то ну очень уж негативную реакцию, мы попытаемся оправдаться, вступим в спор или пообещаем, что этого больше не повторится. Однако это уже будет нарушением предыдущего правила: «Учись быть плохим».

Понимание принципа жизненной территории очень облегчает жизнь и помогает расставить приоритеты в борьбе за сферы влияния. Борьба за власть над своим и предотвращать попытки со стороны навредить нашей территории или воспользоваться ею — да, и еще раз да. Борьба же за власть над другими бессмысленно — их можно в лучшем случае принудить дать обещания или клятвы, но они все равно будут поступать так, как они считают нужным, и переживать из-за этого не стоит — лучше научиться сводить вред из-за их вторжения на свою территорию к минимуму.

Одной из классических проблем людей, не понимающих принципа жизненной территории, являются так называемые «алкогольные и наркотические семьи». Как правило, в этих семьях неупотребляющий всю жизнь пытается перевоспитать употребляющего, стыдя и урезонивая его, а также доказывая ему необходимость лечения.

Употребляющий же успешно расточает совместно нажитое имущество и делает долги, за которые потом расплачивается неупотребляющая сторона.

После прохождения психотерапии неупотребляющие часто меняют свою тактику. Они прекращают бесплодные убеждения алкоголиков и наркоманов, понимая, что пока те сами не захотят бросить и не попросят о помощи, перевоспитывать их бесполезно. И сосредоточивают усилия на защите личного покоя и сбережений.

В одной знакомой мне семье безработный и нигде не желающий учиться наркоман постоянно получал деньги от родителей под предлогом покупки одежды, сигарет или пива. Узнав о его увлечении, родители перестали снабжать его деньгами. Тогда он взял за моду влезать в долги к друзьям и шантажировать родителей взятыми им на себя обязательствами.

Когда родители по совету психолога впервые не отдали друзьям безработного сына-наркомана сделанный им долг, те избили его. И только после этого он понял, что денег на наркотики у них ему больше раздобыть не удастся.

Самым трудным в ходе консультирования для его родителей было понять основное правило жизненной территории: мы не можем переделать другого против его воли, но можем оградить себя от нега. Расставшись с надеждой отучить его от пристрастия и осознав, что он не хочет лечиться, родители перестали выплачивать его долги в обмен на вечные обещания, что «этого больше не повторится». Отказавшись от воспитательных бесед и иллюзий по поводу его излечения помимо его воли и приняв за правило, что «каждый волен делать с собой то, что он хочет», они сэкономили кучу времени и нервов на бесконечных разговорах и выяснении отношений. После короткого, но бурного объяснения стороны определили свои позиции так: родители согласились продолжать его кормить, пока он без работы, поставив условие, что на все остальное он должен находить деньги сам или же обходиться минимумом и не принимать наркотики дома. Заикнувшийся было о разезде отпрыск быстро усвоил, что в случае размена квартиры ему придется подумать не только о собственном пропитании, но и квартплате — и принял их предложение. После чего в семье воцарилось относительное спокойствие.

Другой интересный аспект жизненной территории — чувства. Поскольку не обладающие Качеством Независимости люди плохо понимают свои чувства, они часто возлагают ответственность за свое эмоциональное состояние (особенно отрицательное) на других людей.

Клиент, пришедший на консультацию, долго возмущался поведением человека, который не отдает ему одолженные деньги, пока психолог не привлек его внимание к его чувствам. Поработав с обидой клиента и доведя ее до точки, в которой тот смог избавиться от нее, психолог привлек его внимание и к действию, проистекающему из его

собственной жизненной территории: "Ведь это вы приняли решение ему довериться». Подумав, клиент был вынужден согласиться. Еще через некоторое время он признал, что, даже осознавая риск невозврата, он все равно не смог бы поступить иначе — должник был его другом, и для того, чтобы прервать отношения, в любом случае нужно было сначала дать ему возможность проявить себя.

«Сегодня я могу рассматривать происшедшее, как способ платы за то, чтобы в будущем лучше разбираться в людях», — заключил он в конце консультации.

Всем нам знакомы выражения типа: «ты меня обидел (расстроил, нервнурешь)». Хотя правильнее сказать: «Я обиделся (расстроился, нервничаю, завидую, ревную)». Правильное построение фразы позволит принять на себя ответственность за собственные низшие эмоциональные проявления, а не перекладывать их на кого-то другого. Но тогда следует признать, что это уже мои (твои) собственные эмоциональные проблемы и другой человек здесь ни при чем.

В семье знакомых сложились непростые взаимоотношения, вину за которые возложили на сына-тинейджера, не желавшего докладывать родителям, ни где он бывает, ни с кем общается, и приходившего домой неизменно на час-два позже вырванного у него обещания.

В ходе консультирования выяснилось, что родители сами во многом способствовали формированию такой позиции, разыскивая его и проверяя его местонахождение по телефону, что дискредитировало его в глазах его друзей.

Родители не представляли себе, как можно вести себя иначе, объясняя это тем, что они боятся за него — вокруг так много преступности и несчастных случаев...

Консультанту удалось объяснить им, что они сами отвечают за свои страхи и не обязаны побуждать своего сына к тому, чтобы он обслуживал их низшие (т. е. продиктованные страхами) потребности. После чего он предложил им научиться разделять свои волнения на те, за которые родители полностью несут ответственность сами («вы же не обязаны думать о том, что его режут или он попал в плохую компанию — думайте о том, что он где-то развлекается»), и на те, в которых косвенно виноват сын («если опаздывает — значит, не держит слова и повод для волнений уже подкинул»). Приняв предложение консультанта, родители постепенно смирились с правом сына бывать там, где он хочет,

не говоря им, но поставили ему условие, что в случае его задержки они будут искать его всеми доступными им средствами («твое право не говорить нам, где ты бываешь, но наше право — оградить себя от необязательных волнений»). Сын согласился с ними и с тех пор старался перезвонить в случае опоздания.

После разграничения семейных проблем по линии «жизненной территории» отношения в семье стали понемногу налаживаться.

Однако этого могло бы не произойти, если бы родители, вместо того чтобы сосредоточить силы на защиту собственных интересов, распыляли бы их на попытки контроля за поведением своего ребенка. Именно для защиты своей территории нам пригодятся все качества, которые мы наработали до этого, — то есть умение отказывать в ситуациях, когда ты с чем-то не согласен, даже если ты оказываешься при этом плохим, делать что-то н одиночку, когда не получаешь поддержки, и не размениваться на выяснение отношений в ситуациях, которые тебя не касаются. Само понятие личного развития без жизненной территории было бы весьма эфемерным: какой смысл заботиться о том, что рано или поздно все равно присвоят себе другие?

Не отстояв права распоряжаться тем, чем мы владеем сейчас, и не избавившись от внутреннего негативизма, заставляющего нас искать повод для вторжения на территорию других людей, мы вряд ли сможем высвободить ресурсы на достижение еще большего успеха в будущем, ибо

любое вложение энергии в чужую территорию с целью достижения над ней власти или управления есть недовложение равнозначного количества энергии для расширения собственной жизненной территории.

Образно говоря, жизненная территория похожа на шарик, наполненный воздухом — нашей жизненной силой. Если эти границы поражены, жизненная сила утекает от нас, вместо того чтобы расти в тех направлениях, в которых мы хотим свою жизненную территорию расширить (финансы, связи, опыт, взаимоотношения). Иногда мы сами способствуем этому, чрезмерно прилипаем к другому человеку и как бы «пробиваем» себя изнутри. Но если я хочу, чтобы другой вел себя в своих пределах не так, как он хочет, а как, как хочу этого я, — я уже

зависим и вряд ли имею шансы на успех, потому что меня «выдувает» в его направлении.

Следовательно, если вас беспокоит поведение другого и вы ничего не можете с этим поделать — ищите дырку в себе, пока из вас не вышел весь воздух.

Дискомфорт, возникающий при общении с любимой девушкой, с жалобами на который обратился один из моих клиентов, был снят на первой же консультации, как только он осознал, что слишком много времени с ней проводит. Одной из причин такого поведения была боязнь ее обидеть; чувствуя, что его отказ может ее огорчить, он всегда предлагал ей встретиться, когда бы она ни позвонила. Другой причиной была банальная ревность: «если ей будет не с кем встречаться, она найдет кого-то другого». Избавившись от чувства ревности за несколько консультаций, он стал все чаще отказывать ей во встречах, ссылаясь на занятость. Вопреки его ожиданиям, девушка не обиделась, а предложила ему звонить ей самому, как только у него появится желание.

За время, которое клиент не звонил ей, он осознал, что его работа перестав его устраивать, и нашел себе другую, более высокооплачиваемую и с лучшими возможностями для роста. Девушка же, действительно, встречалась некоторое время с другим парнем, однако клиент воспринял это спокойно. Сейчас они снова вместе.

«Почему ты не искал себе другую работу раньше?» — спросил я его.

«Видишь ли, мне попросту было некогда. Я таскался с ней по всем ее друзьям, по концертам — все мое время принадлежало ей, и это уже начинало надоедать. Зато сейчас мы внутренне свободны друг от друга — и нам снова интересно проводить какую-то часть времени вместе. Наши встречи, по сравнению с прошлым, потеряли в количестве — но выиграли в качестве».

Осознав ревность как дефект собственной жизненной территории, клиент смог перераспределить свою жизненную силу в пользу других, более важных для себя проектов. Однако это стало возможным лишь после того, как он отказался от возможности контролировать такой элемент чужого жизненного пространства, как сексуальные проявления.

Зрелость притязаний на собственную жизненную территорию полезно проверять с помощью вопроса «Как бы я сам

отнесся к тому, что мои близкие стали бы себя вести точно так же?» Если мы внутренне разрешаем им такую же степень свободы, то мы тем более имеем полное право делать с собой и аспектами собственного жизненного пространства то, что сами считаем нужным, — даже если оказываемся при этом плохими и испытываем временные трудности. Выигрыш в конце пути будет неизмеримо больше — жизнь в семье или с друзьями, где уважают ваш образ жизни и *приучены* принимать вас такими, как вы есть, — достойное вознаграждение за полосу претензий и конфликтов. Отстаивая свою территорию, свои права быть непохожими, мы *почти всегда* объявляем войну чьим-то стереотипам и вызываем огонь общественного неприятия на себя. Ведь самыми первыми пробуждение нашего Качества Независимости ощущают на себе те, кто сознательно или бессознательно применяет определенные техники воздействия для проникновения в наши пределы. Психологи называют эти техники манипуляциями, а людей, которые, манипулируя, воздействуют на жизненные территории других, — манипуляторами.

Противостоять же манипуляторам способен лишь тот, кто обладает Качеством Открытости - то есть уничтоживший привычку манипулировать другими в самом себе.

Итак, очерчивая собственную жизненную территорию по принципу свободы-ответственности, мы обретаем Качество Независимости, которое, в свою очередь, является платформой для развития Качества Открытости. Ведь если мы ни от кого не зависим и ничего никому не должны, мы обретаем реальный шанс выйти за пределы манипулятивных взаимоотношений.

Следовательно,

Приручи (внутреннего) манипулятора.

Но для начала утвердись на своей жизненной территории с помощью практикума.

Практикум 8

Независимость, или умение распоряжаться собой

Упражнение 1.

Возьмите листок и разделите его на три графы. В одной графе напишите «время», в другой «тело», в третьей — «материальные средства (комната, личные вещи, сбережения и др.)». При желании можете дополнить графы колонкой «Информация о моей жизни». Затем перечислите в каждой колонке основные аспекты или проявления того, что вы записали (например, тело: питание, здоровье, сексуальные проявления, работа; время — учеба, отдых, зарабатывание денег — и т. д.) Глядя на графы, проанализируйте, всеми ли аспектами своей жизненной территории вы распоряжаетесь так, как хотите вы, или же их контролируют другие люди. Поставьте плюсы там, где вы относительно независимы, и минусы там, где в своих проявлениях вы зависите от других больше, чем вам хотелось бы.

Упражнение 2.

Закончив предыдущее упражнение, проанализируйте свои зависимости — то есть «привязки» вашей жизненной территории к территориям других людей. Приняты ли они осознанно и добровольно? Являются ли они незначительной уступкой интересам или правилам жизни другого человека, молчаливым соглашением, в котором каждый получает свой выигрыш, или однозначным порабощением вашего «Я»? Если вы склоняетесь к последнему, постарайтесь разглядеть за своей зависимостью стереотипы поведения, к которым вы привыкли, и вернуться к выполнению упражнений Практикума Ступени «Раскрепости Сознание» (упражнения 5—7).

Упражнение 3.

Проанализируйте, какие аспекты жизненной территории других людей и как часто вы пытаетесь контролировать. Ответьте себе, насколько этот контроль эффективен? Помогает ли он вам добиться желаемого? Какие чувства он вызывает у вас? Какие чувства он вызывает у тех, кого вы пытаетесь

контролировать? Возможно ли осуществлять этот контроль иными средствами или отказаться от него? Что вы чувствуете, отвечая на эти вопросы?

При ухудшении самочувствия в ходе выполнения этих упражнений следует применить упражнения практикума Ступени «Выгони внутренних демонов», а затем снова вернуться к упражнениям этой Ступени.

Если, выполнив эти упражнения, вы почувствовали себя более свободными и независимыми, вам будет легче проявить и Качество Открытости.

Ступень девятая

Приручи манипулятора

«Каждый дурак умеет критиковать и жаловаться. Большинство дураков так и делает».

Боб Харригтон

«Помогай только тому, кто не бездельничает».

Г. Гурджиев

«Никто и ничто не способно нанести нам ущерба, пока мы сами не согласимся с этим».

Элеонора Рузвельт

<i>Девиз Ступени</i>		
<i>Не вайоться о</i>	<i>Думай чаще о</i>	<i>Рамвивай в себе качество</i>
манипуляциях, ибо любая борьба за власть над проявлениями другого человека является насилием	радости общения	открытости

Я часто вспоминаю библейский пример о двух сыновьях, которых отец звал работать на винограднике. Один сказал: «Иду, Господи», — и не пошел. Второй сказал: «Не пойду», — а через некоторое время передумал и пошел.

Как вы думаете, который из них обладал Качеством Открытости ?

Открытость — это именно то Качество, с помощью которого можно заявить о своей внутренней потребности и этим оградить свою жизненную территорию от посягательств других. Качеством Открытости обладают люди, способные к строительству равноправных отношений. Однако им **не** обладают те, кто из-за неумения защищать свою жизненную территорию

открытыми способами рассматривает любые отношения через призму власти над другими людьми или зависимости от них и неизбежно вытекающей из этого угрозы насилия.

Библейский пример, предупреждающий об опасности возникновения манипуляции из-за неискренности, иллюстрирует открытость одного из сыновей и закрытость другого. Один не боится открыто сказать о своем желании, демонстрируя с самого начала внутреннюю силу независимого человека, а затем использует ее для помощи отцу. Другой, опасаясь проявления родительской власти, берет на себя невыполнимые обязательства и утаивает нежелание работать, что неминуемо приводит к деградации отношений.

Однако бывает и так, что даже психологически зрелые люди начинают пренебрегать принципом жизненной территории, когда цель становится слишком значима, а искушение добиться ее велико. В эту минуту мы сами начинаем искать власти над проявлениями окружающих и в этот же момент становимся уязвимы для встречного насилия в будущем, жертвами которого потом становимся уже мы.

Когда в борьбе за власть над проявлениями друг друга мы соучаствуем в насилии, порождая его или поддаваясь ему, происходит процесс, который психологи называют манипуляцией, а его участников — манипуляторами. К манипуляциям может быть отнесен и обман или лживые обещания, не продиктованные жизненно важными интересами, и стремление любой ценой вывести человека из внутреннего равновесия, в котором он понимает, что ему нужно делать.

Если в результате предварительных договоренностей вы осознанно дадите властвовать над собой или другой человек даст властвовать вам в обмен на какие-то иные блага, это уже не считается манипуляцией. Так, например, если вы согласны терпеть своего начальника, сослуживцев и должностные инструкции в обмен на зарплату, которую вам предлагают, — это еще не манипуляция. Однако, если начальник хочет, чтобы вы делали что-то для него лично уже сверх должностных инструкций, стремясь получить над вами дополнительную власть, либо ваши сослуживцы норовят спихнуть на вас свои обязанности, вами манипулируют. Если им удастся это сделать, это может означать только одно — вы приняли участие в манипуляции, следовательно — вы тоже манипулятор.

Для того чтобы манипуляция произошла, необходимо, чтобы в ней участвовали оба человека и чтобы каждый из них был уязвим перед насильственными проявлениями — то есть демонстрировал или боялся их. Если мы говорим «он (она) мной манипулирует», мы должны тут же признать, что делаем в чей-то адрес то же самое.

Кому не известна такая ситуация: старший по возрасту, но не по должности сотрудник на работе называет всех по имени и на «ты», в то время как все остальные величают его на «вы» и по имени-отчеству. Более сильный манипулятор всегда занимает более выгодную позицию, потому что опирается на стереотипы, царящие в нашем патриархальном обществе, — иногда манипуляция безвредна и этим и заканчивается, хотя даже в этом случае то, что человек старше вас, не означает, что он лучше или умнее. Однако очень часто такая манера обращения является еще и прелюдией к новым манипуляциям: поставив другого на ступеньку ниже и увидев, что тот согласился с этим, манипулятор вскоре норовит получить над ним еще немного власти, пытаясь давать ему распоряжения или критиковать его. Про таких сказано: дай ему мизинец — вскоре всю руку откусит.*

Наилучшее определение манипулятора гласит, что это *тот, кто склоняет нас делать не то, что мы хотим, используя для этого свои и наши низшие эмоциональные состояния (страх, жалость, агрессию, чувство вины), которые являются проявлением наших негативных качеств (нерешительности, стыдливости, зависимости, агрессивности, недостаточного самосознания)*. Любая манипуляция есть двустороннее нарушение принципа жизненной территории. Если же манипуляция не удалась — значит, позитивный потенциал одного из участников оказался сильнее расчетов манипулятора, пытавшегося затолкнуть другую сторону в желательные для себя рамки.

Единственная альтернатива пресечению манипуляции — включение в борьбу за власть друг над другом, которая будет набирать все большую разрушительную силу, привлекая к нам все новые и новые неприятности. Стремление насильственно менять другого человека в желаемую для нас сторону или даже воспринимать его как того, кто должен быть похож на нас, формирует нашу собственную манипулятивную часть и делает нас уязвимыми перед встречной манипуляцией, в ходе

которой мы теряем способность следовать своим позитивным желаниям. Делая не то, что мы хотим, мы создаем манипулятора и поддерживаем его в выводе о правильности избранной им манеры общения с нами.

Расскажу анекдот. Въезжает старый «Запорожец» на светофоре прямо в бампер стоящему впереди «мерседесу». Из «мерседеса» выходит прилично одетый мужчина: «Мужик, ты что? обращаешься к сидящему в «Запорожце» худому интеллигенту в очках. — Знаешь, сколько эта машина стоит? всю жизнь будешь рассчитывать.»

— Ой, извините меня, прошу вас! — оправдывается тот. — Денег нет, зарплату не платят, четверо детей голодают!

Подумал владелец «мерседеса» — что с него взять — и отпустил очкарика. А на следующем перекрестке только остановился на красный свет — тот же «Запорожец» опять в него сзади — ба-бах!

— Ты чего, сдурел! — кричит владелец «мерседеса». — Смерти ищешь!

— Ой, — причитает тот, — извините! Езжу редко, бензин дорогой, практики нет!

Отпустил его владелец иномарки и в этот раз.

На следующем светофоре, как вы уже поняли, та же ситуация — снова «Запорожец» «мерседесу» в бампер въезжает. Владелец «мерседеса» уже и из машины не выходит, только в окно выглянул и назад обернулся.

А там ему уже очкарик из «Запорожца» с улыбочкой в окошко машет:

— Свои!

Манипулятор всегда играет на противоречивых чувствах другого, в то время как эффективно противостоящий манипуляции всегда целостен. Владелец «мерседеса» может без угрызений совести обратиться в суд — а может и хладнокровно терпеть, понимая, что он все равно никогда не будет отбирать последнее у бедного человека. Сказать, стал ли он жертвой манипуляции или нет, возможно, только поняв, что он чувствует и следует ли он тому, что его чувства ему подсказывают. Целостный человек идет за своим пониманием жизни, в то время как живущий по господствующим в обществе стереотипам почти всегда подавляет свои желания и потому попадает в новые манипуляции.

Если владелец «мерседеса» задыхается от бессильной ярости, если он чувствует себя униженным, если он готов растерзать виновника аварий, но не делает этого — значит, он псы жертвой манипуляции. Это может показаться абсурдным, однако произошло это только потому, что он первый начал искать власти над владельцем «Запорожца» — ведь, прощая его, он рассчитывал, что тот не будет больше въезжать в его машину! Мы не всегда властны воспрепятствовать кому бы то ни было вредить чужое имущество, посягать на чужое время или жизненное пространство — тем более если слабое место его хозяина найдено и можно не опасаться встречных действий. И потому, пожалев неумеху, богатей сам дал ему власть над собой.

В поисках власти над другим человеком наше сознание вкладывает слишком много энергии в его жизненную территорию и ослабляет свою, становясь уязвимым для встречных манипуляций. Манипулируя, мы заболеваем опасной для психологического здоровья болезнью — *децентрированием сознания*. В результате привычки к децентрированию наше внимание становится хронически прикованным к действиям другого человека и к тому, что он от нас хочет, в ущерб пониманию того, чего хотим мы сами, - и вот что из этого происходит.

Часто, когда нас подводят (например, отживая у нас деньги и не отдавая их), мы возмущаемся, осуждая несостоятельных должников — ну почему эти люди не такие, как мы? Мы вот и помочь можем — а они даже не желают просто оставаться порядочными и выполнять свои обещания.

При этом мы почему-то не видим, что, выдавливая из кого-то обещание соответствовать нашим требованиям в будущем (или легковерно рассчитывая на то, что так и произойдет), мы инициируем манипуляцию. Из страха быть плохими мы перекладываем на другого ответственность за происходящее (он обещает, что отдаст — значит, отдаст), затем из жалости помогаем ему (проблема у человека — не дашь, обидится) и в конце концов из агрессивности вызываем к его чувству вины, если он свои обещания нарушил (вот ведь жулик, а!? И не отдал же...).

Взять обещание нелишне — однако не забудем посмотреть на ситуацию и со своей территории. Ведь это мы решили иметь дело с этим человеком; это мы захотели поверить в то, что он не подведет. Иными словами, мы сами дали ему право властвовать над нашими деньгами, потому что мы считали, что властвуем

над его мыслями и поступками. Кстати, тем, кто отдает себе отчет о возможном невозврате денег, чаще всего возвращают — в худшем случае, они не рассматривают невозвращенное как потерю. А то и вовсе с самого начала не дают в долг.

Когда бы мы ни были втянуты в манипуляцию, это всегда означает, что, сознательно или бессознательно, мы начали искать власти над проявлениями других людей или же убедили себя в том, что эту власть мы уже имеем, - слишком сильно рассчитывая на определенное поведение другого человека, мы всегда получаем непредсказуемый ответ. С подачи одного американского психолога (кажется, Карпмана), манипуляция называется Драматическим Треугольником, поскольку всегда сводится к трехактной драме, где каждый из участников поочередно играет одну из трех ролей: Жертвы, Преследователя и Спасателя, всегда оставляя другому участнику незанятую роль и меняясь с ним ролями от акта к акту. Одной из особенностей этой игры является то, что один из ее участников обязательно должен быть Жертвой.

Неотъемлемым свойством Жертвы является зависимость, боязнь самопроявления, безответственность и наивность, иногда парадоксальным образом сочетающаяся с иезуитской хитростью; Спасателя — жалость (не путать с состраданием!) и неумение быть плохим либо агрессивная навязчивость, а Преследователя — менторская, поучающая позиция, раздражительность и обидчивость. Во всех трех ролях, в свою очередь, присутствуют страх, агрессивность и закрытость в общении, где, чрезмерно концентрируясь на действиях другого, мы как бы стремимся к проверенным многими поколениями, жившими в среде идеологий и коллективных верований, стереотипным действиям в рамках одной из трех ролей. Например, если нападают — проси пощады (оправдывайся и защищайся; делай то, что от тебя требуют, либо притворяйся беспомощным, пытаясь возбудить к себе жалость); бояться или обижаются — бей по слабым местам (чтоб сильнее боялись) или оправдывайся; требуют помощи или демонстрируют собственную беспомощность — спасай (даже если ты этого не хочешь). Всегда, когда мы хотим изменить проявления другого человека помимо его воли — давя на него (преследуя), задабривая его или насильно помогая ему (спасая) или демонстрируя ему свою беспомощность в надежде, что он начнет

Новое Образование для Человека Успеха

«Неверно, что победители приходят первыми. Они побеждают еще до начала игры».

Боб Харрингтон

Состояние образования в современном мире очень отличается от того, что существовало в древние времена, — и кое в чем далеко не в лучшую сторону. В древности, обучаясь сапожному ли делу, рыцарскому ли мастерству, — ученик, постоянно находившийся рядом с учителем, внимал не только словам Мастера, но и его делам, его стилю жизни, его поступкам. Все это приводило не только к усвоению определенного объема **ш1формации**, но и к формированию определенных качеств ученика (например, Трудолюбия, Находчивости и т. п.), которые и обеспечивали Мастерство.

Образование нашего времени разделилось. Информированием человека занимаются преподаватели — и они делают это почти всю его жизнь, от детского садика до профессиональных семинаров и курсов переподготовки, которые мы посещаем едва ли не до пенсии. Развитием же качеств человека занимаются в основном его родители и воспитатели — и то только в раннем возрасте, причем делают это, большей частью, неправильно. Они называют этот процесс *воспитанием* — хотя ни по своей форме, ни по своему содержанию он не способен достичь тех целей, которые перед ним ставят.

Сегодня слово «воспитание» применяется все реже и реже из-за того, что само его значение вобрало в себя слишком много насилия. Лев Толстой в свое время писал: «Никакого воспитания не надо. Достаточно личного примера». С ним трудно поспорить — хочешь, чтобы твой ребенок не курил, — не кури сам. Хочешь, чтобы он учился, — чаще ходи на различные курсы и читай книги. Хочешь, чтобы он молчал во время уроков, — построй занятие так, чтобы он мог говорить и двигаться столько же, сколько и ты. Никакие запреты и принуждения здесь не помогут, — он все равно будет перенимать не то, что ты говоришь, а то.

что ты делаешь, а если ты пожелаешь навязать ему образ жизни, который отличается от твоего, — он закроется от тебя еще больше, хотя ты можешь и не увидеть этого. Правда, это будет хорошо видно со стороны.

Сегодняшний мир стал слишком информатизирован. Преподавателя, отчитавшего свой предмет, сменяет новый — информация не успевает ни воплотиться в делах или поступках, ни привести к формированию умения или навыка, ни, тем более, сформировать у человека соответствующее качество. Недалек тот день, когда преподавателей конкретных дисциплин и вовсе заменят телевизоры с видеокурсами по Интернету — но что произойдет тогда с формированием качеств человека, с его развитием?

Перекося современного мира в сторону излишней информатизации вызывает кризис в существующей системе образования. Лавина информации, захлестнувшая студентов, школьников и преподавателей, почти вышла из-под контроля. Будущие специалисты уже сейчас подвержены перенапряжению и депрессии из-за колоссальных перегрузок, однако большая часть знаний, полученных ими в школах и институтах, при вступлении в реальную жизнь оказывается совершенно ненужной. Предприятиям нужны люди менее информированные, но с более развитыми качествами — и более приспособленные к реальной жизни.

О кризисе современной системы образования свидетельствует еще один факт. Сегодня множится число профессий, где на первое место выходят не дипломы выпускников, а наработанные в ходе собственного личного развития качества человека. И хотя, чтобы стать юристом или врачом, нужно по-прежнему обязательно и долго учиться, многие предприниматели, руководители и менеджеры продаж вообще обходятся без дипломов — и преуспевают при этом ничуть не хуже своих дипломированных коллег.

Кризис образования в современном мире можно было бы снять ответом на единственный вопрос: *Кто возьмет на себя развитие качеств человека?*

Судя по всему, пока еще бессмысленно ждать решения этой проблемы от государства и школы. Недаром во всех развитых странах успешного человека называют «сделавший себя сам». В этом определении нет места признанию заслуг общества.

оправдываться либо бросится помогать нам (становясь жертвой), мы принимаем одну из этих трех ролей, предоставляя другую своему собеседнику.

Один мой знакомый, совершенно неприспособленный к домашней работе человек, часто выслушивал упреки жены по поводу испорченных выключателей, текущих кранов и надорванных обоев. Попытки что-то исправить или привести в нормальное состояние, как правило, ни к чему не приводили — жена бдительно стояла рядом и критиковала каждый его неверный шаг, пока он не взрывался и не бросал работу на полпути. Жена после этого долго плакала, а потом молча доделывала работу сама, но после этого длительное время с ним не разговаривала. При разговоре с общими знакомыми она считала нужным подчеркнуть: «У нас мужчина — я. Я делаю в доме всю мужскую работу сама». В доме постоянно были скандалы.

В приведенном примере муж чувствует себя Жертвой, когда его критикуют, Спасателем, когда делает работу для жены, не желая того, и Преследователем, когда обвиняет ее в том, что она ему мешает. Он становится Жертвой, желая, чтобы она не обвиняла его; Спасателем, чтобы она прекратила его критиковать, и Преследователем, чтобы она не смела обращаться к нему больше с подобными просьбами. Он хочет получить власть над ее чувствами, не желая признать, что ее обиды — ее проблемы; над ее словами, вместо того чтобы научиться пропускать их мимо ушей или остроумно парировать; над ее мыслями, чтобы она была ему благодарна и демонстрировала ему свою зависимость от него, вместо того чтобы самому определиться, хочет ли он делать эту работу или нет.

Жена играет роль Преследователя, когда призывает мужа к порядку и стоит над ним, Жертвы, когда работа делается не так, как она хочет, и Спасателя, когда переделывает им начатое. Она хочет властвовать над его поведением (пускай работает по дому!), речью (какое право он имеет на меня кричать!) и желаниями (он должен хотеть того же, что и я). И пока они будут искать власти друг над другом, эта кровопролитная борьба никогда не закончится. Она может завершиться лишь тогда, когда ее участники научатся отделять от себя проявления чужой жизненной территории, выходить за пределы принятых в обществе стереотипов и принимать друг друга такими, какие они есть, — не пытаясь властвовать над

другой стороной, но и не давая расширять чужую полянку за счет своей собственной.

Отношения в семье из примера наладились только тогда, когда муж, поняв, что он останется плохим в любом случае, ограничил свои обязанности хождением в магазин и мытьем посуды, отказавшись от любой работы, требующей ремонта или смекалки. Жена стала делать все сама, постепенно привыкла к этому, а потом и ворчать перестала.

Другой банальный сюжет: муж уходит к любовнице, бросив жену (или наоборот)... Происходит это чаще всего там, где его (ее) обвиняют во всех смертных грехах и демонстрируют свои обиды, манипулятивно принуждая к отказу от права выбора партнера (как правило, в диапазоне от «ну и иди к ней!» до «умоляю, не бросай меня!»). Однако бывает и наоборот — там, где партнер открыто принимает ситуацию конкуренции и уважает право выбора своего супруга, супруг чаще всего, пройдя через полосу нового увлечения, делает выбор в пользу старой, «проверенной» связи.

Повторюсь, что любая манипуляция — это борьба за власть, ибо она не предполагает независимости сторон, а использует их зависимость друг от друга. Манипулятор будет давить на вас, пока знает из предыдущего опыта, что вы можете поддаться; он будет пытаться вас разжалобить или даже попробует сласти, чтобы потом сказать: «Сделай для меня то же самое!»



Рис. 1. Драматический Треугольник

Стрелочки указывают направление общения — обратите внимание, что Преследователь и Спасатель никогда ж общаются между собой. Это происходит из-за того, что в момент, когда Преследователь и Спасатель начинают общаться, один из них тут же становится Жертвой сам. Именно поэтому, сколько бы участников ни было в этой игре, один из них будет всегда находиться в роли Жертвы.

При манипуляциях друг другом отсутствует понимание жизненной территории, право делать то, что ты хочешь, и право оставаться плохим для того, кто этого не приемлет. Зато в манипуляции есть Неписанные правила (государства, религии, семьи, общества, дружбы, любовных отношений, приличного дома) и их Нарушитель (потенциальная Жертва), которого преследуют критикой, претензиями и упреками. Спасаясь от преследования, Жертва начинает преследовать сама либо, используя выгоды своего положения Жертвы («я самый несчастный и беспомощный человек...»), взывает к Спасению. В момент, когда Жертву пытаются спасти, она сама становится Преследователем, уделяя вчерашнему Спасателю роль Жертвы (см. рис. 1). Как только вы занимаете в Драматическом Треугольнике один угол, манипулятор занимает другой; когда вы принимаете новую роль — он снова меняет свою позицию, и так может продолжаться вечно, пока вы не распознаете манипулятора в себе самом и не уничтожите его — после чего вы станете невосприимчивы к манипуляциям со стороны и постепенно научитесь пресекать их в зародыше. Если же этого не случится, манипулятивная привязанность к проявлениям друг друга, сопровождаемая желанием получить что-то с чужой жизненной территории, может продолжаться бесконечно — вплоть до крупных неприятностей, психического разрушения или вполне вероятного криминального исхода.

Когда в годы застоя я преподавал в вузе, мне предписывалось учить всех студентов — в том числе и тех, кому этот предмет совершенно не был нужен (к несчастью, он входил в число обязательных). Разумеется, я не собирался мучить студентов и срезать им стипендию, так как считал, что учеба — их личное дело, и выставлял им большей частью те оценки, о которых они меня просили. Но даже сведя к минимуму проявления Преследователя и Спасателя (если бы я посмел не делать вообще ничего из того, что от меня требовала наша манипулятивная система образования, меня бы быстро убрали), мне не удалось полностью избежать роли Жертвы — на собраниях кафедры меня постоянно критиковали за мой либерализм.

Однако были и преподаватели, для которых эта система была просто раем. Речь идет прежде всего о тех, кто брал взятки или крутился в среде «встречных услуг», как вареник в масле. Такие намеренно «преследовали» студентов,

сначала создавая им проблемы, а затем «спасая» за определенное вознаграждение. Многие из них сами потом оказались в роли «жертв» такой практики — студенты, сдав последнюю сессию, часто жаловались на взяточников, а то и били их.

Жертвой насилия или криминала не хочет быть никто, однако те, кто привык демонстрировать свою власть через позицию Преследователя, должен помнить о неотвратимости ротации ролей. Почти каждый из тех, кого побили, застрелили или посадили в тюрьму, до этого сам преследовал кого-то или угрожал кому-то. Любой человек, сыгравший последнюю роль Жертвы, поставившей точку на его жизненном пути, шел к этому долгий путь, приучая себя быть Жертвой в других, менее значимых ситуациях, либо начиная манипуляцию с иных ролей.

Американские психологи как-то проанализировавши результаты опросов тех, кто пострадал от физического насилия. Их вывод был ошеломляющий: 100 % жертв насилия физического в течение длительного времени своей жизни до этого подвергались насилию вербальному или участвовали в нем.' Иными словами, люди привыкали быть Жертвами и, заняв эту роль, в процессе нескончаемых манипуляций сами способствовали эскалации насилия.

Согласно тому же исследованию, 100 % жертв физического насилия в семьях имели манипулятивные взаимоотношения со своими супругами. А как многие из нас успели убедиться на собственном горьком опыте, любое преступное действие начинается с психологической манипуляции, которая прощупывает возможность для того, чтобы сделать человека Жертвой уже по-крупному.

Это исследование достойно упоминания, поскольку подтверждает, что ни одна Жертва не вызвала на себя агрессию, неприятности или несчастный случай сразу в опасных для жизни, здоровья либо жизненно необходимого имущества размерах.

Преступники могут посягать не только на нашу неприкосновенность, но и на наше имущество. Любой мошенник - прекрасный психолог «по жизни» — а в придачу еще и талантливейший манипулятор. Прощупав восприимчивость потенциальной Жертвы к манипуляциям, он быстро выводит ее на новый круг, где ставками становятся уже не испорченные нервы, а вполне реальные жизненные блага.

Однако, становясь Жертвой, человек подтверждает факт того, что ему приходилось соучаствовать в насилии и ранее. И потому ни одна неприятность, ни один несчастный случай, происшедший с нами, не случайны. Иными словами, любая Жертва всегда сама виновата в том, что с ней происходит.

Больше всего в познании законов жизни преуспевают там, где не стесняются претворять их в конкретные экономические категории.

В некоторых развитых странах за аварии без серьезных последствий не штрафуют и не вызывают дорожную полицию, но после двух аварий сумма обязательной автомобильной страховки возрастает.

Стукнувшись с этим, многие эмигранты, особенно из стран СНГ, бегут в полицию, где требуют справки о непорочности собственного водительского стажа, и идут в страховую компанию разбираться, выдвигая аргументы типа «Я и так пострадал — у меня машина в гараже стояла, я на автобусе на работу ездил! И ведь не я в этой аварии виноват! За что же мне еще и платить!», в ответ на что страховой ющж с неизменной улыбкой обычно отвечает: «Ничего не могу поделать — вы у меня теперь в категории «склонный к происшествиям».

Дорастет ли когда-нибудь наше массовое сознание до такого понимания роли жертвы в собственных жизненных ситуациях?

В своих страховых правилах американцы уже давно пользуются такой категорией психологической науки, как «сценарий жизни» — то есть внутренней связью того, что происходит в жизни человека сейчас, с тем, что происходило в жизни данного человека ранее. Изучая сценарии жертв преступлений и даже несчастных случаев, психологи почти всегда видят, что эти люди имели тенденцию строить с окружающими неуспешные (читай: манипулятивные) взаимоотношения и потому были подвержены частым скандалам и нервным срывам, что являлось свидетельством их уязвимости для несчастливых происшествий и в частной жизни. Нам остается только ввести в обиход понятие, которое подтверждало бы связь склонного к манипуляциям человека со всевозможными неприятностями, которые он привлекает в свою жизнь.

В дальнейшем мы будем обозначать это понятие словом «энергообмен».

Любой человек, общаясь с кем бы то ни было, взаимно обменивается с ним энергией определенного рода (из собственного опыта мы знаем, что нас буквально тянет к одним — как правило, в чем-то похожим на нас — людям, в то время как с другими тяжело даже находиться в одном пространстве). Мы уже говорили о том, что люди, соучаствующие в манипуляции из-за стремления погучить власть над проявлениями друг друга, сеют поначалу почти невидимую энергию насилия, которую они сами ощутить не могут, поскольку привыкли жить в ней постоянно. Эта энергия передается другим людям, резонирует с энергией сходной и возвращается к тем, кто ее посеял, но уже в увеличенном объеме. Так продолжается до тех пор, пока насильственные проявления человека не перевалят за крипгческую отметку и не начнут привлекать в его жизнь всевозможные неприятности.

С древних времен известно: «Подобное припугивает подобное». Таким образом, неудивительно, что манипулятор рано или поздно становится жертвой насилия сам.

Это доказывают и последние исследования американских психологов, утверждающих, что насилие подвержено эскалации и, в случае уязвимости к нему (читай: склонности к встречному насилию), возрастает от одного уровня к другому.

Сегодня одна из моих знакомых сидит без работы и проедает последние гроши, одолженные у всех, кто еще согласен был ее поддерживать. Она ненавидит всех, кто имеет работу, правительство, государство, и страну, в которой она живет. Она считает, что в ее бедах виноваты все — кроме нее самой.

Тем не менее, когда-то у нее была прекрасная работа и более чем хорошая зарплата важного чиновника в престижной организации, решавшего жизненно важные для людей вопросы. Мне всегда казалось, что я имел с нею деловые связи и прекрасные отношения. Она имела репутацию человека, который помогает всем, — при поверхностном знакомстве это казалось правдой. Впрочем, как-то раз меня удивило то, что однажды она потребовала от меня совершенно ненужную справку, угрожая, в случае если я не доставлю ей эту справку в положенный срок, погубить все мое (кстати, очень важное для меня) дело. Мне показалось, что в этот момент она наслаждалась возможностью продемонстрировать власть надо мной — ведь в ходе наших отношений вне стен этого учреждения это не представлялось

для нее возможным. К счастью, требуемую справку мне удалось раздобыть.

Конечно, я очень жалел ее, когда, казалось бы, без всякой причины (в ее изложении) ее вынудили уволиться с этой работы. Затем была другая, менее оплачиваемая, но не менее престижная — преподавателем в крутом вузе. Ее попросили уйти и оттуда — и теперь уже никуда не берут.

Я перестал ей сочувствовать, когда однажды она призналась моей жене: «Знаешь, что самое классное в работе преподавателя? Когда студентки за тобой бегают!» — и рассказала о том, как за одну сессию лишила стипендии пять человек. Впрочем, она тут же призналась, что своих «любимчиков» она не только не заваливала на сессии, но и спускала им несделанные домашние задания.

Эти примеры доказывают, что и Жертвы, и Преследователи, и Спасатели являются потенциальными Жертвами в будущем, поскольку сами соучаствуют в насилии, инициируя агрессивный энергообмен. Конечно же, крупные неприятности у носителей этих ролей происходят не сразу — ведь и спираль насилия раскручивается по своим собственным законам — от одного уровня к другому.

Уровни эскалации насилия подразумевают его различные проявления. Четыре первых уровня насилия называются словесным насилием. Пятый уровень — насилие физическое.

Чтобы не быть Жертвой, надо научиться противостоять насилию и распознавать его даже в начальных, очень тонких формах. Однако при этом следует помнить, что, хотя агрессия всегда предшествует насилию, насилие не всегда вытекает из агрессии, — и когда мы эффективно противостояем агрессии, насилия не происходит

Различие между насилием и агрессией заключается в том, что агрессия является исключительным проявлением Преследователя, в то время как насилие возможно лишь при взаимном участии Преследователя и Жертвы. И на разных стадиях проявления агрессии ответ тоже должен быть разным. Если при физическом насилии или даже его угрозе необходимо немедленное противодействие, то на начальных уровнях агрессии можно попросту обойтись молчанием, если оно не будет расценено агрессором как попустительство переходу на новый уровень.

В то время как многие из нас понимают, что физическое насилие плохо, и стараются не допускать сто проявлений (по меньшей мере, со своей стороны) в повседневной жизни, отношение к насилию вербальному куда более терпимое. Кстати, в американском понимании, вербальное насилие начинается задолго до прямых оскорблений. Мы можем быть удивлены, но американцы считают первым уровнем насилия проявления критики в адрес поступков другого человека.

К первому уровню насилия можно отнести даже многие привычные фразы, которые мы часто любим говорить своим домашним: *«Наташа, завари чай. Наташа, это не тот чай; Наташа, это не тот чайник; Наташа, ты не так завариваешь».*

Вторым уровнем насилия является критика личности другого человека и преднамеренный акцент на его негативных личностных качествах.

Или, продолжая нашу аналогию: «Наташа, ты непонятлива. Ты неуклюжа. Ты ничего не умеешь делать».

Переживая первые два уровня насилия, объект критики часто тешит себя надеждой, что он исправится и его перестанут мучить. На третьем уровне эта иллюзия развеивается и у подвергающегося систематическому насилию появляется чувство безнадежности.

Третий уровень насилия — это критика личности как представителя определенного класса. В отличие от первых двух, у объекта насилия в этом случае создается впечатление, что он проклят от рождения и поделаться с этим ничего уже нельзя.

В вашей семье (нации, компании, группе, классе, фирме) норма. Иных людей нет. Вы, женщины (мужчины), все такие. С вами, работягами (крестьянами, интеллигентами), только свяжись. В твоём возрасте, и т.п.

Если, критикуя не личность, а поступки другого человека, мы употребляем неоправданные обобщения, распространяющие негативизм на весь жизненный опыт критикуемого («ты всегда», «ты никогда», «ты вообще»), это также классифицируется как третий уровень насилия над личностью, поскольку такими заявлениями мы как бы программируем его на аналогичные действия в будущем.

Четвертый уровень насилия — это оскорбления или мат (за исключением тех случаев, когда слова используются для эмоциональной разрядки или произносятся по привычке и не направлены непосредственно на человека).

Пятый уровень насилия — любой *успешный* агрессивный физический контакт, начиная с толчка или пощечины и заканчивая убийством.

Разумеется, не все манипуляции заканчиваются переходом к физическому насилию. Однако все они сопровождаются распадом или напряжением отношений, ухудшением обстановки вокруг манипулятора и, рано или поздно, потерями уже на плане материального благополучия и физического здоровья.

Впрочем, технология противодействия манипуляциям не сложна. Мы уже знаем, что при манипуляциях человек может занимать только одну из перечисленных выше ролей, к которым его приучали с детства в нескончаемой воспитательной игре родители и учителя. Мораль, проистекающая из такого знания, проста: если не хочешь рано или поздно оказаться в роли Жертвы, учишься прекращать манипуляции в любой из позиций. Для того чтобы это начало получаться, необходимо избавиться от трех дурных привычек: быть Спасателем, быть Преследователем и быть Жертвой. Любая из этих ролей становится невозможной для обладающего Качеством Открытости, и потому универсальный рецепт для прекращения манипуляций в любой из позиций прост — просто оставайтесь открытыми к своим желаниям и по возможности выражайте их, не дожидаясь, пока манипуляторы привыкнут к тому, что вы им потакаете, — в этом случае избавиться от них будет значительно сложнее.

А теперь перейдем к особенностям пресечения манипуляции в каждой роли. Попробуем для начала обнаружить и уничтожить в себе Спасателя.

Мы часто безвылазно сидим, поддерживая бессмысленные беседы в компании престарелых родителей, родственников или просто пессимистично настроенных знакомых, брюзжащих на все вокруг и недовольных всем на свете. Но почему мы должны это делать, если видим, что удовольствия от такого сидения никакого нет, а человек, которому мы уделяем свое время и энергию, не собирается меняться и уже вряд ли когда-нибудь это сделает? Невосприимчивые к нашему мнению, такие люди часто видят цель общения с нами лишь в том, чтобы постоянно критиковать нас и учить, что приводит к неизбежной ссоре и ощущению зря потраченного времени и нервов. Однако виноваты в этом только мы сами — если не можем стать плохими и отказаться от таких встреч либо свести их к минимуму.

Желающему не быть Спасателем следует знать, что Спасателем называется тот, кто поощряет паразитизм других людей, тратя на них свое время и силы или же насильственно навязывая им **свой** услуги. Иными словами, Спасатель делает для другого человека то, что тот мог бы делать для себя сам, или то, что все равно не идет другому на пользу, и ориентируется при этом не на внутреннюю радость от сознания, что он помог, — а на тягостную зависимость от привычного стереотипа отношений, которых от тебя ждут со стороны «спасаемого» человека или окружающего вас общества. Прежде чем мы станем Жертвами, мы почти всегда, в силу своих комплексов и внутреннего несовершенства, принимаем на себя позицию Спасателя.

Рассказывает клиент, прошедший курс партнерских отношений в Центре "Мерная":

«Сидевшая у нашего подъезда соседка часто останавливала проходящих мимо жильцов причитаниями: «Ой, пенсия маленькая, на жизнь не хватает, а так яичек (молочка, рыбки, творожка) хочется...» После чего соседи доставляли ей требуемые таким образом продукты.

Пенсионерка, имевшая опыт многолетних манипуляций, быстро научилась различать потенциальных Спасателей от Преследователей («бабушка, не грузите», «ваши проблемы», «ох уж эти попрошайки») и таких же Жертв («сами забыли, когда рыбку-то ели») и чаще других останавливала свой выбор на жене или ее подруге, чтобы получить желаемое. Но в этот раз рядом с женой шел я — и тут у нее случился прокол. В ответ на «ой, яичек в доме нет, а купить-то не на что», я деланно свирепо ее спросил:

— А чего вы от нас-то хотите?

Женщина опешила. Впервые в жизни ее не преследовали, не пристраивались ниже ее уровня и не пытались спасти. Такого в ее опыте еще не было.

Она долго соображала, как себя дальше вести, и попыталась зайти со второго круга: «Я говорю, яички какие дорогие...»

Тут я сделал еще полшага вперед и остановился, всем видом демонстрируя, что оставшуюся дистанцию ей придется пройти самой:

— Вы хотите нас попросить, чтобы мы купили вам яйца?

На соседку было жалко смотреть — она чуть не скатилась от страха под лавку. Жена уже начинала шептать на

ухо «перестань издеваться над человеком». Однако та все же пересилила себя и почти неслышно прошептала: «Ага».

Я занес ей пять яиц. С тех пор ни ко мне, ни к жене она больше не обращалась».

Первое же открытое высказывание со стороны моего знакомого в этом примере позволило пресечь дальнейшие манипуляции. Бабушке же в каком-то смысле оставаться Жертвой было даже удобно — ведь для этого не надо было предпринимать никаких усилий, даже просить. Человек может прожить всю жизнь с убеждением о том, что просить — стыдно. Но разве не стыдно тратить свое и чужое время на ничего не значащие разговоры в расчете на то, что собеседник сам поддастся на наши удочки?

Еще один пример.

Один из моих знакомых, рассчитывая на работу в престижной фирме, согласился поработать в должности стажера бесплатно. Поначалу ему удавалось совмещать это с основной работой; затем это стало трудным. Он обратился за советом к своему начальнику, устроившему для него эту стажировку небезвыгодно для себя. Естественно, начальник посоветовал ему уволиться с основной работы — кто откажется от сотрудника, делающего работу задаром? Взамен он клятвенно пообещал ему в скором времени решить вопрос с зачислением его в основной штат. Знакомому было неудобно подвергнуть сомнению клятвы уважаемого человека — и он согласился.

Знакомый уволился с основной работы, сидел на иждивении у жены, залез в долги. Ситуация завершилась банальным образом — на работу взяли не его, а протеже более высокого руководителя, чем его друг. Время и силы были потрачены даром, а старое место работы — безвозвратно утеряно.

Оставим за кадром роль начальника, раздающего невыполнимые обещания — обратимся к пострадавшему. В чем его ответственность за происшедшее?

Разумеется, не в том, что он использовал свой шанс на получение хорошей работы — так поступили бы многие. Ошибка его состояла в том, что он доверился обещаниям и поддался на уговоры со стороны, вместо того чтобы самому попытаться почувствовать ситуацию, когда назревший критический момент потребовал от него выбора. Если бы этот человек понимал, что

все обещания даются начальником с целью расширения собственной жизненной территории, он больше думал бы о себе — и, скорее всего, принял бы другое решение или выдвинул бы свои условия. Иными словами, прежде чем стать Жергвой, он стал Спасателем своего начальника, добровольно взвалив на себя его проблемы.

Спасатель уступает просьбам и давлению окружающих или окружает того, кого он спасает, мелочной опекой, не давая ему возможности самосовершенствоваться. Однако делая что-то для других, Спасатель ориентируется не на радость, которую он получит от того, что сделает другому нечто для него приятное, а на мнимое чувство долга, вины или стыда за несоответствие стереотипам, установленным для него его окружением.

Суебивую готовность Спасателя манипуляторы часто используют в своих целях. Поэтому Спасателей редко просят — у них чаще требуют. Поэтому им редко прощают отказы — на них обижаются. Поэтому им редко говорят спасибо — их критикуют за недоделанное. И потому от Спасателя до Жертвы — только один шаг.

Существуют несколько правил, предписывающих Не Быть Спасателями, которые сформулировали американские психотерапевты Барри и Джаней Вайнходды.

Правило первое: Никогда не делай того, о чем тебя не просят.

Если же ты хочешь сделать для другого человека что-нибудь сам, спроси, хочет ли другой человек, чтобы ты для него это делал, даже в том случае, если ты считаешь, что это пойдет ему на пользу.

Случается, что мы дарим своим близким подарки, которыми они потом не пользуются. Случается, мы наказываем своих детей за то, чего они не понимают, говоря им при этом: «Для твоей же пользы».

В моем понимании это правило, как и любое другое, относительно и годится лишь для определенного уровня развития отношений. Если вы очень любите другого человека и ощущаете себя как бы его частью, вполне возможно подарить ему или сделать даже без его ведома то, в чем, как вы абсолютно уверены, он нуждается.

Однако, если ваши отношения чреваты скандалами и нервными срывами, помните об опасности начала манипуляции.

И раз такая опасность есть — не следует, например, покупать подарок родственнику, не спросив, нужно ли ему это. Еще лучше — взять его в **магазин**, чтобы он самостоятельно проделал работу по выбору вещи.

Правило второе: Никогда не делай для другого всей работы. Оставь для него возможность сделать что-либо самому.

Одна из наиболее распространенных манипуляций начинается словами «скажи ему...(попроси за меня)». Эта манипуляция начинается с позиции Жертвы, считающей, что к ее мнению не прислушаются в силу того, что она не обладает достаточным авторитетом (читай: рычагами давления) для другого человека. Примеры такой манипуляции: «Скажи своей дочке, чтобы говорила бабушке «спасибо», когда ей что-то покупают», «передай ему, что он не должен был так себя вести», «попроси, чтобы он взял меня на работу». В случае отказа Жертва готова принять позицию Преследователя: «Тебе что, трудно (жалко) для подруги (друга, мамы, одноклассника) сделать?» или: «Разве ты не понимаешь, как это важно для меня (как надо себя вести, когда мама просит) ?»

Хорошим способом пресечения такой манипуляции, помимо прямого отказа, является предложение разделить работу, необходимую для выполнения просьбы, например: «Я говорил ей, однако она этого не воспринимает. Можешь сказать ей то, что ты хочешь, еще раз сама». Или: «Я передал ему твое пожелание, но будет лучше, если ты поговоришь с ним лично».

Иногда вы действительно обладаете большим влиянием и могли бы употребить его с пользой для другого человека. Однако в этом случае необходимо соблюдение третьего правила.

Правило третье: Никогда не делай для другого того, чего ты не хочешь для него делать — или же чувствуешь, что это не пойдет ему на пользу.

В рассмотренном нами ранее примере конфликтов с женой пострадавший мог с самого начала наотрез отказаться помогать ей — и это было бы *самым простым и самым радикальным решением вопроса* — ведь с каждым следующим актом Игры мы становимся все более зависимы от принятых нами некогда на себя ролей. Однако это не означает, что однажды не придется, собрав все свои силы, отбросить роли, навязанные окружающими, и заявить в открытую о своих потребностях, чтобы затем начать бороться за них.

Женщина, пришедшая ко мне на консультацию, считала раньше свой брак весьма успешным — ни она, ни муж не имели, по ее собственному выражению, комплексов, которые позволяли бы им отказывать себе в связях на стороне или скрывать их друг от друга. При этом поначалу супруги не только не страдали от измен друг друга (или не хотели этого показывать?), но даже как бы этим гордились. Впрочем, настораживало то, что муж позволил себе первый роман «на стороне» лишь после того, как узнал, что у его жены есть возлюбленный. Это могло быть указанием не столько на реализацию его собственной потребности, сколько на реакцию на поведение жены, что означало скрытую агрессию.

И действительно, с некоторых пор измены мужа стали принимать все более преднамеренный, садистический характер. Он соблазнял ее подруг или сослуживиц, смачно расписывая ей их достоинства, и не упускал случая сравнить их с ней самой — часто в присутствии их общих друзей или его любовниц. Женщина много раз просила его не делать этого, однако он не унимался. Доходило до истерик.

Проанализировав ее позицию, мы пришли к выводу, что она сама провоцировала многие его нападки. Отыгрываясь за былые сравнения, она не упускала случая поддеть его, увидев с новой неряшливо одетой пассией («смотри — вот он, твой уровень»), зацепить при друзьях («ну, он у нас секс-гигант»), пожаловаться ему на свою подчиненную — его любовницу («твоя-то опять на работу опоздала»). Иногда она перескакивала с преследовательской позиции на спасательскую: выслушивала рассказы о его похождениях; уступая его требованиям, давала совет, как наладить отношения; знакомила с понравившимися ему ее подругами («лишь бы не с теми, кто у меня на работе»). Постепенно муж изучил ее слабые места и в периоды обострений старался целенаправленно бить именно по ним — в последний раз он унизил ее в присутствии своей любовницы-лаборантки.

Когда женщина увидела свой собственный вклад в семейные раздоры, она перестала критиковать мужа, жаловаться на его подруг и давать ему советы. На вопросы типа «кого бы мне еще завалить» или «а знаешь, чем она лучше тебя» она спокойно отвечала: «Твои проблемы» или «Мне это неинтересно». Скандалы пошли на убыль. В ходе работы с психотерапевтом женщина закрыла свои слабые места и перестала обижаться на выходки супруга, внутренне

отказавшись от потребности его контролировать. Увидев это, он гоже прекратил манипуляции и даже перестал ей изменять. Позднее он признался ей: «Я дела. ! что не столько потому, что хотел этого, сколько для того, чтобы насолить тебе».

Следующая роль, от которой отказаться еще проще, — роль Преследователя.

Вкратце суть отказа от позиции Преследователя можно выразить в уже знакомом нам по второй Ступени древнейшем правиле позитивного мышления: «Не судите, да не судимы будете». Очень часто манипуляция начинается именно с совместного осуждения третьих лиц, когда более сильный манипулятор склоняет более слабого к словесному осуждению, а иногда и практическому преследованию кого-нибудь третьего (основы такой манипуляции сводятся к столь же древней рекомендации борющимся за власть: «разделяй и властвуй»). Затем более сильный манипулятор переносит свой гнев на того, кого еще совсем недавно вовлекал в осуждение третьих лиц. Этот прием может растянуться на годы, а может быть разыгран в считанные минуты — так что путь от роли Преследователя к роли Жертвы может оказаться достаточно короток.

Из монолога клиентки:

«Едем мы с мужем по дороге, вдоль проспекта стоят. Он говорит: «Как они могли так низко пасть, как они могут продавать любовь за деньга». Я, зная, что лучше с ним не спорить, поддакиваю. И тут он смотрит на меня и говорит: «А у тебя самой-то тоже любовник до меня был. И ты еще смеешь себя выше их ставить!?» Завел он машину в лес и избил меня. Я несколько дней была в шоке: как же так. только что нормально вроде говорили, вместе их осуждали — а тут такой поворот.

Если мы не желаем ставить себя в позицию Преследователя, достаточно научиться уважать чужую жизненную территорию и право других людей оставаться такими, какими они хотят быть, а не пытаться их осуждать и перевоспитывать по поводу и без повода — т. е. стать *открытыми* к их стилю жизни и их потребностям.

Кроме этого, нам придется осознать, что все люди разные и не обязаны вести себя так, как мы. Они тем более не обязаны вести себя так, как мы бы *хотели*, чтобы они себя вели, хотя

сами по отношению к ним себя так не ведем. Ведь даже преследуя их за то, что они живут не так, как нам нравится или хотелось бы, мы все равно не преуспеем в том, чтобы их изменить, пока они не захотят измениться сами. И поэтому для начала нам все равно придется измениться самим — хотя бы в сторону обуздания собственного чувства гнева, которое возникает у нас всякий раз, когда мы глядим в сторону кого-либо, кто живет не так, как нам нравится.

Потому что именно чувство гнева, раздражения или обиды толкает нас на то, чтобы критиковать других людей, осуждать их и нападать на них по самому незначительному поводу — то есть опять-таки к поиску власти над ними с помощью насилия.

Пришедшая на прием к психотерапевту женщина жаловалась на невозможность сохранения семьи. Сложные отношения имели место из-за того, что «муж ее раздражал». Иногда приступы этого раздражения были настолько сильны, что она била посуду или нападала на него.

Муж часто задерживался на работе. Она упрекала его в том, что сидит одна, что ей некому помочь. Муж обещал ей приходить с работы пораньше, но, поскольку это было не в его силах, подводил ее — обещания давались из чувства вины и неумения быть плохим.

Однажды, выслушивая его неуклюжие оправдания, она набросилась на него и вцепилась ему в волосы — в тот момент она не была в силах совладать с собой.

После этого она не на шутку испугалась своего гнева и решила пройти курс психотерапии.

Когда в ходе лечения она смогла избавиться от старых обид на него, ей стало легче контролировать свой гнев, и постепенно она научилась сдерживать себя. Теперь, если ей было невыносимо слушать его оправдания, она просто выходила из комнаты.

Постепенно муж почувствовал себя увереннее и перестал оправдываться, а она перестала давить на него, требуя сказать точное время прихода домой. Еще позже он сам начал называть реальное время, и ссориться супруги стали реже.

Неудивительно, что их отношения наладились — ведь желание преследовать уходит вместе с претензиями на чужую территорию и приверженностью к стереотипам. И все-таки в деле изживания внутреннего манипулятора самое сложное —

научиться не оказываться на месте *Жертвы*. Именно этому мы будем учиться в последней части этой Ступени.

Итак, Жертва. В отличие от Преследователя, Жертва больше поощряет, чем творит насилие. Однако это не означает, что в отношениях, зараженных поисками власти, Жертва играет исключительно пассивную роль. Наоборот, именно Жертва провоцирует агрессора совершить нападение демонстрацией своего страха, зависимости или уязвимости, хотя сама эта демонстрация имеет место из-за бессознательного (или правильно осознанного, но неправильно выраженного) желания опеки. То есть — хотели, чтоб нас спасали, а получилось наоборот.

Обратившаяся как-то ко мне за помощью женщина, рассказала, как она пыталась разжалобить регулярно избивавшего ее мужа стонами и плачем, отчего он, действительно, отставал, но затем нападал на нее вновь. К сожалению, она не пришла на повторную консультацию. Я не удивился, когда вскоре узнал через общих знакомых, что она умерла от несчастного случая.

С точки зрения психолога, ее гибель была совершенно закономерной — однажды заняв позицию Жертвы по отношению к своему мужу, она стала затем оказываться в ней и в других ситуациях. Выйти из роли Жертвы возможно только тогда, когда мы принимаем себе за правило четко и недвусмысленно реагировать на любую попытку поработить нас. Такое правило позволит быстро сделать партнеров из всех, кто к этому пригоден. Только так мы сможем узнать, можно ли рассчитывать на удовлетворение наших просьб в будущем и стоит ли ради этого идти на какие-то встречные услуги.

Интересный случай рассказал один из клиентов, ходивший ко мне на консультации. Войдя на прием к министру по деловому вопросу, он натолкнулся на хамоватое: «Давай быстро, чего там у тебя, а то я спешу!», в ответ на что он тут же отпарировал; «Ну что я буду ТЕБЕ говорить, раз ТЫ спешишь!»

Министр открыл рот, затем закрыл его, затем предложил ему сесть и спросил имя-отчество. После этого они говорили еще полчаса.

Конечно, если бы мой клиент принялся «спасать» министра, говоря ему «вы» в ответ на его тыканье, тот вряд ли уделил бы ему больше времени — и очень скоро он снова

почувствовал бы себя Жертвой. Наверняка не сработала бы и позиция Преследователя, в основе которой лежит попытка получить власть над проявлениями манипулятора («Я хочу, чтобы вы обращались ко мне на «ВЫ»!). Когда мы подвергаем насилию свое достоинство, здоровье или время в угоду намерениям окружающих, мы добиваемся только того, что они видят: «Этот человек от меня зависим, и он спустит мне все». После этого рассчитывать на получение чего бы то ни было становится просто смешно — или же приходится платить за это слишком дорогой ценой.

Почему важно останавливать любые, даже кажущиеся незначительными проявления насилия? Потому что, как мы знаем из закона эскалации насилия, человек, допустивший насилие в отношении себя на первых уровнях, может быть подвержен и более серьезному насилию — пускай даже в иных обстоятельствах и другими людьми.

Никакое физическое насилие невозможно без предварительного соучастия Жертвы на стадии насилия вербального. Мы сами провоцируем агрессора к эскалации насилия, демонстрируя перед архетипом Преследователя свою уязвимость. Актами соучастия в скандалах и разборках, а то и просто самим фактом переговоров с Преследователями, Жертва вырашивает их в своей жизни так же, как творение создает своего творца. Демонстрируя же конкретному Преследователю свой страх или попросту нерешительную, нечеткую позицию, мы сами даем ему повод подумать, что применив следующий уровень насилия, он, может быть, добьется успеха.

В результате «развода» с компаньоном один из моих клиентов-бизнесменов попал под сильное давление со стороны прикрывающих его компаньона криминальных структур — те, придравшись к каким-то нюансам в их предыдущей совместной деловой жизни, вынуждали заплатить его больше положенного. Решив, что дешевле не связываться, он заплатил товаром, потому что денег на тот момент у него не было, — но они опять к чему-то придрались и стали требовать еще больше. Дошло до того, что ему стали угрожать физическим насилием. Он обратился за консультацией, в начале которой просто кипел от бессильной ярости на своих мучителей.

Проанализировав его поведение, мы пришли к выводу, что он сам спровоцировал бандитов на давление в свой адрес, «спасая» их новыми предложениями и постоянно намекая на возможность договориться. На следующей встрече он решительно отгнул возможность всех компромиссов и заявил, что не собирается больше платить ни копейки, а если они будут продолжать давление — обратится за помощью куда следует. Поняв, что продолжать давление рискованно и удовлетворяясь уже взятым, бандиты отстали. Конечно же, чтобы «сохранить лицо» они продолжали угрожать ему — но угрозы эти не приведены в исполнение и по сей день.

Кстати, накануне психологической консультации он получил примерно тот же совет — но в более лаконичной форме — от знакомого, работавшего в фирме по обеспечению безопасности. «Будут наезжать — сразу посылай подальше, -- предупредил тот его. — Или сразу отстанут — или убьют». Вероятно, возможность второго варианта не устраивала бизнесмена, и он все-таки выбрал психологическую консультацию.

Интересно, что такая линия поведения стала возможной для него лишь тогда, когда он перестал осуждать поведение бандитов и понял, что «каждый добывает деньги, как умеет» (то есть внутренне отказался от роли Преследователя). Это дало ему возможность переключить свое внимание на поиск ошибок в собственном поведении (увидеть принятые им на себя роли Спасателя и Жертвы, а затем и отказаться от них).

Стремление быть Жертвой у большинства людей проявляется бессознательно, однако от этого не менее сильно. Типичные проявления Жертвы, неотвратимо приближающие к ней ситуацию жизненного краха или поражения, таковы: чувство вины перед кем бы то ни было, обиды на других, приступы жалости к себе, претензии к проявлениям «несправедливости». И при этом полная слепота в адрес возможностей собственного выбора; страх, сковывающий не только возможность действия, но и мышления.

Мы должны осознать, что можем не быть Жертвами. Мы способны перестать привлекать к себе насилие, ибо мы все знаем, что и *собака лает на того, кто ее боится*.

Консультируя одного из школьников, которого терроризировал старшекласник, я обратил его внимание на то,

что, поддаваясь своему страху, он начиная беспрепятственно выполнять то, чего от него требовал его мучитель, чем сразу ставил себя в еще более невыгодное положение. Разумеется, вначале старшеклассник давил на его чувство вины, придираясь к его поведению («ты опять в коридоре сорил!?»), затем требовал повинения («а ну, пошли в раздевалку»), и лишь затем начинались откровенные издевательства — пинки, щипки и т. п.

Сценарий Жертвы, однако, сидел еще глубже — его родители тоже были не прочь сделать его виноватым, регулярно вторгаясь на жизненную территорию своего чада. Например, им ничего не стоило оскорбить его словесно, назвав дураком или дебилем, когда он приносил плохую оценку. Разумеется, они были очень возмущены, когда я сказал им, что они сами подготовили почву для того, чтобы их сын стал сейчас Жертвой физического насилия. К счастью, им хватило ума постепенно понять это и, хотя бы частично, пересмотреть свою линию поведения.

Вскоре их сын научился давать отпор обидчику, и тот оставил его в покое. Однако самое интересное в этой истории было то, что затем он... сам вступился за новую жертву перед вчерашним мучителем! Он не побоялся подойти к нему, стать между ним и второклашкой и, глядя ему в глаза, сказать: «Отстань от него. Понял?»

И здоровенный парень отступил.

Итак, чтобы не быть Жертвой, нужно:

1. Прекратить оправдываться и пререкаться, когда ты чувствуешь, что тебя *не хотят* услышать.
2. Осознать, что скандалы и угрозы — лишь форма давления, которая изживет себя и отпадет, как только скандалист убедится в непреклонности нашей позиции. Не говорите о том, что вы будете делать то, что хотите, — просто *делайте* это.
3. Быть всегда готовым выступить в роли молчаливого участника скандала, не обижаясь на скандалиста и не пытаясь *любой ценой* его обуздать, пока он не перешел к агрессии *физической*.
4. При возникновении первой же серьезной опасности для жизни или здоровья делать все, что мы считаем нужным, для предотвращения агрессии (обращаться за помощью, братья за оружие или за могущий послужить им предмет, демонстрируя готовность себя защитить, уходить в безопасное место,

Возможно, когда-нибудь в учебных заведениях будут сидеть не зависимые от директоров учебных заведений психологи, а представители общественности — нечто вроде приемной комиссии по «качеству» выпускников, которые будут смотреть не только на уровень их информированности, но и на человеческие качества, что и будет являться критерием оценки работы той или иной школы или вуза. На сегодняшний же день к жизни готовы лишь те, кто самостоятельно и осознанно занимался своим развитием. Ни в одном государстве ни одно учебное заведение не заинтересовано в реальном развитии личности, поскольку любому государству выгодно, чтобы его подданным с детства прививали инстинкт управляемых, а сидящий у власти клан вовсе не заинтересован в приходе новых конкурентов.

Хотя у тех же развитых стран ответ на этот вопрос есть. Впрочем, система развития человеческих качеств у них отнюдь не государственная. Не помогут в этом деле и частные учебные заведения, перенявшие худшие свойства государственной системы обучения: принудительное посещение занятий, оценочно-экзаменационную систему проверки знаний, одинаковые требования к школьникам и студентам и практическое игнорирование их мнения о нужности, качестве и объеме читаемых им курсов. Что же тогда?

На сегодняшний день единственной полноценной альтернативой «воспитательным» усилиям учебных заведений является частная платная или бесплатная общественная психологическая помощь. Сюда входят психологические тренинги и консультации, регулярно действующие группы, которые ведут психологи и психотерапевты, а также группы само- и взаимопомощи, службы и телефоны доверия — словом, все то, что способно воздействовать на человека не с позиций авторитарных оценочных систем, довлеющих в информационно-ориентированных схемах обучения и ориентированных на принудительные меры воздействия и одинаковые для всех объемы и сроки, а с позиций пробуждения самосознания, исходящего из собственных, личных интересов самого человека. Впрочем, поскольку образование, ориентированное на развитие качеств человека, может быть только добровольным (хотя оно не менее важно, чем информационная его часть), оно охватывает только тех людей, которые уже успели осознать, что оно исключительно важно для их будущего успеха, и

достаточно созрели для того, чтобы тратить на него свое время и свои деньги.

Проблема неразвитых стран, подобных странам СИГ, заключается в низкой психологической культуре населения, что можно объяснить отсутствием давних традиций консультирования, приведшим к недостаточности практической базы для развития отечественной психологической науки. И потому сегодня нишу институтов личного развития, не занятую психологами, у нас занимают гадалки, священники и целители, а динамичную активность европейцев и американцев — фаталистические представления о судьбе или карме.

Возможно, эта книга еще раз привлечет внимание читателей к вопросам личного развития и ускорит формирование критической массы людей с развитым сознанием, которые будут способны изменить наше общество. Ведь человек с фаталистическим видением мира мало способен прочувствовать значение таких феноменов, как Онассис, который из бедняка, не имевшего ни связей, ни денег, ни образования, стал одним из самых богатых людей мира; как болезненный ребенок Дзигаро Кано, ставший основателем борьбы дзю-до; как президент США Авраам Линкольн, занимавшийся в молодости самообразованием по ночам, поскольку его день посвящался низкооплачиваемой физической работе. Валерий Бруммель, Валентин Дикულъ, бросившие вызов болезням; богатейший человек планеты Билл Гейтс, создававший свое состояние с нуля, — да мало ли кто еще? Эти люди стремились, прежде всего, к своему личному успеху — но мир после них уже не мог стать таким, как прежде.

Итак, для движения к успеху следует, прежде всего, завершить свое жизненное образование, или, говоря иначе, — развить свои качества. Как это сделать? Если в нашем близком окружении есть люди, достойные подражания, мы всегда можем учиться у них; если их нет, но мы способны сформулировать проблему и уже готовы заплатить за ее решение, мы можем попытаться найти их в среде психологов, тренеров или консультантов, занимающихся вопросами личного развития профессионально; наконец, если вокруг нас нет ни людей, способных бесплатно помогать нам, ни денег, чтобы искать их, мы можем, по крайней мере, учиться через книги — покуда не проявится какая-либо из первых двух возможностей в ель качествам возможно научиться большей частью через

кричать и т. п.). При отсутствии такой возможности, предупредить насильника о том, что мы (или общество) не собираемся оставлять такую форму его действий без ответа. Бездействие даже при слабой форме физического насилия неизбежно приведет к его дальнейшей эскалации, и тогда только мы будем отвечать за последствия — склонность к насилию является болезнью, а болезнь сама по себе не проходит.

5. Однако самое главное — побороть в себе *чувство страха, вины или обиды*, которое возникает у Жертвы всякий раз, когда на нее нападают, ибо это именно тот источник энергии, который *подпитывает* Преследователя, делая Жертву все более для него привлекательной.

6. Наконец, оценить возможность эволюции ваших отношений в сторону партнерства, и если таковой не происходит, прервать их или, в случае своей зависимости, хотя бы начать создавать им полноценную замену.

7. Но самое главное — понять, что все (даже видимо случайные) обстоятельства нашей жизни мы создаем сами.

Научившись распознавать ролевые манипуляции и пресекать их, мы сможем развить в себе Качество Открытости, позволяющее нам продемонстрировать манитгуляторам и другие возможности общения — а то и постепенно перевоспитать их.

Проявление Качества Открытости применительно к ситуации бизнесмена и рэкетиров могло выразиться в словах: «Я не хочу, чтобы вы меня больше беспокоили. Если вы еще раз это делаете, я предприму все от меня зависящее, чтобы этого никогда больше не произошло». Такое высказывание сразу сделало бы невозможным эскалацию насилия с помощью постепенного повышения его уровней, к чему стремятся все закоренелые манипуляторы, и сразу поставило бы их перед необходимостью решительного выбора, чего они страшно не любят.

Разумеется, эта фраза будет иметь еще больший эффект, если будет произнесена на языке, к которому привык ваш собеседник.

Язык может быть не только блатным или культурным — он, как и наше мышление, может быть позитивным и негативным. Есть большая разница между словами «ты не так завариваешь» и «давай, я тебе покажу, как это сделать быстрее (лучше, эффективнее)». Есть очень большая разница между утверждением «это

не тот чайник» и заявлением «я не хочу, чтобы ты брала тот чай (чайник), поскольку я покупала его для других целей». Эта разница становится просто огромной между заявлением «ты ничего не умеешь делать» и «хочешь, я сделаю это вместо тебя?». Хотя эта разница определяется всего двумя словами: *позитивное высказывание*.

В основе любого позитивного высказывания лежит позитивное намерение. Позитивное намерение всегда способствует разграничению жизненных территорий, осознанию собственного желания или желания другого человека, пресечению манипуляции, выходу из зоны конфликта и прояснению отношений - по крайней мере, в одностороннем порядке.

Позитивным высказыванием является любое открытое высказывание (утверждение, ответ или вопрос), которое нацеливает людей на разрешение проблемы в будущем и при этом остается открытым для обратной связи со стороны собеседника в случае его такой же позитивной реакции. Позитивные высказывания всегда конкретны, личностны и четко обозначают ваше отношение к происходящему, показывают фаницы вашей жизненной территории и, если требуется, декларируют ваши намерения в том случае, если эти границы нарушаются. Позитивные высказывания почти всегда начинаются со слов «я», «ты» и «вы», после которых следуют слова «хочешь» или «можешь», например: «*Ты можешь (не можешь) это сделать* (когда вы впускаете на свою территорию)», «*Можно мне это сделать?*» (когда хотите войти на жизненную территорию другого человека), «*Я хочу того-то*», «*Хочешь ли ты, чтобы я...*», «*Чего ты хочешь?*», «*Я хочу, чтобы взамен на то, что я тебе даю (дам), ты сделал то-то*», «*Это мои (не мои) проблемы, и я буду (не буду) сам их решать*», и т. п. Вы можете употреблять или не употреблять именно эти описанные слова и выражения, однако вы должны убедиться, что позитивные намерения, которые вы высказали, стали понятны для тех, кто вас услышал.

Например, одна моя хорошая знакомая, желая прервать беседу, обычно говорит своим друзьям: «Извини, я не могу долго говорить». Впрочем, если ее не понимают, она всегда оставляет за собой право сделать еще более жесткое заявление.

Соответственно, негативное высказывание, запускающее манипулятивные механизмы общения, представляет собой

полную противоположность позитивному: оно часто безлично («*надо было делать так*», «*то неправильно*»), направлено в прошлое (**если бы не ты, то я бы...*») и оценочно («*ты не прав*», «*так не поступают*», «*я не способен*»). Заметим, что даже в случае, когда вы распознали манипуляцию, начинающуюся с негативных высказываний, необходимо не опускаться до встречных манипуляций {«*ты плохой*», «*я не такой*», «*все было (есть) не так, как ты говоришь*», «*несчастный, потому что ты делаешь то-то или не делаешь того-то**»), а заявить о своих правах через позитивное утверждение («*я хочу (не хочу), чтобы ты...*») либо предложить сделать то же самое своему собеседнику («*ты можешь выслушать и мою точку зрения*») и предпринять действия, способствующие ограждению своей жизненной территории в будущем.

Когда мама одного из моих знакомых хочет поухаживать за ним в случае его болезни, она говорит ему: «Ты не так лечишься!» Он лишь совсем недавно перестал обижаться на нее, поняв, что за этим стоит позитивное намерение. Они могли бы сэкономить кучу времени на выяснении отношений, если бы мама сразу научилась говорить «можно, я помогу тебе» или что-нибудь в этом роде.

Конечно же, помимо позитивных и негативных высказываний существует и огромное количество нейтральных выражений, которым способна придать окраску лишь интонация и эмоциональная нагрузка или дальнейший контекст беседы. Так, например, фраза «*если вы будете и дальше поступать так, я вас уволю*» может быть как негативным высказыванием (манипуляция через запугивание), так и позитивным (предупреждение, демонстрирующее естественное право оградить жизненную территорию вверенного вам собственником предприятия или отдела от несоответствующего своей должности или просто нерадивого работника). В ходе дальнейшей беседы такое высказывание может получить как позитивный оттенок (например, с помощью фразы типа «*давайте обсудим, сможем ли мы продолжать работать вместе*»), так и негативный («*у меня десять претендентов на ваше место, и я в любой момент могу поставить кого-либо из них на ваше место*»).

Теперь попробуем в краткой форме резюмировать советы для тех, кто стремится обрести Качество Открытости через практику позитивных высказываний:

1. Осознав границы своей жизненной территории, используйте каждую возможность продолжать делать то, что вы считаете нужным в открытую, даже если это вызывает неодобрение окружающих, но не влечет их насильственного противодействия. Предупреждайте о том, как вы будете пользоваться своей жизненной территорией, начиная фразу словами: «Я» + глагол в будущем времени. При этом можете указывать собеседнику на возможную эволюцию его поведения через конструкцию «ты можешь». Не пытайтесь воздействовать на собеседника через негативные заявления типа «не имеете права», «вы должны хотеть не того, а этого», «не запрещайте мне это» и не давайте втягивать себя в дискуссию, в которой вам навязывают эти слова — просто сразу переходите от слов к делу.

Пример.

— Я уйду и приду домой в 11 вечера.

— Ты не должна возвращаться так поздно! Я буду волноваться! (Предложение стать Жертвой или Спасателем.)

Правильный вариант ответа: — Я буду в 11 и я предупредила тебя, так что повода для беспокойства с моей стороны я тебе не даю. Ты можешь занять себя чем-нибудь, чтобы не отвлекаться неприятными мыслями. Пока!

Неправильный вариант ответа, инициирующий манипуляцию или конфликт: — Ты не имеешь права указывать мне, что должна, а что нет. Кто ты такой, чтобы запрещать мне? (Ведет к позиции Преследователя и непродуктивной дискуссии на тему прав, вместо того чтобы перейти от слов к действию.)

2. Спрашивая разрешения пользоваться ресурсами чужой жизненной территории (время, тело, материальные средства и т. п.), пользуйтесь предложением из двух частей. В первой части оформляйте свою просьбу с помощью фраз: «я хочу, чтобы ты (дал мне то-то, сделал то-то, уделил мне то-то из своего времени, внимания, средств и т. п.)». Вслед за фразой сразу же задавайте позитивный вопрос, начинающийся со слов «хочешь (можешь) ли ты».

Например: «Я хочу, чтобы ты помог мне сегодня отвезти ковры в химчистку (констатация своей потребности, а также того факта, что ресурс для полного ее удовлетворения находится на жизненной территории другого человека). Можешь помочь мне этим вечером? (Демонстрация уважения к жизненной территории другого человека и его права на отказ)».

Конечно же, нет смысла следовать этому стереотипу в случае, если люди и так прекрасно понимают друг друга, — достаточно сказать: «Давай сегодня отвезем в химчистку ковры» — и не обидеться, если тебе откажут. Однако, если отношения чреватые скандалами и нервными срывами, а прерывать их вы не хотите или не можете, помните: *всегда желательно максимально развертывать информацию о своих намерениях*, чтобы избежать конфликта интерпретаций. Именно для таких случаев правило позитивного высказывания особенно ценно.

Чем яснее вы разграничили свое намерение и разрешение на участие в нем вашего собеседника, тем лучше будут ваши позиции в случае начала отвлекающих манипуляций типа:

— *Только сумасшедшие берут ковры вечером в химчистку (предложение занять позицию обиженной Жертвы или разгневанного Преследователя и перевести разговор в русло манипуляций).*

— *Я знаю, что я не такая, как все. Ноя спрашиваю тебя о другом и хочу, чтобы ты дал мне ответ, хочешь ли ты помочь мне, и т. д.*

3. Следующий прием очень эффективен для отсеечения любых манипуляций. Переведите требования и претензии окружающих на язык вопросов-просьб и пожеланий для себя, затем проговорите вариант своего перевода вслух (для окружающих), а затем вежливо откажите им либо соглашайтесь. При этом как можно чаще перефразируйте высказанные собеседником манипуляции, начинающиеся словами «ты должен», «ты виноват, что», «никто обо мне не позаботится», «надо было» в позитивные вопросы и утверждения, содержащие слова: «я хочу (смогу, буду)», «ты можешь», «хочешь ли ты». Если собеседник предлагает вам оправдаться за прошлое, реагируйте сначала так, как если бы он предлагал вам сделать то же самое в будущем.

Пример 1.

— *Ты почему в магазин не ходил? (Предложение начать оправдания с позиции Жертвы.)*

— *А ты хочешь, чтобы я туда пошел?*

— *Не я хочу, а ты должен был туда пойти, раз в доме хлеба нет!*

— *Спасибо, что напомнила мне. Я отказываюсь от твоего предложения, поскольку хочу сейчас ответить на важный звонок (или:*

«Раз ты хочешь, чтоб я пошел, — я пойду», демонстрируя при этом разграничение территории по линии желаний и собственную добрую волю, а также отмежевываясь от силового давления).

— Да сейчас уже и магазин закрыт! Я говорю — раньше чего не сходил!

— Да какая сейчас тебе разница. Все равно уже не купим (вариант: «Я могу позже поехать в ночной магазин и купить то, что ты скажешь»).

Пример 2.

— В доме хлеба нету — и никому дела нет! (Предложение выступить Спасателем.)

— Ты хочешь, чтобы я за ним сходила?

— Дождешься от тебя! Я сам купил уже!

— Спасибо, что подумал об этом. Чего ты хочешь от меня сейчас?

— Я хочу, чтобы ты иногда проявляла чувство ответственности за то, что делается в доме!

— Извини, у меня нет времени обсуждать с тобой тему моего чувства ответственности. Сейчас мне нужно заняться другим делом. (Вариант 2: «Ты хочешь обсудить со мной мое чувство ответственности? Хорошо. Но давай сделаем это позднее». Вариант 3: «Я могу покупать хлеб, но пожалуйста, проси меня об этом заранее». Вариант 4: «Я не слежу, когда надо покупать хлеб, потому что я его не ем. Так что ты тоже можешь его купить».)

4. Поощряйте неуверенного в себе или не понимающего, чего он хочет, а также обуздывайте не в меру агрессивного собеседника с помощью ключевого позитивного вопроса *«чего ты хочешь? (хочешь ли ты, чтобы я)»*. Добившись от него ясно сформулированной просьбы, решайте, хотите вы или нет помочь ему в ее осуществлении. Направляйте с помощью этой техники разговор сразу же в конструктивное русло — или демонстрируйте собеседнику его несостоятельность для решения проблем в конструктивном духе.

В следующем примере единичного применения техники позитивного высказывания оказалось достаточным, чтобы направить отношения клиентки в новое русло.

В ходе психотерапии она пожаловалась психотерапевту на плохие взаимоотношения с отцом. Вечно недовольный,

он постоянно попрекал ее за неубранную вовремя посуду, несделанную домашнюю работу и пр. Как выяснилось, девушка совсем не чувствовала **Гранин** своей жизненной территории и при столкновениях подобного рода всегда начинала оправдываться, что только подогрело отца еще больше. После курса лечения проблема отпала фактически за один день, и она со смехом рассказала психотерапевту случай, ставший переломной точкой в ее взаимоотношениях.

Как-то вечером, когда она занималась какими-то делами на кухне, туда ворвался отец. Он тут же начал шарить по кастрюлям, разбрасывая все вокруг. Ничего не найдя, **он** начал ныть: «Вот, целый день не могу на кухню зайти — и хоть бы кто-то тебе поесть предложил!» Дочь же, помолчав, хладнокровно ему ответила:

— Другими словами, ты хочешь меня попросить, чтобы я приготовила тебе обед?

Отец от неожиданности застыл с открытым ртом, а затем выпалил:

— Ты не это хотела сказать! — и выбежал из кухни.

С тех пор скандалы прекратились.

Овладевшим Качеством Открытости не грозит стать Жертвой ни при каких жизненных сиюминутностях.

Буддистское сказание гласит, что однажды, когда Будда шел по деревне, ее жители стали его оскорблять. Они кричали и ругались, но Будда терпеливо стоял и слушал их, пока те не выкричались. Выдохшись, они обратились к нему с такими словами:

— *Почему ты не оскорбляешь нас в ответ, не убегаешь от нас и не пытаешься драться с нами? Любой другой на твоём месте поступил бы именно так.*

— *В прошлой деревне меня встречали мои сторонники, которые дарили мне цветы и фрукты, — отвечал Будда. — Однако я обычно голодаю в пути и не беру с собой ничего лишнего. Ответьте-ка мне, что сделали жители прошлой деревни с цветами и фруктами, которые они предлагали мне, но я их не взял?*

— *Наверное, принесли их домой и съели сами — или раздали своим близким, друзьям или родственникам, — ответили те.*

— *Бедные вы, бедные, — сказал Будда. — Что же вы теперь будете делать с тем, что вы мне давали, а я от вас не взял?*

Будда применил схему, которая верна для работы со всеми конфликтами. Вот она:

1. Если взаимоотношения больны, неуспешны или навязчивы, найдите в них элемент манипуляции.

2. Увидев манипуляцию, просчитайте в ней роль, которую вам предлагают занять, и откажитесь от нее. Затем переходите к открытому способу общения.

3. Если этого недостаточно или не получается, распознайте чувство, которое толкает вас на манипуляцию (чувства описаны в следующей Ступени), и научитесь его контролировать (лучше сделать это с помощью психолога или психотерапевта).

Вы научитесь делать это наилучшим образом, когда поймете природу ваших эмоциональных проявлений, поскольку, как мы уже знаем, именно некоторые из них подталкивают нас на поддержание чужих манипуляций в рамках столь непривлекательных ролей. И потому, тема нашей следующей Ступени — *чувства*.

А пока поучимся распознавать и пресекать.

Практикум 9

Приручение Манипулятора

Упражнение 1.

Просмотрите события сегодняшнего или вчерашнего дня. Как часто у вас происходили конфликты или столкновения с окружающими людьми? Какую роль вы занимали в этих конфликтах?

Упражнение 2.

Рассмотрите один или несколько самых частых поводов, по которым у вас дома (на работе) происходит конфликт. Постарайтесь как можно подробнее восстановить в своей памяти ситуации, в которых этот конфликт протекал особенно бурно или интенсивно. Ответьте себе на вопросы: Какую роль (Жертва, Преследователь, Спасатель) вы дольше всего занимали в этом конфликте? Какая роль была первой? Какая последней? Сколько раз вы поменялись ролями в ходе конфликта со своими близкими? Какая роль была для вас наименее комфортна?

Упражнение 3.

Определите роль, в которой вы чаще всего находитесь в случае типичных для вашей семьи (работы, дружеского или делового окружения) ссор, размолвок или конфликтов. Какие ваши действия способствуют принятию на себя этой роли? Какая эмоция заставляет вас следовать стереотипу этой роли? Запишите их, чтобы использовать для дальнейшего анализа.

Упражнение 4.

Выполнив предыдущие упражнения, поставьте себе задачу изменения стереотипа общения в следующей похожей ситуации путем отказа от роли Спасателя, Преследователя или Жертвы. Для этого составьте список действий или фраз, к которым вы прибегаете, попадая в эти роли, и напротив каждого действия или фразы напишите такую, которая, по вашему мнению, будет способствовать если не прекращению конфликта, то хотя бы улучшению вашего самочувствия. Отрепетируйте эту фразу или действие в замедленном темпе перед зеркалом. Мысленно представьте себя произносящим эту фразу или выполняющим действие в сходной ситуации.

Упражнение 5.

Проиграйте конфликт в замедленном темпе перед зеркалом, позволяя себе действовать так, как вам нравится. Для этого поочередно проговаривайте реплики за свою и за другую сторону. Какие чувства возникают у вас в ходе этой игры? Можете ли вы позволить себе их выразить лучше, чем в ходе беседы? Что для этого требуется сказать или сделать? Можете ли вы в следующий раз сделать это так, чтобы ощущение от участия в конфликте стало более комфортным? Если можете — вернитесь к ситуации конфликта и проиграйте ее еще раз.

Если не можете — вернитесь к выполнению этого упражнения после прочтения следующих трех Ступеней — или обратитесь к психологу.

Манипуляции Сознанием и Мифы о развитии человека

*«Все люди равны, но некоторые
люди равнее».*

Дж. Оруэлл

*«Тому, кто не постиг науки добра,
всякая иная наука приносит лишь
вред».*

М. Монтень

«Против кого дружим?»-

Фаина Раневская

От далекой древности до наших дней многие учения о человеке в той или иной форме постулируют два основных этапа в развитии человека. В рамках этой книги эти этапы можно назвать этапами группового и индивидуального развития; человека же, проходящего через эти этапы, условимся называть человеком коллективным и человеком индивидуальным.

Человек коллективный отождествляет себя с группой себе подобных по внешним признакам, стремясь при первой возможности слиться с ними. Иногда из человека коллективного вырастает человек индивидуальный, главным отличием которого является умение отделиться от окружающих — и тогда он становится лидером, вокруг которого сплачиваются носители коллективного сознания.

В Древней Индии людей, вступивших на этап индивидуального развития, называли «дважды рожденные». Предполагалось, что такой человек рожден не только телом, но и сознанием. Все остальные причислялись к телесно отделенным друг от друга, но объединенным определенными верованиями носителям «группового сознания», добровольно отождествляющим себя с ценностями клана, семьи, сословия, нации, религии или государства. Однако, поскольку в каждой из групп «коллективных людей» имелся свой лидер, мы имеем право предположить, что именно лидеры на определенном этапе развития человечества и начали укреплять веру в то, что разделение на группы необходимо, как необходимы и определенные нормы поведения в этих группах.

Таким образом, различие между коллективным и индивидуальным человеком заключалось в том, что один производил идеи, а другой им следовал.

Поначалу люди, обладающие индивидуальным сознанием, во всех государствах считались высшей кастой и являлись духовными наставниками государственных правителей.

Когда времена просветленных правителей государств, подобных царю Соломону, ушли в прошлое и бескорыстные обладатели властью стали встречаться все реже, коридоры государственной машины стали ареной борьбы для многих нечистоплотных людей, духовная преемственность власти была нарушена, а религиозные учения, в которых правители вскоре распознали еще один инструмент власти, стали в большей степени служить политическим ценностям, чем определять их. Многие же обладатели «индивидуального сознания» вместо того, чтобы балансировать действующую власть духовными наставлениями, сами использовали силу своего сознания в борьбе за власть, объединившись в группы по интересам — и тем самым снова деградировали к сознанию коллективному.

Возможно, именно в это время возникли организованные религии, а истинные критерии духовности наставников правителей были вытеснены занимаемыми ими местами в религиозной иерархии. Впрочем, утратив духовную силу, с тех пор ни одна из религий уже не могла влиять в должной мере на общественную жизнь. Мы почти не знаем исторических примеров, когда какой-нибудь правитель искал бы для себя духовного наставника — но мы знаем о многочисленных случаях, когда религиозные деятели сами искали благосклонности сильных мира сего.

Вполне естественно, что у оторвавшихся от измерения личного развития правителей возникла потребность в создании инструментов для манипуляций общественным сознанием для управления массами. К их счастью, у человека коллективного, представители которого и составляют основную массу любого народа, всегда сохраняется потребность к принадлежности к какой-либо группе по внешним признакам, что и делает его весьма уязвимым перед любыми идеями, отождествляющими его с какой бы то ни было группой, — особенно если эти идеи обильно одобрены страхами перед какой-нибудь внешней угрозой. С тех пор все, что нужно было правителю,

чтобы управлять сознанием «человека коллективного», — это вовремя очертить пределы группы, в рамках которой они хотят распространить свою власть и обозначить ее понятием государства, класса, сословия или нации; затем объединить ее символами, общими для всех управляемых (сословные обычаи, жизненный уклад, материальное благосостояние, религия, язык, место жительства и пр.). Еще нужно было затем объявить о наличии внешнего врага, угрожающего целостности или ценностям этой группы, а также объявить «символы принадлежности к группе» священными и непреходящими во времени ценностями, заодно потешив гордыню управляемых.

Известный со времен Макиавелли постулат «разделяй и властвуй» полностью подтверждает этот постулат. Что же лучше всего разделяет людей в современном мире ?

Разделяющими людей по признакам «символов принадлежности» и отделяющими их от остального человечества и одновременно от самих себя системами в современном мире выступают идеологии.

Манипуляциями сознанием я называю воздействие на толпу политических, корпоративных и религиозных идеологий, создаваемых с целью борьбы за власть над какими-то аспектами других людей. Взаимоотношения политических и религиозных идеологов и толпы по определению не могут выйти за рамки манипулятивных ролей Преследователя (функция наказания). Спасателя (функция распределения) и Жертвы (перераспределение привилегий в пользу другого сословия или группы вследствие ротации властных фигур и кланов). Сегодня групповые манипуляции часто называются громкими словами (маркетинг, менеджмент, паблик рилейшнз, церковная или государственная политика), однако их суть от этого не меняется. Те, кто ставит людей в положение Жертв, бездумно отдающих, по меньшей мере, свои голоса (а то и время, и деньги) в пользу чужого процветания, рано или поздно оказываются в позиции Жертвы сами, как только очередная идеология показывает миру несостоятельность своих ограничений.

Любая идеология, как и любая власть, создается манипуляторами с целью прихода к власти или ее удержания и потому манипулятивна по определению. Идеология призывает нас ощущать себя Жертвами из-за ущемленности некоей идеи (государственной, национальной, религиозной, классовой и пр.). Преахедовать

(критиковать, осуждать) тех, кто эту самую идею ущемляет, и Спасать тех, кто ей не следует.

Конечно же, людей с расширенным сознанием, ощущающих себя Гражданами Земли, манипуляторы включить в свои игры уже не могут. И потому ищущим власти выгодно играть на нашем страхе перед неизвестным и сужать наше сознание до идеи о собственной исключительности в рамках класса, нации, религии или хотя бы клана потребителей определенного товара или услуги, подкрепляя ее разговорами о «национальном», «государственном», «сословном» или «классовом» самосознании (я использовал кавычки, потому что групповое самосознание может зародиться только после индивидуального). В зависимости от вида идеологии, атрибутами такой источительности могут объявляться «единственно правильная» вера, национальные традиции и обычаи, язык или идея сильного государства и даже, как мы уже отметили, потребление определенных товаров или услуг.

Общим же для всех идеологий является уже знакомый нам манипулятивный цикл, проводящий как инициаторов групповой манипуляции, так и ее пассивных участников от Преследователей и Спасателей до Жертв. То есть любой человек или народ, поверивший призывам *любых* идеологов, неизбежно оказывается в положении Жертвы.

Рассмотрим для начала функционирование этого механизма в идеологиях корпоративного толка. Одним из самых распространенных приемов манипуляторов от бизнеса является обещание работы или призов тем, кому на самом деле хотят продать товар или получить от него какую-то информацию.

Одна из моих знакомых, пребывая в поисках работы, попала на презентацию одной из известных дистрибьюторских компаний, занимающейся продажей природных лекарственных препаратов. Далее — прямая речь от ее имени.

«Женщина, находившаяся в центре помещения, несла полный бред: «Это только на старте вам придется разносить наш товар самим... Скоро мы сделаем из вас начальников, — говорила она, зачем-то указывая пальцем в небо. — У вас будет власть... Вы будете править другими людьми»,

Я шепотом высказала свое мнение о происходящем соседке, В это время к нам подошел охранник и громким голосом сделал замечание.

Когда он отошел, женщина, сидящая рядом, шепотом сказала мне: «Давайте уйдем отсюда». — «Послушаем еще пять минут», — предложила я и осмотрелась вокруг.

Женщину-лектора слушали подавленные и недоверчивые люди, многократно обманутые до этого всевозможными трастами, финансовыми пирамидами и властями, однако некоторые уже начинали проявлять интерес и к ее словам. Их собственное стремление к власти в очередной раз делало из них заложников новых управляющих. Глядя в глаза этих плохо одетых, злых на весь мир и бледных от недоверия людей, мне стало страшно представить себе, что произойдет с ними, если они действительно получают то, что им здесь обещают. Я встала и пошла к выходу, спрятав заполненную анкету со своими данными в сумку.

Неожиданно мне преградил путь тот же охранник. «Анкету!» — неожиданно злым голосом потребовал он. «Я не дам ее вам. Там мои данные и...» Я не успела договорить, потому что он вытолкнул меня в коридор.

Там он прижал меня к стене, и, схватив за обе руки], стал толкать об стену; «Анкету!»

«Люди! Идите сюда и посмотрите, что здесь происходит!» — закричала я. Никто не вышел, но охранник ослабил хватку. «Отдай анкету», — прошипел он мне в лицо. «Не дам!» — «Тогда порви!» Я достала анкету и стала рвать ее, а он... бросился на пол и стал подбирать ее куски!

Вырвавшись из этого сумасшедшего дома, я зареклась впредь заниматься дистрибьюторской деятельностью».

Между прочим, я нахожу весьма символическим, что основатель компании, на презентацию которой попала эта женщина, умер от инфаркта в весьма молодом возрасте, тем самым опровергнув все положения так тщательно создаваемой им корпоративной идеологии — уж он-то наверняка имел доступ ко всем своим самым лучшим препаратам. Как ни крути, а здоровье человека в первую очередь зависит не от того, что он потребляет, а от его уровня личного развития. Нельзя оставаться здоровым, постоянно испытывая стрессы из-за неудовлетворенных амбиций или обмана других.

Чтобы не стать объектом такого обмана и не оказаться на месте этой женщины, неплохо было бы усвоить, что любое обещание, даваемое от лица сильных мира сего, может быть первым актом манипуляции. И пока население постсоветских государств в своей основной массе не догонит в своем

психологическом развитии более развитые страны, о его экономическом процветании не может быть и речи.

Хочу обратить внимание, что, в отличие от созидательных идей, признаком любой идеологии является ее разделяющая, негативная, разрушительная, агрессивная и сужающая направленность — в этом отношении все идеологии в своих призывах одинаковы. Например: не построить отношения с Чечней, а завоевать ее. Не стимулировать применение украинского языка, а ограничить применение русского. Не изучать разнообразный духовный опыт, а следовать только одной (скажем, православной) традиции. Не приумножать общественные богатства, а прийти к власти и еще раз переделить эти самые богатства уже по собственному разумению справедливости.

Конечно, сегодняшние идеологии имеют гораздо меньше шансов поднять людей на войну или вооруженную борьбу друг против друга, как это делали в недавнем прошлом, например, коммунистические и христианские идеи. Однако идеологии продолжают искусственно разделять людей, толкая их на борьбу за власть друг над другом, используя их страхи, клановые стереотипы и настороженность к иному образу жизни. Естественно, что, толкая массы на борьбу за власть над инородным обычаем или образом жизни, реальной властью наслаждаются лишь те, кто сами запускают идеологический процесс, включая агрессивность определенной группы лиц по отношению к людям другой группы, отличающимся от первой по национальным, классовым или религиозным признакам. Так идеология облегчает процесс управления толпами, но отнюдь не способствует эмоциональному оздоровлению народа.

Я не буду отдельно рассматривать в этой главе классовые и государственнические идеологии, потому что, как мне представляется, их время безвозвратно прошло, хотя сегодня кое-кто и пытается реанимировать их с помощью национальных идей. И хотя идея сильного государства, за которую люди убивали друг друга всю видимую человеческую историю, сходит на нет, национальные идеологии, напротив, стали сильны как никогда. Особенно ярко этот процесс проявляется в бедных странах с психологически отсталым населением, которым, кроме «национальности», вроде как и гордиться нечем.

Интересно, что еще не так давно враждовавшие между собой идеологи национального толка разных стран и течений

сегодня с охотой находят между собой общий язык, а то и обласкивают с этими целями политиков, от которых отвернулись жители более развитых стран. Скажем, очевидцы боевых действий в Приднестровье утверждают, что украинские националисты бок о бок с русскими сражались в чужой стране за расширение славянского влияния. А весьма непопулярный на Западе лидер Национального Фронта Франции Жан-Мари Ле Пен был встречен аплодисментами... во Львове, где призывал украинских националистов «делать главный акцент на семью в противовес растущему количеству небелых рас» («Факты», 23 мая 2000 года). Из этого заявления хорошо видно, как одна идея накладывается на другую (в данном случае — националистическая на государственническую и на христианскую, где основой патриархальных устоев также является семья), а все вместе они объединяются, чтобы противостоять ценностям Новой Эры.

В основе националистической идеологии лежит ложное убеждение в том, что раз какая-то нация уникальна, то следует любой ценой (например, ценой ущемления прав людей другой нации или несвойственного для данной нации жизненного уклада) атрибуты этой уникальности сохранить (язык, обычаи, религию, государственный строй). При этом мало кто из тех, кто поддерживает такого рода верования, понимает, что по-настоящему от обособленности какой-либо группы выигрывают только ее лидеры в масштабах конкретно взятого общества — но отнюдь не само общество и тем более не прогресс человечества в целом.

Тысячи российских граждан погибли в Чечне. Против таких слов, как «защита Родины от сепаратистов» и «борьба с терроризмом» устоять трудно, особенно когда в тебе накопилась агрессия из-за неустроенной жизни и очень хочется сделать кого-нибудь в этом виноватым. Впрочем, простые граждане вряд ли почувствуют разницу в уровне жизни, даже если чеченская нефть останется в России. Ведь те, кто произносит эти высокопарные слова, не погибают — они делят власть и считают деньги. И даже церковь побоялась осудить эту войну — хотя в любой войне попираются главные заповеди христианства.

В Украине тоже идет война, но — тихая. Это война за власть над общественным мнением. Первой жертвой этой борьбы стала независимая пресса. Журналисты и кое-кто из вчерашних «принципиальных» оппозиционеров быстро разобрались, что к чему, и

сегодня говорят о высших чиновниках страны как о покойниках: либо хорошо, либо ничего. Хотя на словах мы идем к демократическим ценностям.

Другая украинская война — за язык. Те, кто приводит нам в пример сохранивших знание украинского языка представителей украинской диаспоры в Канаде, почему-то забывают о том, что в Канаде прекрасно сосуществуют два государственных языка, и хотя одним из них является английский, никто не считает Канаду вотчиной, скажем. Соединенных Штатов Америки. Л протаскивающие тезис о «языке коренной нации» почему-то игнорируют тот факт, что почти половина украинцев — русскоязычны и вовсе не хотят, чтобы их Спасали и Преследовали, заставляя учить государственный язык вместо того, на котором они привыкли общаться. Впрочем, несмотря на уаыия новых идеологов, русский язык вовсе не собирается исчезать из Украины.

Невозможно переделать общество ни одной заповедью, ни одним указом, ни одним заявлением, какие бы громкие слова в нем ни содержались. Однако общество может измениться само, как только выросшая критическая масса людей с высоким личным развитием естественно привлечет в свою среду представителей власти; как только большинство людей станет достаточно зрячими, чтобы смотреть на качества политических лидеров, а не на их заявления. Одним из способов дожить до этого времени в ладу с собой для меня является возможность бойкотировать устремления политиков, постоянно стремящихся вовлечь нас в свои манипуляции.

Как-то раз во время президентских выборов один из кандидатов на высший пост государства передал мне через посредников предложение поработать в его команде имиджмейкером. Немного поколебавшись, я открыл его статью в газете и увидел его весьма нелестные высказывания в адрес политических конкурентов. И отказался.

«Передайте, пожалуйста, своему патрону,— сказал я, — что я не могу принять его предложение. Однако я всегда к его услугам в качестве психолога-консультанта».

К сожалению, в силу присущей им непоколебимой уверенности в своей правоте идеологически зависимые люди редко обращаются к психологам. И это понятно — ведь идеология всегда была и остается инструментом для изменения общества, а не себя — а смотреть наружу всегда легче, чем

внутри. А еще работа над собой трудна потому, что еще до ее начала следует признать: беспорядок не в обществе — он в тебе. И начинать любые изменения тоже нужно с себя — общество выживет с любыми идеями, а ты — нет.

Если человек приходит к психологу или консультанту по личному развитию, тот может сказать ему: «Твои проблемы из-за твоих страхов, из-за твоей агрессивности, из-за твоей зависимости. Я помогу тебе избавиться от них, а затем ты станешь сильнее и сможешь решать свои проблемы самостоятельно. Но имей в виду, в этой борьбе тебе придется ошграться лишь на себя — я только чуть-чуть помогу тебе. Все, что я могу сделать, — это помочь тебе лучше увидеть твои проблемы, проанализировать их, поискать вместе с тобой их решение, дать тебе выговориться, воодушевить тебя, возможно — зарядить своей энергией. Но я не потребую от тебя взамен следовать никаким верованиям, никаким идеям, потому что все идеи, которые исходят не от тебя, — лживы. Моя задача — привести тебя к такому состоянию, в котором все свои идеи ты сможешь создать сам».

Однако с идеологами-манипуляторами все происходит по-другому, ибо они подкупают своей обманчивой прскпотой. Послушай их, и над своими качествами уже никому не нужно работать — достаточно поменять общество, а для этого следует всего-навсего победить, вытеснить или притянуть на свою сторону каких-то иноземцев, иноверцев или классовых врагов. И потому, если человек придет к манипулятору от политики, тот скажет ему: «Твоя агрессия нормальна, я понимаю тебя. Продолжай злиться, но злись правильно, злись на моих противников. Я объясню тебе, на кого надо злиться, — из-за них все наши беды». Если человек придет к религиозному манипулятору, тот скажет ему: «Правильно, бойся — но бойся неправильной веры. Это хороший страх, это страх Божий. Бойся согрешить, бойся нарушить заповеди. Но если ты будешь с нами — тебе нечего будет бояться». И конечно же, люди, попавшие в зависимость от попов или политиков, не смогут достичь успеха, потому что им будет крайне трудно изменить в радостную, лучшую сторону себя самих — а значит, и преодолеть привычку быть управляемыми. С христианскими или мусульманскими, с коммунистическими или националистическими идеями, мы остаемся прежними — различия в людях

определяют не их идеи, а их качества. К тому же, как мы уже знаем, проповедующий толпам вовсе не спешит следовать своим принципам сам.

Показателями же высокого уровня личного развития является иммунитет к корпоративным, государственным, религиозным и национальным идеологиям, а также активность, позитивизм, лидерские качества и умение объединяться в группы, чтобы отстаивать конкретные общие интересы, совпадающие со своими. Ведь из большинства общественных организаций западного золка мало кто занимается проблемами государства или нации, предпочитая начинать с малого — проблем своего дома, квартала, двора. К счастью, кое-что из здорового западного прагматизма начинает прорастать и у нас.

Возможно, вы слышали о популярном на Украине движении по созданию кондоминиумов — организаций общественного самоуправления домами, полностью заменяющих собой ЖЭКи расторгающих с ним договоры сразу же после своего создания. Там, где жильцы домов смогли объединиться в кондоминиум и избрать делового и порядочного председателя, происходят удивительные вещи: квартплата уменьшается почти вдвое, все вопросы ЖЭКа оперативно решают два-три работника кондоминиума, а в квартиры, как на Западе, бесперебойно подается горячая вода и электричество.

Интересно, что, хотя этот опыт активно пропагандируется в прессе, его не спешат изучать, хотя его выгоды очевидны. Многим из нас куда проще прикинуться Жертвой, стоящей в очереди за субсидией, или Преследователем, ругающим жэковские порядки, чем взять на себя ответственность за порядок в собственном доме. Причина все та же: психологическая отсталость населения, боящегося ответственности за создание партнерских отношений.

Разумеется, манипулятивная система общественных отношений, основанная на власти-зависимости, отчаянно борется с любыми изменениями, угрожающими ее стабильности. Академики со степенями топят опровергающие их изыскания методики обучения и лечения; государственные чиновники где только возможно ущемляют общественные организации, а также принимают противоречащие прогрессивным законам внутренние акты, препятствующие размыванию власти их организаций. Однако главной спецификой сегодняшних дней

личное присутствие в своей жизни тех, кто уже выработал в себе то, что мы только еще стремимся получить.

Надеюсь, что эта книга окажет вам некоторую помощь независимо от того, какую форму обучения жизненным качествам вы избрали.

Стремящиеся к успеху и их типы

«В жизни нет иного смысла, чем тот, который закладывает человек демонстрацией своей силы».

Эрих Фромм

Прочтя эти строки, вы уже, наверное, поняли, что люди, достигшие жизненного успеха в общепринятом его понимании, обычно многого достигают и на пути своего личного развития — без этого их успех был бы попросту невозможен (по крайней мере, вначале). Однако, глядя исключительно на внешние атрибуты их успешности и подпадая под гипноз повышенного внимания к ним средств массовой информации, мы зачастую склонны забывать об этом. Смотрящие с завистью или вождедением на чужую славу или чужие миллионы могли бы направить энергию своего сознания в позитивное русло, просто однажды разрешив себе поверить в то, что такие возможности не заказаны никому, а следовательно, существуют и для них.

Согласно статистике, из 400 самых богатых людей США только 149 получили свое состояние полностью или частично в наследство — все прочие создавали его самостоятельно.

Двое из самых известных первых богачей планеты последних лет — Билл Гейтс и Аристотель Онассис в довершение ко всему не имели в начале своей карьеры ни законченного делового образования, ни деловых связей — все создавалось с нуля.

При любых правительствах, режимах, временах и обстоятельствах существовали как люди, достигающие успеха, так и люди, демонстрирующие свою полную несостоятельность при решении основных жизненных проблем.

Конечно же, иногда случается и так, что внешний успех несколько опережает создание необходимых для его дальнейшего развития качеств. В таком случае, человеку важно осознать, что нынешнее положение дел — лишь аванс, и продолжать работать над своим личным развитием. К сожалению, чаще именно первые признаки успеха заставляют многих из нас поверить, что процесс обучения жизненно необходимым качествам для

стало использование в борьбе с ростом общественного самосознания идеологий религиозных. Моя задача — проследить, почему это происходит.

Вероятно, именно с этой целью понятие личного развития, являющееся конкретным и измеримым с помощью человеческих качеств, в разных современных источниках нередко подменяется более общим термином «духовности», который воспринимается большинством как принадлежность к той или иной организованной религии, кругу людей или политическому движению, получение определенной информации или образования или овладение какими-то навыками. Между тем духовность является прежде всего проявлением духа, мерилом которого служат уже знакомые нам человеческие качества.

Однако сегодня для многих становится очевидным, что именно верующие люди отстают в развитии своих личных качеств от тех, кто предпочитает индивидуальный рост групповым догмам.

На мой взгляд, проблема практически всех религиозно зависимых людей, считающих, что для своего личного развития достаточно принадлежать к «правильной» религии, заключается в том, что они не понимают принципа радости.

Все личное развитие человека в конечном итоге направлено на то, чтобы приучить его, преодолевая всевозможные трудности и добываясь своего, радоваться постоянно и создавать для себя все новые и новые источники для подпитки этого мироощущения — и когда он насытится ими для себя, он естественным образом захочет испытать уже новые виды радости, делая то, что еще вчера доставляло удовольствие ему самому, уже для кого-то другого. Именно поэтому желание помогать другим и отдавать им свои внутренние или внешние накопления по завершении своего психологического развития, именуемого в древности «смертью Эго», святостью или просветлением, является не чем-то из ряда вон выходящим, а нормальной, вызревшей во времени естественной потребностью развитого человека.

У людей, лишенных радостного мироощущения, еще слишком велико искушение заслониться от собственных внутренних проблем, от резервуаров их отрицательных эмоций и от понятия личной ответственности за свою жизнь суррогатом духовности, сводимой к некоей информации или впечатлению.

По законам рынка, спрос порождает предложение, и потому сегодня эти люди охвачены тонкой паутиной идеологий всевозможных религиозных и эзотерических организаций, околодуховных общин и даже... тренинговых компаний. Источником этой зависимости стали ошибочные представления о духовном развитии, которые я называю мифами.

Итак, если пытаться свести свое личное развитие к принадлежности к одной из существующих религиозных или иных идеологий, можно стать жертвой одного из следующих заблуждений:

О духовности как форме интеллектуального накопления

«Блаженны нищие духом».

Иисус Христос

Смысл этого Мифа в том, что для того, чтобы стать духовным, достаточно насытить свой интеллект определенной информацией. Обладающий такой информацией *гордится* своей «духовностью», как бы говоря всем: смотрите, я следую единственно верным идеям; я занят общественно полезной деятельностью; я выучил все молитвы и ритуалы; я читаю все нужные книги; я знаю все праздники и понимаю смысл обрядов; с помощью своих знаний я могу излечивать людей или отводить порчу; я могу исполнять желания.

Насыщающие интеллект абсолютизируют свою традицию и с пренебрежением относятся к остальным формам пути как к неистинным. Они предают анафеме инакомыслящих и пренебрегают ищущими. Именно для них указание о блаженстве *нищих духом*.

Они имеют ответы на все наши вопросы, но не в состоянии найти ответов на свои собственные — или хотя бы признать в этом.

Такая трактовка духовного развития делает стремящихся к информации заложниками манипуляторов, обладающих такого рода информацией или ее трактовками, которые, конечно же «в интересах истинной веры», объявляются окончательными и не подлежащими пересмотру.

Околдованные этим мифом - наиболее ярые последователи современных религий или модных духовных лидеров. Обладая некоей *информацией* (о единственно правильной вере или религии; о предстоящем конце света; о том, что спасутся только уверовавшие в Христа, Аллаха или Иегову; о том, какой учитель истинный, а какой нет; о правилах, методиках или упражнениях, которых нужно придерживаться, чтобы стать святым или просветленным, и так далее), они видят свою миссию в том, чтобы донести ее как можно до большего числа людей, *гордясь* собственной принадлежностью к истинной вере и мнимым опережением прочих в своем духовном развитии.

Пришедшая на консультацию девушка рассказала, что ее проблемы начались после того, как ее... покрестили во взрослом возрасте.

«Я не хотела креститься — мать настояла. Двадцать лет я ведь жила без этого — и ничего».

«Почему не хотели? Вы не верили раньше в Бога?» — спросил ее я.

«Да нет, и раньше верила, но в своего, внутреннего. Так хорошо до крещения было — я с ним беседовала, он мне на все вопросы отвечал... А как покрестилась и стала в церковь ходить — совсем запуталась. То нельзя, это плохо, спасутся только уверовавшие, согрешивших ждет геенна огненная... Запугали, в общем. Теперь черти в аду даже по ночам снятся. Ни молитвы, ни пост не помогает — вот, решила к вам прийти».

«Прежде всего, давайте правильно определим вашу проблему. Я вижу ее как религиозную зависимость. Если вы согласны, я помогу вам избавиться от нее. А потом и страх уйдет».

«Я на все согласна, только поскорей. Кошмары замучили, уже спать по ночам не могу, темноты и то стала бояться».

Через несколько консультаций девушка заявила о том, что ее состояние улучшилось. В церковь она больше не ходит.

О духовности как умении или мастерстве

«Возбужденный ученик, пересказав чудеса, которые демонстрировал в его присутствии его учитель, спросил посадеватнейя другого течения: — А насколько всик твой учитель? — А мой учитель настолько велик, — последовал ответ, — что он может себе позволить ничего из этого и не делать».

*Из древней
дзен-буддистской притчи*

Согласно этому мифу, духовный человек обладает некими умениями или дарами, которых нет у других.

Как следствие этого положения, духовен и достоин учить других (или помогать им) лишь тот, кто молится, медитирует, соблюдает обряды, лечит, колдует, вычисляет по звездам, может исполнить желания других людей — или, по крайней мере, чем-нибудь их удивлять.

Одержимые этим Мифом ходят на массовые лечебные сеансы знаменитостей; выискивают самых престижных и известных астрологов, колдунов, целителей и экстрасенсов; до изнеможения медитируют со своими гуру на открытие третьего глаза или подъем кундалины; путешествуют в астрал и вызывают духов; открывают чакры и изучают способы защиты от вампиров; практикуют прием психоделических средств и ритуальные жертвоприношения; ходят на известные тренинги или к знаменитым психологам часто потому, что знают: это — круто.

Иногда то же самое делают и растущие люди. Однако, в отличие от первых, они делают это для других целей.

Объединяясь по признакам обладания или стремления достичь какого-то умения или мастерства, последователи этого Мифа могут, бесспорно, на какой-то момент расширить свое сознание, получить определенного рода толчок к дальнейшему развитию или открыть в себе нечто новое. Однако в большинстве случаев те, кто застревает на подобного рода занятиях, быстро приносят в сообщество дух неравенства и

соперничества, ажиотаж вокруг информации и жажду самоутверждения и наживы. Сферой же практического применения их знаний чаще всего становится мнимо благотворное воздействие на судьбы других людей с неосознанной целью заявить всему миру о своей продвинутое™ — или же с вполне осознанной целью собственного обогащения.

Прошедший первый этап тренингов во всемирно известной тренинговой компании мой знакомый отказался от последующего обучения. На мой вопрос, почему он это сделал, он ответил так: «Я видел их выпускников, прошедших все три этапа. Слишком уж старательно они улыбаются; слишком стремятся прослыть «продвинутыми» и «успешными».

Я вспомнил, что в последнее время количество людей, попадавших ко мне на психотерапию после последнего этапа этих тренингов, значительно возросло.

* * *

Ушедшая из некогда известной в Киеве эзотерической школы девушка так описала последнюю встречу с руководителем школы:

«Он упрекал нас в том, что мы недостаточно хорошо занимаемся. А в заключение сказал: «Вы не цените того, что я вам предлагаю. Ведь, научившись этому, вы сможете, например, влюбить в себя любого человека помимо его воли! Ведь эти знания дают такую власть над людьми, что вы и представить себе не можете!»

О невозможности духовного пути без чьего-либо руководства

*«Непоколебимая надежда — сила.
Надежда, смешанная с сомнением, —
трусость. Надежда, смешанная со
страхом, — слабость».*

Г. Гурджиев

Сторонники этого Мифа — постоянные клиенты действующих церквей, тоталитарных сект и околорелигиозных тусовок. Они хвастаются своими учителями и яростно спорят, кто из них достиг просветления. Человеку, находящемуся в поиске, они авторитетно заявляют, что он ничего не сможет достичь в одиночку, и направляют его в церковь (к гуру, экстрасенсу, астрологу).

Некоторая частица правды имеется и в этом мифе — с определенной точки зрения человеку нужен Водитель. Но он приходит далеко не к каждому и лишь после того, как самую **важную** часть пути ты уже прошел к нему сам. Водитель не может заявить о своем предназначении — человек должен сам почувствовать его роль в своей жизни и обратиться к нему с просьбой о помощи. И кроме того, истинный Водитель не принадлежит никакой традиции — он создает свою.

Бизнесмен, **отказавшись** от посещений церкви после нескольких сеансов психотерапии, вскоре рассказал мне следующую историю:

«Видимо, они сразу стали ощущать нехватку моих жертвований. Звонит мне вчера бабушка и говорит с легким таким упреком: «А у меня вчера был день ангела. Вот, кто ходит к нам регулярно, — тот знал». Я чуть не поперхнулся, когда это услышал. — ведь он же на моем чувстве вины таким вот образом пять лет сидел, а я даже этого не понимал!»

От духовного учителя должно исходить только приятное

«Получив удар по голове, вопрошавший с воплями убежал от Мастера. Встретив его ученика, он попытался разжалобить его:

— А еще говорят, что твой учитель — добрейший человек.' Видишь, как он со мной обошелся/

— Ну что ты, он был очень добр к тебе. Будь я на его месте, я бы вообще мог тебя убить».

Из дзен-буддистской притчи

Согласно *этому* мифу, истинный духовный учитель — нечто вроде палочки-выручалочки, которая автоматически решает все проблемы идущих за ним по жизни. Если этот учитель истинен, — как бы говорят сторонники этого мифа, — он должен всем нравиться и всем должно быть с ним только хорошо. От такого учителя следует ждать лишь светлого, доброго, приятного и общественно приемлемого поведения. Разумеется, современные попы всех мастей любой ценой пытаются соответствовать народным ожиданиям: всегда чистые и опрятные, вежливые и убедительные, они изо всех сил стараются стать хорошими для всего мира одновременно.

Не секрет, что сторонники такого мифа оставляют за собой право решать, какое же поведение или проявление учителя должно считать приемлемым и несущим добро, а какое — нет. Однако, если они считают, что обладают достаточным умом для того, чтобы судить о действиях учителя, имеет ли для них смысл считать его более продвинутым, чем они сами, и получать учение из его рук?

Мастера дзен были не очень разборчивы в методах стимуляции личного роста. Кто-то получал просветление через беседу; кто-то — через удар по голове. Даже на современных психологических тренингах люди очень часто нарушают правила общественно приемлемого поведения. Однако нарушение обычных норм общения не может быть признано плохим, если человек вынес из этой ситуации пользу.

О духовности как способе легкой и приятной жизни

«Излечивая, я отдаю людям свою жизнь — на меньшее никто не согласен, а большего у меня нет».

Из телеинтервью Алана Чумака

Из этого мифа вытекает то, что духовный человек не должен иметь каких-то жизненных проблем или неурядиц. Трудности могут быть у обычных людей — у людей же духовных их быть не может (а если они есть, то о них надо молчать, чтобы не дискредитировать истинную веру). Сторонники этой теории яро вербуют новых последователей в свои направления, заявляя им нечто вроде «иди с нами, и у тебя все начнет получаться» (вылечишься, женишься, разбогатеешь).

Истинный же смысл духовности заключается не в уходе от трудностей, а в осознании их полезности, мужестве, с которым человек принимает их вызов и проходит через трудную полосу в сжатые сроки, обращая ее опыт на пользу своему успеху.

На вопрос, почему она ушла из церковной общины, одна из участниц группы личного роста Центра «Мерла» ответила так: «Если к ним приходишь с проблемой, у них на все вопросы один ответ — «Молись».

Чтобы следовать духовному пути, нужно отречься от мира

«Гватемалы, например, не существует. Я это точно знаю, потому что был там».

Ж. Арно

С оеобразным противовесом предъшущего мифа и прекрасной защитой для всякого рода псевдоучителей является верование, что идущие по духовному пути должны отречься от всех жизненных благ, раз уж им не представляется возможности их достигнуть или за них побороться. Им следует наложить на себя всевозможные запреты и ограничения; отказываться себе в удовольствиях; научиться жить бедно и неприспособленно; бросить работу, родных, друзей и занятия, которые мешают их духовной практике или плохо совмещаются с ней.

Компенсацией же за все описанные лишения у таких людей должно стать чувство собственной продвинутое™ и исключительности, а также презрение ко всем тем, кто променял свет духа на низменные мирские удовольствия.

Мне известен случай, когда гинекологи в открытую советовали женщине завести себе любовника — ее организму срочно требовалась мужская энергия, а муж уже давно не жил с ней. Однако женщина не посмела нарушить христианские заповеди — итогом стало возникновение опухоли на яичнике. Только в ходе лечения ее уговорили усилить лечебные процедуры психотерапией. Начав консультировать ее, психотерапевт столкнулся с огромным количеством агрессии в адрес мужчин, их полового поведения и собственной сексуальности. В ходе занятий женщина постепенно избавилась от претензий к мужу и признала требования своей сексуальной природы. Она не отказалась совсем от своих верований, но дала себе право смотреть на них более широко — и потому разрешила себе поиск другого партнера.

Вскоре опухоль ушла, хотя женщина даже не завершила курса прописанных ей лечебных процедур.

Как говорил Будда, мы не должны верить на слово ничему, что не подтверждается нашей собственной жизненной практикой (я цитирую его только потому, что он не считал свое мировоззрение религией и настаивал на духовной практике своих последователей, а не на накоплении предрассудков). Если нам посчастливится найти действительно целостного человека и спросить его о духовности, он скорее всего засмеется в ответ, чтобы ответить нам: «Я не знаю, что называется духовным, а что — нет. Просто Я Так Живу». Любая духовность абсурдна, покуда она не является предметом осознанного, тотального, а самое главное — *приносящего радость* выбора. И потому устанавливать жесткие формы, по которым должно протекать духовное развитие, — невозможно.

Однако возможно прикоснуться к переживанию, которое объединяет всех людей, независимо от их верований или традиций.

Ибо сказано: *Бог есть любовь.*

Но познать любовь возможно, только поняв свои чувства.

Ступень десятая

Пойми свои чувства

«Если быть абсолютно логичным, ничего нельзя открыть».

Альберт Эйнштейн

«Познай себя».

Сократ

«То, что мы оставили позади, и то, что ждет нас впереди, — просто чепуха по сравнению с тем, что находится у нас внутри».

Ральф Эмерсон

«Невозможно прекрасно себя чувствовать без собственного на то разрешения».

Томас Фужер

<i>Девиз Ступени</i>		
<i>Не явоться о</i>	<i>Думай чаще о</i>	<i>Развивай в себе качество</i>
том, чтобы казаться умным	своих чувствах	самопознания

Про человека, добивающегося успехов на своей ниве, говорят, что он «себя знает». Невозможно прийти к успеху одним умом, ибо ум, чаще всего, лишь хранилище стереотипов, а повторяя известное всем, не построишь крупного успеха. Все успешные люди имели развитую творческую интуицию, позволяющую им принимать в критические моменты единственно правильное решение. Однако интуиция Творца Успеха — лишь вершина пирамиды, которую закладывает человек на пути самопознания, и она не может развиваться, покуда человек не заложил для нее основу через раскрытие других измерений своего «я». Именно в этом смысл выражения Сократа, взятого в эпиграф этой Ступени.

Что же стоит за пресловутым сократовским «Познай себя»?

Прежде всего, как мы можем предположить, речь идет о тех частях нашего «Я», которые мы знаем меньше всего.

Если за основу нашего исследования человека взять модель, предложенную Карлом-Густавом Юнгом, состоящую из ума, тела (ощущений), эмоций и интуиции, то для большинства людей мы можем смело отнести ум — к относительно познанной части, тело — к относительно непознанной и эмоции, как и интуицию, — к почти непознанным частям, которых для многих как бы и не существует. Зная свой ум и доверяя ему, как старому знакомому, больше всего, мы вручаем ему бразды правления над остальными нашими частями. Однако это вовсе не означает, что он справляется с нашим поручением наилучшим образом, и потому мы вправе задать себе вопрос: не пора ли нам научиться связываться с другими частями нашей личности напрямую, избегая его навязчивого посредничества? Может быть, именно это подразумевали буддисты, говоря о состоянии «не-ума», и Иисус, призывающий стать хозяином своему уму и отвести подобающее ему место, чтобы слуга более «не правил в доме».

Аргументов, свидетельствующих о все возрастающей руководящей некомпетентности ума в нашем внутреннем мире, предостаточно. Разве не бывает так, когда ум, верный идеологии супружеской верности или религиозной греховности, подавляет желания любви или секса? Разве не бывает так, что ум, одержимый идеей будущего выигрыша, толкает человека на бессмысленные страдания в настоящем, пройдя через которые он остается у разбитого корыта? Разве это редкость, когда, желая получить галлюцинацию наркотического угара либо избавление от навязчивых мыслей, ум толкает тело к саморазрушению через прием наркотиков или самоубийство?

Так, абсолютизируя узкий круг знакомых ему и превозносимых им телесных потребностей, ум навязывает телу излишнюю пищу, тепло и комфорт, не подозревая о том, что в теле, для сохранения его жизнеспособности, в непроявленном виде существуют и иные потребности — в голоде, холоде и напряжении, — ибо только при равновесии этих двух крайностей оно способно сохранить необходимый для здоровья баланс. Более того, подавляя природные приносящие здоровье потребности, ум с успехом развивает неприродные до такого

гипертрофированного состояния, что может привести человека к страданиям, болезням, смерти и даже самоубийству. Эти потребности известны всем - деньги, почет, престиж, слава и власть. При этом, как мы уже знаем, ум может употреблять огромное количество энергии для подавления самой естественной человеческой потребности — сексуальной или тратить еще большее количество энергии для того, чтобы извратить ее ход.

В обществе людей, познавших себя, такое было бы невозможно.

Если даже тело страдает от последствий «плохого управления», то что уж говорить о такой смутной области, как чувства. «Шестое чувство», «источник творчества и вдохновения», «муза», «ангел-хранитель», или попросту — интуиция, являющаяся высшим, по отношению к нашему повседневно функционирующему уму, разумом (ибо не нуждается в сборе фактов и информации для принятия решений), у большинства людей просто спит, уступая место в текущей повседневности навязываемым умом привычным стереотипам и пробуждаясь лишь в крайних, особо опасных для выживания обстоятельствах. Однако как можно познать «шестое чувство», не зная остальных пять?

«Попробуйте прочувствовать ситуацию», — часто слышим мы в кабинете психолога. С такой фразой, как правило, обращаются к тем, кто уже проделал определенную работу с пятью чувствами и открыл для себя шестое — интуицию. Причина же того, что все остальные люди интуицией не пользуются, проста: не знающему пяти базовых периферийных чувств невозможно понять и центральюго, высшего — шестого.

Ошо называл интуицию «центром нашего естества». Будучи отцентрированными, мы совершаем маятниковые движения от одной крайности стереотипов и верований к другой — бессмысленной агрессии и животным страхам, которые сидят в нас настолько глубоко, что мы даже не видим, в какой степени они управляют нашими поступками и поведением (см. Ступень «Приручи манипулятора»).

И потому-то самой загадочной, непознанной и неуправляемой для большинства людей областью остаются чувства, которые управляют нашей жизнью в гораздо большей степени, чем мы умеем управлять ими сами, — как тут не вспомнить о паруснике, который несется на рифы без руля и без ветрил.

Устойчивое радостное самочувствие человека, который обрел Качество Самопознания вместе с возможностью жить по интуиции, — вот основной критерий, позволяющий определить, вышли ли мы уже на тропинку успеха или продолжаем брести по пыльной дорожке общественно значимых понятий. Самочувствие прекрасно у знающих себя людей, доверяющих своей способности справиться с любой жизненной ситуацией, своему будущему и своей судьбе. Доверять же себе возможно, прежде всего, доверяя своим чувствам, ибо в уме находится слишком много слов, образов и фантазий, которые представляют собой не столько наш собственный багаж, сколько осколки стереотипов и идеологий, бессознательно проглоченных в детстве под прессом психологического насилия школьных и семейных манипуляций.

Мы часто не понимаем того, что мы чувствуем. Человек может жить в приличной, по определению других людей, семье, заниматься престижной, по общественным понятиям, деятельностью и получать неплохой доход - но при этом оставаться внутренне несчастлив. Подтверждения тому — это постоянные переживания грусти, подавленности и депрессивных состояний, от которых рукой подать до болезней и, в конечном итоге, потере того, что еще вчера могло быть предметом зависти его друзей и знакомых.

Чувство гораздо пеннее для нашей индивидуальности, чем то, что мы делаем, как мы делаем и сколько за это платят. Люди, выбравшие в молодости менее престижные или доходные занятия и научившиеся со временем получать от них удовольствие, в конечном итоге достигали куда больших высот, чем те, кто еще с молодости зацепился за «теплое местечко» и тихо продолжал там прожигать свою жизнь. Радостная трудность, выбранная в начале пути, в конце приносила всегда больше, чем позолоченная на старте грусть, вызванная насильем над собой во имя достижения продиктованных стереотипами или идеологиями интересов.

Как мы уже говорили, большинство людей своих чувств не знает и не принимает (а значит, и не любит) ту часть своего «Я», которая отвечает за распознавание чувств и использование их энергий в разумных целях. Имя же части, которая подавляет наши чувства, уже нам известно — это наш ум, который всякий раз готов нам доказать, что проявление чувств

несвоевременно и неблагоприятно для нас, хотя избавиться нас от них он не в силах.

Ум — мужская, подавляющая и анализирующая часть нашего «Я», живущая стереотипами прошлого и гынами на будущее. Чувства — часть женская, воспринимающая и синтезирующая наше восприятие с ситуацией, всегда живущая здесь и сейчас.

Всю видимую историю цивилизации человек, живший в культуре, превозносящей мужские ценности власти и управления и отрицавшей женские ценности самопознания и партнерства, подавлял свои чувства.

Мы все, женщины и мужчины, традиционно закрепощаем свою интуитивную и эмоциональную (по Юнгу — иррациональную) женскую часть и превозносим мужскую (рациональную), ассоциирующуюся с играми ума и погоней за односторонними ощущениями тела.

Между тем непознанные нами чувства, независимо от нашего отношения к ним, живут собственной и (в тех случаях, когда мы не знаем о них) неподконтрольной и неподвластной нам жизнью. Чувства агрессии и раздражения, освященные государственными идеологиями, толкают людей на развязывание войн и убийства друг друга. Чувство страха привлекает к нам людей, стремящихся управлять нами или поставить нас от себя в зависимость. Чувство вины, как мы уже знаем, приближает к нам всевозможных манипуляторов, которые желают нами попользоваться. И даже чрезмерно зацепленное за одни и те же стереотипные проявления чувство радости способно подтолкнуть нас к формированию пагубных привычек и в конечном итоге к той же зависимости.

Поэтому наш самый важный разговор — о чувствах.

Впрочем, прежде чем мы научимся выражать свои чувства и, тем более, управлять ими, нам нужно хотя бы определить, знаем ли мы, что это такое.

Не все то, что считают чувствами окружающие нас люди, считается таковыми.

Вследствие существующих в человеческой культуре жестких стереотипов по отношению ко всему, что касается внутреннего, эмоционального мира человека, почти во всех языках мира, и особенно западных стран, во всем, что касается чувств, происходит невероятная путаница.

Когда я на своей лекции прошу слушателей назвать все известные им чувства, то после их продолжительных раздумий мне обычно приходится записать на доске примерно следующий список:

Чувства: гнева, страха, ненависти, удовлетворения, любви, вины, долга, зависти, ревности, голода, тоски, удовольствия,мести, радости, спокойствия, безразличия, жалости, грусти, депрессии, комфорта, печали, обиды, стыда, легкости, выздоровления, неполноценности, времени, зависимости, телпатии и т.п.

Можно ли все понятия из этого списка отнести к чувствам? Все зависит от того, с какой точки зрения на это смотреть.

С точки зрения обиходного языка, действительно, все перечисленные слова можно употреблять, предваряя словом «чувство».

-•v

С точки же зрения психологической науки, большинство из названных здесь понятий чувствами как раз и не является.

В данном случае проблема языка лишь отражает проблему человеческого сознания: на протяжении всей своей истории мы слишком мало исследовали наши чувства, чтобы с успехом заключать, что можно считать чувством, а что нет. Наш язык является не более чем отражением многолетнего человеческого невежества относительно всего, что касается эмоциональной и душевной сферы человека, завесу над которой психология начала приоткрывать только в последние десятки лет. Именно поэтому для многих эмоциональных состояний язык даже не имеет названия, а многие понятия, хоть и названы чувствами, на самом деле бесконечно от них далеки.

Попробуем разобраться в этом сейчас.

Сначала нам следует удалить из списка те слова, которые явно не соответствуют эмоциональной природе человеческих проявлений. Это так называемое *чувство долга*, которое скорее можно отнести к идее ума, о том, что мы кому-то что-то должны (хотя эта идея и может быть подкреплена реальным чувством страха за то, что вы будете иметь проблемы, если этого не сделаете). Естественно, путаница вокруг чувства долга очень на руку всем, кто по сей день пытается поработить человеческое сознание обилием всевозможных идеологических форм или простыми манипуляциями на бытовом или жульническом уровне. Точно так же *чувства вины, жалости, стыда и неполноценности*, если убрать из них компонент страха оказаться плохими,

являются в гораздо большей степени идеями, чем чувствами, которые зачастую теряют свою силу, как только человек найдет в себе мужество избавиться от навязанных ему извне всевозможными манипуляторами обязательств.

Чувство времени, также как *чувства телепатии, ауры, другого человека*, а также *чувство, что что-то надо сделать*, имеет отношение как раз не к эмоциональной, а к интуитивной сфере. Просто интуицию, поскольку она познана еще в меньшей степени, чем чувства, мы часто и привычно помещаем в одну шкатулку со всем прочим непознанным и неведомым.

Чувство мести на самом деле является и не чувством вовсе, а *желанием*, приистекающим вследствие неполного переживания *чувства гнева или печали*.

Чувства голода, легкости, тяжести, боли, выздоровления, комфорта (дискомфорта) или удовлетворения однозначно принадлежат к телесной, а не к эмоциональной сфере проявления человека. Их правильнее было бы назвать ощущениями. (Хотя некоторые чувства и могут быть причиной определенных **011тушений**, смешивать эти понятия не следует: ведь одно и то же чувство у разных людей может вызывать разные ощущения, а похожие ощущения могут приходить и без участия данного чувства.)

Особое место в нашем списке занимают *чувства ненависти, обиды, зависти, ревности, депрессии, зависимости* и т. д. В этих сращениях (их правильнее было бы называть именно так) присутствует как эмоциональный (чувство), так и умственный (идея) компонент. Например, ревность может быть описана как чувство гнева из-за идеи, что кто-то дает другому то, что он *должен был* бы давать мне; зависть — как чувство гнева (печали) из-за идеи о том, что кто-то получает нечто большее и лучшее, в то время как это мог бы получать я; обида — как чувство гнева из-за идеи о том, что другой вел себя по отношению ко мне неподобающим образом, и т. п. Психолога иногда называют эти сращения «рационализациями».

Рационализации как раз и являются основным оружием ума в его вечной борьбе за главенствующую по отношению к чувствам роль. Суть рационализации заключена в напряженной умственной деятельности в моменты, когда достаточно просто осознать свое эмоциональное состояние и научиться управлять им. Рационализация часто сбивает нас с толку,

заставляя искать ответ на вопрос «что делать?» там, где нужно отвечать на вопрос «как быть?». Рационализируя, ум внушает нам иллюзию, что справиться с неприятным чувством можно, *объяснив* его, хотя, как мы узнаем из следующих Ступеней, истина заключается в том, что выйти за пределы чувства возможно, только *пережив* его, погружаясь в него и наблюдая как бы изнутри.

На психологических тренингах часто приходится наблюдать такой момент: некто, признавшийся в своих страхах, тут же получает «рациональный» совет от менее продвинутого участника типа: «А чего бояться, ты просто сделай то-то и то-то!»

Люди, норовящие побыстрее откупиться советом от того, кто нуждается в сочувствии и эмоциональной поддержке, часто не понимают, Что, если бы другой человек преодолел свои страхи, он смог бы и сам найти выход из своего положения — причем увидел бы этот выход гораздо лучше советчика. Кроме того, советующий, как правило, демонстрирует собственную уязвимость перед темой страха, пытаясь поскорее перевести разговор в привычную для него плоскость обсуждения различных стереотипов деятельности. В таких случаях ведущий группы может указать советуемому на его привычку рационализировать — то есть заслоняться от своих и чужих переживаний рассуждениями.

Все рационализации являются формами иллюзий, которые порождаются умом в ситуациях, когда мы не хотим видеть свои или чужие чувства и как бы от них защищаемся (кстати, психологи знают, что человек зачастую не понимает в другом именно те чувства, которые не понимает и в себе). Не желая замечать собственное чувство, которое мы привносим в рассматриваемую ситуацию, мы искажаем и саму ситуацию, упуская или искажая важную для ее понимания информацию. Но если мы поймем манипулятивную природу некоторых выражений нашего языка, мы сможем увидеть, что на самом деле в ситуациях, когда кто-то не хочет принимать своих чувств и закрывается от них с помощью рационализации, происходят весьма неприятные вещи — рационализирующий как бы добровольно осуждает себя на слепоту и непонимание происходящего. Сейчас мы рассмотрим основные виды рационализации,

препятствующих видеть то, что есть на самом деле, — а затем сопоставим каждый вид рационализации с неискаженным видением реальности.

1. Отрицание. Отрицанием называется ситуация, когда человек не только не осознает полностью какое-либо чувство, но и не способен увидеть его; вместо переживания чувства он убеждает себя и других в том, что такого чувства у него попросту нет.

Например, при чувстве гнева, переживаемом собеседником, можно часто в ответ на безобидное «чего ты злишься?» услышать злобное «я не злюсь!!!».

Реальность. невидимая для привыкшего отрицать свои чувства в данном случае заключается в том, что он гневется, но не понимает этого и потому не может совладать со своим гневом, что часто в дальнейшем приводит его к аккумуляции гнева в более сильных формах, например в форме обиды.

2. Вытеснение. Вытеснение — это когда, чувствуя дискомфорт от нераспознанного и невыраженного им чувства, человек пытается отвлечь себя каким-то действием или получением другого ощущения; вместо переживания чувства он объясняет себе, что дело лишь в ощущении, от которого можно избавиться привычным способом.

Например, когда человек переживает чувство гнева или страха, его часто тянет «покурить, когда нервничаешь» или «выпить, чтобы успокоиться», так что, если переживать эти чувства постоянно, нет ничего удивительного в том, что они (формируют нашу алкогольную или никотиновую зависимость).

Реальность, невидимая для привыкшего вытеснять свои чувства, в данном случае означает, что он чего-то боится, но не желает об этом думать, хотя и хочет заглушить ощущения, которые вызывают у него чувство страха, что часто приводит его к постоянному ощущению депрессии или тревоги.

3. Подавление. Подавление возникает, когда человек лишает себя права активно выражать свои чувства и делиться своими переживаниями с окружающими, оставляя их в себе; вместо переживания чувства он говорит себе, что таковое не к месту и от его выражения ему будет только хуже.

Например, в ситуациях, которые нас задевают, мы часто говорим себе: «носи свои обиды в себе молча — никого они не интересуют» или «мужчины не плачут».

нас уже позади, и с размаху вляпаться в ловушку, которую для нас подготовили хорошо отрежиссированные Госпожой Удачей обстоятельства, — недаром же, согласно известной поговорке, после испытания огнем и водой жизнь проводит нас через медные трубы, проверяя наше внутреннее соответствие тому уровню успешности, которого мы достигли.

В газетах писали о некоем английском рабочем, который выиграл в лотерею миллион фунтов стерлингов и через год умер. Несчастный умер от ожирения сердца, так как все дни после выигрыша лежал у телевизора на диване и пил пиво. Если бы не выигрыш, возможно, он был бы жив до сих пор.

Наверняка и мы можем вспомнить что-нибудь эдакое из современных ужасных историй, которыми изобилует пресса; там — убивают или сажают в тюрьму выходца из семьи вчерашних знаменитостей, тут — объявляют вне закона или обрекают на изгнание кого-либо из бывших сильных мира сего — вершителей судеб. Недаром говорят в народе: «Сколько веревочке ни виться...» В любой момент среди обладающих властью и богатством находится две категории абсолютно различных людей — но, будьте уверены, только одна из них доживет свой век спокойно и счастливо.

Люди, находящиеся волею судьбы наверху, обычно либо исключительно умны и талантливы, чему обязаны, как правило, выработанным ранее качествам (таких людей меньшинство, ибо, как известно, власть может испортить многих, кто с ней соприкасается), либо являются пеной самого худшего свойства, кипящей на волне нездорового ажиотажа толпы вокруг сплетен о жизни знаменитостей и лишь ждущей своего часа, чтобы проявить свои истинные, дремлющие под сенью благополучного имиджа радетеля о судьбах народа, качества — и, рано или поздно, получить по заслугам. Впрочем, цепляются за власть только люди с рабским сознанием — творцы же ищут в жизни, прежде всего, радостного применения.

Известный на просторах бывшего СССР своими репортажами на темы природы, старейшина отечественной журналистики Василий Песков в интервью по случаю своего 70-летия признался, что неоднократно получал предложения возглавить в качестве главного редактора солидные советские журналы, однако каждый раз отказывался, предпочитая оставаться разбездным корреспондентом. Ему нравилось ездить по стране, узнавая

ее природу и людей, — и увлеченность этого человека не могла не отразиться на его работе. Его репортажами зачитывалась вся страна.

Иногда человек находится на вершине успеха в общепринятом, внешнем его понимании, но внутри это уже не может его удовлетворять, ибо более не приносит ему радости. Возможно, именно поэтому президент России Ельцин добровольно ушел в отставку. Возможно, именно поэтому Билл Гейтс оставил управление бизнесом своему другу, решив посвятить себя более творческой работе — написанию программ. Возможно, именно поэтому экс-император римской империи Веспасиан, возврата которого на престол домогались его последователи, ответил им: «Если бы вы знали, какую я научился выращивать капусту, вы бы не приставали ко мне с этими глупостями».

С другой стороны, не обладай эти люди Качеством Творчества, они могли бы не стать теми, кем они стали.

Как видно, стабильный жизненный успех и преуспевание возможно лишь при балансе внешних и внутренних факторов, необходимых для успеха, и начинаем мы, естественно, от изменения того, что наиболее нам доступно, — то есть с нас самих.

Моя концепция Успеха тотальна — она включает в себя не только *обладание* тем, что мне представляется важным (например, влияние, положение в обществе, финансовые средства), но и *радость, вызванную этим обладанием*, переживаемую ежеминутно и ежечасно — вплоть до того момента, когда ощущение радости становится настолько сильным, что обладание само по себе уже не имеет особого значения. Таким образом, даже если вы родились в благополучной и богатой семье с неограниченными возможностями для образования и развития, это еще не означает, что вы достигли успеха. Ведь в этом случае вам предстоит еще выстроить свою радость в жизни — а она приходит лишь к тем, кто уже в достаточной степени развил свои качества.

Если вы уже постигли взаимосвязь своих качеств с осознанием того, что достигнутое вами — заслуженно и останется с вами при любом стечении жизненных обстоятельств, то, создав это с помощью своих качеств однажды, вы будете способны, если понадобится, создать это еще раз — хотя бы и с нуля.

Реальность, не воспринимаемая тем, кто подавляет свои чувства, состоит в том, что они боятся выразить свои чувства, считая, что их за это осудят.

4. *Проекцией* называется наделение другого свойствами, которые присущи тебе самому, или непризнание себя источником своего чувства и наделение властью над ним другого человека; в этом случае, вместо тотального переживания чувства, мы как бы объясняем себе, что на самом деле его проявление зависит не от нас.

Такая позиция может проявиться в выражениях типа: «не нервуй меня!», «ты меня обижаешь».

Реальность, игнорируемая тем, кто подвержен проекциям, говорит о том, что, обвиняя других, он не понимает, что на самом деле это он не умеет справляться с собственными разрушительными чувствами, что способствует возрастанию (как в приведенном примере) его агрессии.

5. *Интроекция*, или наделение себя свойствами, которые якобы являются следствием действий другого человека. Интроекция — это создание мифа о всемогуществе другого человека, способного заставить нас испытать любое чувство, даже которое мы не хотим; с помощью интроекции мы как бы объясняем себе, что дело все в нем и мы тут ни при чем.

Эта позиция отражается в обиходных выражениях типа «я тебя боюсь», «ну, ты и мертвого уговоришь».

Реальность, невидимая интроецирующим, заключается в том, что он наделяет всемогуществом другого человека и впадает от него в зависимость, не понимая, что, разобравшись со своими чувствами, он смог бы переломить ситуацию в свою пользу.

Однако любой способ защиты от собственных чувств рано или поздно приводит к рационализации, а затем и попытке манипулировать другими. Так происходит в любой ситуации, где чувства не переживаются, а уходят в бессознательную часть человека еще глубже.

Есть забавный анекдот про людей, которые способны осознавать переживаемые ими чувства и принимать на себя ответственность за них только в прошедшем времени, но забывают об этом сразу же, как только снова сталкиваются с необходимостью сделать это в настоящем, — и прибегают к манипуляциям.

Итак, приходит клиент к психологу:

— Знаете, доктор, меня все время что-то злит, раздражает...

— Простите, что вы сказали?

— Не зли меня, гад!

Если мы отсечем от определения чувств всевозможные продукты манипуляций и рационализации, телесные ощущения, понятия и идеи, а также эвфемизмы, стыдливо скрывающие истинные обозначения наших эмоциональных состояний (например, мы часто говорим «волнуюсь» или «нервничаю», чтобы скрыть от других или от себя, что я чего-то боюсь или чем-то раздражен), то настоящих, «чистых» эмоций останется не так уж много. В классической психологии таких чувств всего пять. Все прочее, что наш язык приписывает к категории чувств, как мы уже знаем, под классическое содержание этого определения не попадает.

Это — Гнев, Страх, Печаль, Радость и Любовь (или Счастье).

Почему именно эти пять?

Во-первых, эти чувства лежат в основе любого другого из перечисленных нами эмоциональных состояний. Так, например, в основе эмоционального состояния вины лежит чувство страха, помноженное на идею осуждения, в основе депрессии — чувство печали, а в основе обиды или ненависти — чувство гнева, иногда посеянное даже не теми, против кого сегодня эта обида или ненависть направлены.

Любая идеология использует нашу неспособность различать свои чувства. Так, оболваненный красивыми сказками о патриотическом долге человек идет на войну (гели это не защита страны или местности, где находится его дом) из чувства долга (читай: вины) перед «Родиной» и из внушенной ему ненависти к врагу и защищает интересы манипуляторов-идеологов, умирая или подвергая себя ежедневному риску. Однако, если он осознает свой гнев и свой страх как собственные проблемы и сможет избавиться от них, воевать его уже никто не сможет заставить.

Во-вторых, эти пять чувств, в отличие от всех остальных, могут быть выражены и пережиты (попробуйте пережить, например, обиду — сколько о ней ни думай, только хуже будет. А вот с гневом это получится). Этим пользуются психотерапевты, в процессе работы сводя расплывчатые негативные эмоциональные состояния к конкретным чувствам, которые могут быть затем «выпущены» наружу.

Вы замечали, что, покричав, некоторые люди становятся тут же очень восприимчивыми и отходчивыми?

В-третьих, настоящие чувства очень текучи. Если так называемые «чувства» вины или обиды (которые на самом деле являются не чувствами в чистом виде, а напластованиями определенных идей вокруг не выраженных когда-то застарелых чувств гнева и страха) можно испытывать годами, то реальные чувства гнева или страха можно пережить (разумеется, осознав их и дав себе на это разрешение) за несколько секунд.

Наблюдательные люди знают, что в период интенсивного переживания какую-либо чувства время как бы уплотняется, вмещая в себя стремительное изменение своего внутреннего состояния.

В-четвертых, классические чувства, в отличие от того, что многие сегодня называют чувствами, *конструктивны*. Все они, будучи замеченными и выраженными (либо осознанными), имеют определенное назначение, которое помогает нам решить определенные жизненные задачи.

Что это за задачи ?

Дело в том, что пять чувств являются древними энергетическими состояниями, возникающими при *активном взаимодействии окружающей среды с нашей жизненной территорией*, которые запрограммированы нашей биологической природой проявляться при такого рода взаимодействиях.

Для удобства изложения обратимся к рисункам. Сплошной круг обозначает жизненную территорию до возникновения определенных жизненных обстоятельств, а линия пунктира — жизненную территорию после того, как эти обстоятельства уже на нее повлияли. Толстая стрелка обозначает воздействие этих самых обстоятельств на нашу жизненную территорию, а тонкая — энергию наших чувств, которая противостоит обстоятельствам либо, наоборот, движется в одном с ними направлении.

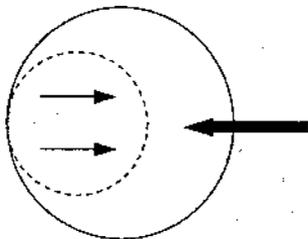


Рис. 2, Гнев

Так, например, чувство гнева является типом энергии, которая противостоит вторжению на нашу территорию извне (см. рис. 2). Это именно то чувство, которое помогает найти силы и правильно определить момент, чтобы убедительно сказать: *положи мою вещь на место; убери от меня свои руки; не посягай на мое время; я сам знаю, как мне поступать* и т. п. При неумении использовать энергию гнева он застывает в форме обид и откладывается в своеобразные резервуары, наличие которых делает человека либо чрезмерно подавленным и пассивным, либо агрессивным, раздражительным, нетерпимым к непривычным для него стереотипам поведения, невосприимчивым к новому. Если человек прожил с такими резервуарами гнева достаточно долго, они либо вызывают болезни его физического тела, либо провоцируют его психическое разрушение, перерождаясь в ненависть, нетерпимость, ревность, зависть, а то и душевные заболевания.

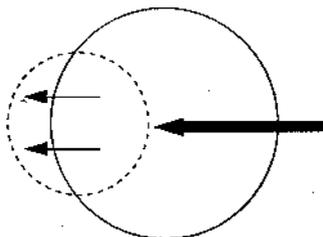


Рис. 3. Страх

Чувство страха является тем типом энергии, которая указывает на близость опасности и подталкивает нас предпринимать действия, направленные на обеспечение безопасности нашей жизненной территории. Вектор этой энергии, в отличие от энергии гнева, направлен в сторону, противоположную месту вторжения (см. рис. 3). Длительное подавление страха с помощью рационализации ведет к жизни в постоянном неосознанном страхе перед неизвестностью, перед будущим и перед другими людьми, сознанию собственной неполноценности, повышенной управляемости и зависимости либо приводит к потребности скрывать свой страх от себя и других за проявлениями агрессии.

Рис. 4. Печаль

Чувство печали является энергией, ограничивающей нашу жизненную территорию в уменьшенном виде (см. рис. 4), после уже свершившейся потери близких нам взаимоотношений, вещей, возможностей или других источников радости или удовольствия. Соприкоснувшись с печалью и пережив ее, мы обретаем новые силы и можем двигаться дальше, не оглядываясь больше назад. Не выраженная и не пережитая по месту, загнанная в резервуары печаль может в дальнейшем приводить к приступам острой тоски, душевной боли, депрессии, психологической зависимости.

Рис. 5. Радость

Чувство радости, напротив, является энергией, расширяющей нашу жизненную территорию в преувеличенном виде, наполненную новым источником (материальным или духовным) получения удовольствий, возможностей или информации. Люди менее склонны подавлять чувство радости, однако и это возможно для тех, кто уже обременен чувством вины, ибо они будут руководствоваться принципом «не показывай, что тебе лучше, чем другим».

Рис. 6. Любовь, или счастье

И наконец, любовь, или счастье, как самое высшее чувство, возможно лишь для тех, кто познал природу своих низших чувств и очистил от них свои эмоциональные резервуары (о любви мы поговорим в специальном, посвященном только ей разделе).

Энергия Любви как бы взрывает границы эго (в тексте мы называли их '• жизненной территорией»), преодолевая ощущение обособленности, отделенности от мира, дела или другого человека.

Иногда слово «чувства» путают с понятием эмоции. Сразу оговоримся, что эмоция является видимым проявлением чувства и не вполне тождественна ему.

Так, например, человек может испытать чувство страха, но лишь после того, как он задрожит, вскрикнет или убежит, это чувство можно будет назвать эмоцией.

Понять свои чувства можно, только познав их эмоциональную природу, а затем научившись переживать их в «здесь и сейчас». Иногда для этого достаточно вернуться к ситуациям, в которых мы, не любя себя, запрещали себе выражение этих чувств как естественных эмоциональных проявлений, и *выразить* или *осознать* их.

Поэтому наша следующая задача:

Очиститься от былых подавлений.

Практикум 10

Познай себя

Упражнение 1.

Каждую секунду человек испытывает какое-либо чувство. Всегда ли вы понимаете, какое чувство испытываете? Если да, то какие самые яркие чувства вы испытывали в течение сегодняшнего и вчерашнего дня и когда именно? Если вы не можете ответить на этот вопрос, перечитайте эту Ступень еще раз.

Упражнение 2.

Ответьте себе на следующие вопросы:

Как часто вам приходится испытывать чувства, которые вам неприятны? Какие чувства входят в их число? Подавляете ли вы их или выражаете? Если вы подавляете **их**, то какими словами, верованиями или стереотипами ваш ум заставляет вас это делать? Любите ли вы себя в такие минуты? Кто больше страдает от избранной вами тактики обращения со своими чувствами — вы или окружающие? Составьте список чувств, которые вам сложно выразить и от которых у вас остается неприятный осадок. Спросите себя, что вы обычно делаете (не делаете), когда они к вам приходят. Используя упражнения Практикума Ступени «Раскрепости сознание», попытайтесь изменить стереотип их выражения на более для себя комфортный, а если он уже комфортен для вас — на более комфортный для окружающих.

Упражнение 3.

Ответьте себе на следующие вопросы:

Всегда ли вам нравится то, что вы делаете? Доставляет ли вам радость общение с людьми, с которыми вы связаны? Радуетесь ли вы, встречая этих людей? Радуются ли люди, встречающие вас? Как вы выражаете свою радость? Дает ли она вам дополнительные силы для общения с другими людьми и выполнения новых дел? Подтвердите ответы примерами событий сегодняшнего и вчерашнего дня.

В случае более одного отрицательного ответа на эти вопросы вернитесь к упражнениям Практикумов «Приручи

манипулятора» и «Раскрепости сознание» и выполняйте их до улучшения самочувствия. В случае отрицательного ответа не более чем на один вопрос переходите к упражнению; 4^ i \

Упражнение 4.

Как часто вы испытывали за последнюю неделю: депрессию, страх, чувство вины, раздражение, ярость, злость, бешенство, обиду? Вспомните самые яркие моменты выражения этих чувств. Подавляли ли вы их или выражали открыто? Как часто, в случае подавления, у вас возникали неприятные физические ощущения? Как долго они продолжались? Приводили ли они к манипуляциям с вашей стороны или со стороны вашего окружения?

В случае более одного положительного ответа на эти вопросы продолжайте ежедневное выполнение этих упражнений, совмещая их с упражнениями Практикума Ступени «Приручи манипулятора». При необходимости обратитесь к психологу или психотерапевту.

Выгони внутренних демонов

«Непоколебимость — это единственный акт свободы и истинная мера духа воина».

Карлос Кастанеда

«Лучше на время быть эгоистом, чем никогда не быть справедливым»

Г. Гурджиев

<i>Девиз Ступени</i>		
<i>Не заботься о</i>	<i>Думай чаще о</i>	<i>Развивай в себе качество</i>
подавлении своих чувств — лучше старайся понять их	самовыражении	искренности

Что нужно знать о чувствах сознанию, стремящемуся развить Качество Искренности?

Наши чувства — не более чем отражение энергий, блуждающих в мире. Мы — всего лишь зеркало, выхватывающее из этого мира то, что отражает уже живущее в нас. Однако мы являемся разумным зеркалом, обладающим правом выбора и способным поставить себе задачу отражать только хорошее и игнорировать ненужное. И потому главное знание о чувствах заключается в том, что все чувства делятся на высшие и низшие.

Низшие чувства возможно изжить, очистившись от них и научившись контролировать их проявления. *Высшие* же чувства присущи человеку на любом этапе его личного роста. Постоянное переживание высших чувств возвышает и человека, коренным образом меняя его качества.

К высшим чувствам относятся Радость, Любовь, а также рассматриваемое нами в следующей Ступени Возмущение (я не писал о нем ранее, поскольку в рамках традиционной

психологии его отождествляют с гневом). Любовь и Радость всегда идут рядом друг с другом. Именно о них сказано в Библии, что это «сокровища, которые копятя на небе и не доступны вора́м». Идя по жизни от одного переживания радости и любви к другому, человек становится сильнее, здоровее и успешнее. Однако высшими чувствами возможно заполниться, только избавившись от низших, а затем научившись ставить перед ними преграды, и потому я разделил рассмотрение чувств на три Ступени.

Невозможно пережить высшее чувство полностью или хотя бы прикоснуться к нему постоянно, не ограничив доступ в свое сознание низших чувств.

К чувствам низшим (по Успенскому — «отрицательные эмоции») относятся Гнев, Страх и Печаль. Понимание того, что эти чувства сами по себе некрасивы, сыграло с человечеством злую шутку. Однажды признав эти чувства «отрицательными», мы стали стыдиться их, подавлять или отвлекать себя от них всевозможными средствами или занятиями (а то и облекать в «священные» идеологические формы) вместо того, чтобы просто попытаться от них излечиться. Однако первый этап исцеления заключается в постановке правильного диагноза и в обретении умения называть вещи своими именами, не поддаваясь на попытки всевозможных идеологов нас одурачить.

В день, когда я пишу эти строки, газеты пишут об орденосном полковнике-танкисте, прекрасном семьянине и боевом товарище, изнасиловавшем девушку-чеченку и попавшем под трибунал. Его сослуживцы пожимают плечами — что на него нашло? Прекрасный человек — морально устойчив, ненавидел боевиков...

Сослуживцы полковника не понимают закономерности происшедшего с героем чеченской войны. Однако психологи знают, что невозможно ненавидеть кого-то одного, а всех остальных любить и дружить с ними. Если ненависть уже поселилась в вашей душе — она прогрызет оттуда свои каналы выхода и подтолкнет вас на такие поступки, которых вы от себя меньше всего ждете.

Итак, прежде чем приступить к исцелению низших чувств, необходимо признать их существование *внутри себя* — ведь, не поставив диагноз, не вылечишь и болезнь. Они наверняка

есть и в вас. Конечно, они есть и во мне — но, по отношению к большинству читающих эту книгу, в меньшем объеме, ибо я уделил не один год целенаправленной работы с ними. Правда, работать с чувствами человека возможно только при условии его искренности.

Что называется Качеством Искренности?

Искренний человек не скрывает своего чувства и не стыдится его. Он скажет о том, что его обидело или обрадовало; он честно признается в том, чего боится; он не будет держать в себе зла, а выскажет свои претензии открыто — если он хочет сделать искренность не только собственным достоянием, но и качеством взаимоотношений.

Иными словами, испытывая низшие чувства и говоря о них, мы как бы даем сигнал окружающим: мне нужна ваша поддержка, мне нужна помощь. И помощь зачастую приходит в виде доброго слова, извинения или утешения.

Что делать, если помощь не приходит или мы знаем, что ждать ее в привычном кругу бессмысленно?

Тогда, не жертвуя Качеством Искренности, следует искать ее в другом месте — там, где нас смогут выслушать и где мы будем поняты. Иногда единственной формой такой поддержки является психологическая консультация.

А вот чего не нужно делать, так это как раз того, чем обычно занимается большинство людей. Не нужно носить свои низшие чувства в себе, притворяясь даже себе самому, что их нет, — они разрушают.

(Думаю, в этой книге нет нужды подробно рассказывать о взаимосвязи телесных заболеваний и жизненных неудач с эмоциональным нездоровьем — этому уже и так посвящено немало трудов. Интересующихся более подробным освещением этого вопроса могу отослать к книгам Луизы Хей и Сергея Лазарева, уже ставшим классикой.)

Хочу, чтобы правильно меня поняли: то, что мы испытываем, не обязательно должно быть тождественно тому, что мы делаем. Иногда необходима жесткость; иногда, может быть, даже войну можно оправдать. Жизнь может поставить нас в разные ситуации, однако хорошо бы не возненавидеть даже тех, кого убиваешь или арестовываешь; хорошо бы захотеть научиться не проявлять агрессию по отношению к другим людям. Но чтобы излечиться от низших чувств, необходимо сделать

первый шаг — признать то, что они в тебе есть, и показать их хотя бы себе самому.

Человек, привыкший подавлять свои чувства и не способный осознавать их, постепенно утрачивает способность к искренности, ибо основа искренности — самовыражение. Именно неудовлетворенная потребность в самовыражении подводит нас к понятию невысказанных чувств, которые откладываются в *резервуарах*. Будучи постоянно наполняемыми застоявшейся энергией наших невыраженных чувств, эти резервуары становятся прекрасным обиталищем для целого легиона демонов, способных постепенно разрушить психический мир и здоровье человека посредством постоянно испытываемых им его же низших эмоций, которые он не умеет выражать, но при этом и не умеет избавляться от них иными способами.

Каким образом и по какой причине эти резервуары смогли появиться внутри нас?

Вот что по этому поводу думает известный мыслитель Петр Успенский:

«Наблюдая за детьми, мы видим, как их учат отрицательным эмоциям, как они сами им обучаются путем подражания взрослых и детям постарше. Если с ранних лет жизни поместить ребенка среди людей без отрицательных эмоций, то у него, вероятно, их не будет совсем, либо будет столь мало, что их легко будет преодолеть в процессе правильного воспитания. Но в действительной жизни все иначе, и с помощью всех видимых и слышимых им примеров, с помощью чтения, кино и т. п. десятилетний ребенок знаком уже с целой массой отрицательных эмоций, может воображать и воспроизводить их, а также отождествлять себя с ними наподобие взрослого».

Успенский прав — большинство из живущих ныне на Земле поколений выросло в атмосфере власти — управления, а не в атмосфере партнерства. Подавляя свободу детей, мы сами способствуем формированию в них страхов и агрессивности; сами делаем из будущих взрослых пушечное мясо для новых войн.

Однако ситуация ребенка осложняется еще и тем, что, обучив его проявлениям низших эмоций и продемонстрировав их силу на личном примере, взрослые вовсе не спешат признать право детей реагировать на обиды старших так же, как они реагируют сами на поведение детей или других людей. Более

того, посеяв в ребенке эти эмоции, взрослые часто тут же требуют начинать подавлять их, убеждая детей, что это и называется «хорошим поведением». Не осознавая свою собственную ответственность за формирование у ребенка проявлений агрессии или страха («не ходи туда — там дед Бабай тебя схватит», «а ты его сильнее удари!»), родители часто предпочитают не видеть этих проявлений и отгораживаться от них, запрещая ребенку выражать какие-либо чувства вообще, высмеивая их выражение или требуя, чтобы чувства выражались только с помощью определенных стереотипов («радуешься — хлопай в ладоши», «обидели — дай сдачи, а не плачь»). Естественно, ничего не зная о собственных чувствах, такие взрослые вряд ли признаются в том, что именно они обучали своих детей отрицательным эмоциям, когда показывали им свои собственные обиды, страхи и раздражение.

Одна американская писательница так написала о проявлениях детских чувств: «Когда мы были детьми, наши чувства обидели, и никто не заметил, что мы обижены. Затем нас принудили не замечать этого, потому что это не имело никакого значения. Затем нам сказали поблагодарить тех, кто обидел нас, потому что они желали нам только хорошего. Наконец, нас приучили направлять свою агрессию или насилие против того, кто меньше или слабее нас, или же обращать ее против себя самих».

Очень точные определения «воспитания чувств», через которое прошли многие из нас, не так ли?

Итак, заполнение резервуаров низших чувств происходит так: сначала мы создаем повод для их возникновения, например, запрещая или понуждая ребенка делать не то, что он хочет, а когда он начинает плакать, говорим ему что-то вроде: «Замолчи сейчас же, дрянная такая, а то я ремень возьму» или, в лучшем случае, «перестань немедленно, фу, как некрасиво!», вместо того, чтобы оказать ему поддержку, обнять или утешить — или хотя бы просто подождать, пока он выплывет. Именно в этот момент мы вторгаемся на его *абсолютный уровень свободы*, запрещая ему выражать свои чувства удобным для него образом; именно в этот момент ребенок вынужден учиться подавлять свои чувства и не любить их, утрачивая с ними контакт. Дальнейшие же запреты на самовыражение сделают этот резервуар еще большим и еще более протяженным во времени его изживания.

Вымажете возразить: «Как можно вторгнуться на абсолютный уровень свободы? Ведь человек сам решает, как ему реагировать». Однако не будем путать положение взрослого человека с положением ребенка. Взрослый имеет большую свободу выражения чувств, хотя реально ею не всегда пользуется. Эта свобода гарантирована в том числе уровнем его большей внешней свободы в борьбе за выживание, реализующейся с помощью его навыков, возраста и образования. Если взрослый позволит себе в припадке гнева нагрубить, например, начальнику или родственнику, он может в крайнем случае уйти на другую работу или квартиру.

Ребенок же зависит от взрослого, понимает это и прекрасно поддается давлению — ведь от этого зависит его право на жилье и питание, а также на физическую неприкосновенность. Если ему говорят, что реагировать так, как он, — плохо, рано или поздно он начнет подавлять свои чувства, разрушая себя в угоду взрослым.

Разумеется, если вы родились в семье святого или сами были им в прошлой жизни, для вас это не так. Но тогда для вас нет смысла продолжать читать эту книгу.

Чтобы осознать присутствие резервуаров низших чувств в себе и начать с ними работать, нам следует вначале осветить для себя ряд важных вопросов.

Вопрос первый

/. Почему резервуары низших чувств не были очищены нами ранее?

Дело в том, что стереотипы активного выражения чувств (плач, крики, резкие движения) находятся в обществе под негласным запретом правил приличий и хорошего тона. С детства попадая в жесткие рамки требований хорошего поведения, которые устанавливают для нас наши родители, мы обречены заглатывать чужую агрессию, а затем выбрасывать ее на тех (или тогда), кто (когда) не обладает возможностью нам ответить. Хотя и здесь равных возможностей для всех ни у кого нет.

Вертикаль власти и подавления, проходящая в обществе любого типа от родителей до школы и от первых лиц государства до тюрьмы или армии, позволяет протекать агрессии только сверху вниз. Любое проявление агрессии вверх жестко пресекается и наказывается как отступление от норм морали группы

или закона. Выброс же агрессии на людей, зависимых от тебя, согласно закону энергообмена, о котором мы упоминали в Ступени «Приручи манипулятора™», не очищает резервуаров, а приносит лишь временное облегчение — ведь гнев в этом случае выбрасывается бесконтрольно и затем накапливается снова. Очищение же от агрессии с помощью специальных техник возможно лишь для тех, кто уже осознал агрессивность как свою личную проблему и имеет средства и время для посещения психолога, психотерапевта или консультанта по личному развитию.

Трагедия любого общества, однако, заключается в том, что люди, имеющие наибольшие материальные возможности для работы над собой, испытывают наименьший дискомфорт от собственной агрессивности, ибо имеют большие, по сравнению с другими, возможности для выбрасывания гнева на других людей — тех, кто подчиняется им или от них зависит. Однако в момент, когда выброс их агрессии в общество достигнет критической отметки, они рискуют вызвать ответный удар, который их попросту сметет, — как это уже было не раз в периоды войн, революций и переворотов. По закону энергообмена, в случае насильственных изменений строя меняется только структура правящих классов общества, но не его внутреннее содержание. Кстати, этим объясняются и трудности постсоветских государств — огромное количество бессознательной агрессии, содержащейся в людях, толкает их на военные действия и политическую борьбу, вместо того чтобы перейти к позитивной, конструктивной деятельности.

Вопрос второй

2. Чем опасны для нас резервуары отрицательных эмоций сейчас?

Резервуары гнева, находящиеся внутри нас, формируют такие негативные качества, как обидчивость, раздражительность, завистливость, ревность. Резервуары страха фиксируют нас на таких качествах, как нерешительность, недоверчивость, застенчивость, подавленность, стыд. А для резервуаров печали свойственно постоянное уныние, нелюбовь к жизни, пессимизм.

Резервуары низших чувств должно очистить, ибо только в этом случае их место будет занято Радостью. Находясь же в

нас, они будут разрушать наши взаимоотношения — с помощью манипуляций, наш успех в делах — через нашу зависимость и приверженность стереотипам, а наше здоровье — через неизбежные болезни.

Если только что возникшее чувство можно «выгнать» на того, кто его породил, то избавиться от застарелых резервуаров низших чувств можно, только выразив их близкому человеку, которому вы доверяете (а также телефону доверия или психологу) и чьи резервуары радости больше ваших — ведь не каждый обладает достаточным позитивным потенциалом, чтобы помочь вам.

Вопрос третий

3. В чем отличие резервуаров низших чувств от резервуаров любви-радости ?

Резервуары любви-радости — наши позитивные душевные накопления, поддерживающие нас и помогающие нам в трудную минуту. В отличие от резервуаров низших чувств, резервуары радости увеличиваются, а не уменьшаются, когда мы ее активно и осознанно выражаем. Если резервуары низших чувств подлежат очищению, то резервуары радости — заполнению, поскольку места для внутренних демонов негативных качеств в этом случае становится все меньше и меньше. В минуту, когда человек превращается в единый резервуар радости, заполненный до краев, он сам становится радостью, светом, или, как говорили в древности, становится святым, просветленным.

А сейчас — притча.

Монах с учеником переправлялись на другой берег реки, Они заплатили паромщику, и лодка уже немного отплыла от берега, когда в нее с разбегу прыгнул пьяный самурай. Он обвел взглядом сидевших пассажиров и, увидев монаха с учеником, закричал: "Не выношу запаха святош." Как вы смеете отравлять воздух своим присутствием там, где находятся приличные люди!»

Он продолжал кричать и скандалить, требуя, чтобы ученик с монахом прыгнули за борт и добрались до другого берега вплавь. В какой-то момент он до того распоясался, что ударил монаха ножнами меча по лицу.

Из рассеченной щеки монаха полилась кровь. Он утер ее рукавом и спокойно сказа/: «Прошу тебя, успокойся. Если начнется драка, лодка перевернется и мы все потонем».

Слова монаха подействовали на самурая отвращающе. Он что-то пробормотал и уселся на свое место.

Ученик же, напротив, был взбешен. Едва ступив на берег, он обратился к монаху с таким вопросом: «Считаешь ли ты, что я должен был выбросить его, как бешеную собаку, за борт, как только он замахнулся на тебя? Или же мне следовало, подобно тебе, усмирить свои чувства и оставаться безучастным?»

Монах показал ему знаком, что говорить не время, и прижимая рукав к лицу, зашагал дальше.

Через некоторое время их обогнал самурай. Повернувшись, он упал перед монахом на колени и попросил посвящения в ученики.

В притче три героя — монах, самурай и ученик. Они соответствуют трем способам обращения со своими чувствами - подавлению, выражению и трансформации (выражающейся вначале как осознание своего состояния, а затем — как управление им). По мере познания своих чувств мы обретаем принадлежность к одному из трех описанных в притче типов — ученика, самурая или монаха.

Ученик из притчи представляет собой прекрасный пример большинства людей, незнакомых со своей чувственной природой и не умеющих владеть ею. Именно Ученики, пытаясь избавиться от боли невыраженных чувств, сидящих внутри, придумали все способы отгораживаться от них, начиная с рационализации и кончая манипуляциями. Ученик не способен искренне радоваться настоящему моменту — он постоянно ищет способ быть занятым, озабоченным. Ученик может задохнуться от гнева, но не использовать его энергию, чтобы себя защитить; хорохориться, скрывая свой страх, или разыгрывать веселость, убегая от глубоко сидящей в нем печали. У Учеников наших дней способов убежать от своих чувств стало еще больше — их можно запивать алкоголем; закуривать табаком, убежать от них в область секса или наркотиков; заглушать насилием; заедать высококалорийными продуктами; забывать желаниями обладания и власти; уходить в любые формы привычной или общественно значимой деятельности — от создания семьи до пропаганды политических платформ и религиозных идеологий.

Это не означает, что человек, познавший свои чувства, ничем подобным не занимается. Просто у него меняются мотивы действия и качество наслаждения.

Тип Ученика, к которому принадлежит большинство людей, незнаком с природой своих чувств и ничего не знает о них. Естественность в проявлении чувств — привилегия ребенка, но в современном обществе у детей развивают ум, а чувства в процессе воспитания часто деградируют. С младых ногтей Ученикам навязывается стереотип *подавления* — взрослые часто наказывают детей за проявления радости («сядь на место и не дергайся!»), страха («не стыдно — взрослый ребенок, а боишься!»), гнева («перестань плакать, а то ремень возьму», «как ты с родителями разговариваешь!?!») вместо того, чтобы обучать их проявлять свои эмоции таким образом, чтобы от этого не страдали ни они, ни окружающие (к сожалению, большинство родителей не способны обучить этому детей, потому что *сами* не умеют этого делать). Когда ребенок сердится, для него естественно плакать, кричать или стремиться кого-то ударить — он следует своей природе, поскольку не умеет подавлять. Однако, будучи наказанным за подобные проявления, он скоро приходит к выводу, что его чувства плохи и их нужно всячески скрывать или игнорировать. Не будучи способным более в открытую выразить, например, свой гнев, такой ребенок в будущем становится обидчивым, раздражительным и зачастую злопамятным в отношении других людей — или же постоянно живет с чувством вины за то, что он испытывает что-то «нехорошее».

Такие люди знают только об одном способе обращения со своими чувствами — подавлении, и даже способность выражать свои чувства становится для них осязаемым шагом вперед.

Теперь поговорим о Самурае. Самурай — это человек, прикоснувшийся к природе своих чувств, но не исследовавший ее до конца. Он знает, что энергию гнева можно использовать для борьбы, а страха — для бегства; он смутно понимает значение радости, наполняющей его энергией для новых побед, и любви, толкающей на отречение или подвиг, — но он не является хозяином своих чувств. Они приходят к нему лишь тогда, когда захотят этого сами, и делают с ним то, в чем впоследствии он может раскаяться.

И тем не менее Самураи кажутся более яркими и притягательными по сравнению с Учениками, потому что они больше могут.

Повезло ли им с родителями или они сумели еще в детстве отстоять право на свои эмоциональные проявления — так или иначе, Самураи богаче Учеников уже хотя бы потому, что владеют не одним, а двумя стереотипами поведения в отношении своих эмоций. Такие люди менее закомплексованы, больше способны радоваться жизни, зачастую являясь душой компании. Человек, способный выражать свои чувства открыто, действительно, всегда приветствуется в коллективе, умеет и может работать (ведь чувства — это наша энергетика), за счет чего зачастую достигает в жизни больших, чем большинство окружающих, успехов. По сравнению с учениками Самураи более здоровы физически; им проще добиваться того, чего они хотят. Именно за счет этого они являются как бы неформальными лидерами всевозможных компаний, привлекая к себе по жизни менее динамичных и более закомплексованных Учеников. Очень часто Самураи вступают с Учениками в браки, опекая их и исподволь руководя ими. Самураям больше присуще брать на себя ответственность и заниматься общественными делами, они более открыты и дружелюбны, менее ориентированы на себя и более — на интересы группы. Однако в периоды их подверженности отрицательным эмоциям (например, тому же гневу или раздражению) от их несдержанности часто бывает плохо тем, кто находится рядом с ними, за счет чего разрушаются их взаимоотношения и в конечном итоге опять-таки страдает их авторитет и возможности жизненных достижений.

Монах — человек, познавший свои чувства и овладевший ими. Думая о других людях, сидящих в лодке, он реагирует на оскорбление так, как будто его здесь нет. Нет самости, нет своекорыстия, нет гордыни, нет идеи о том, что ты что-то значишь или чем-то являешься, — значит, нет и страха, гнева, обиды за причиненную боль; нет осуждения или агрессии в адрес человека, который эту боль причинил. Зато есть внутреннее достоинство, проявляющееся независимо от ситуации; зато есть сила убеждения и правоты в словах, способных призвать к порядку даже самого отъявленного хулигана; зато есть красота в любом движении или поступке, способная очаровать и увлечь за собой.

Хотя подобных Монахам людей очень немного, именно они немногословно и неочевидным для окружающих образом достигают за время своей жизни самых масштабных и привлекательных целей. Их энергия не брызжет вокруг, очаровывая окружающих либо заставляя их страдать, а целенаправленно течет в заданном ими направлении. Как и Самураи, они часто становятся ядром группы, однако не той группы, которую связывают вместе лишь сиюминутные интересы или веселое времяпровождение, а скорее группы людей, желающих делать общее дело и угадывающих в Монахе безусловного лидера. Для того, чтобы распознать Монаха и приблизиться к нему (наличие Монаха — безусловная гарантия успеха любого долговременного предприятия), человек должен уже и сам в какой-то мере обладать сходными качествами — либо стремиться самому стать таким.

Хороший психотерапевт, как и просветленный учитель древности, — нечто вроде монаха, который уже прошел стадии самурая и ученика и готов провести по ним того, кто осознал, что источник его проблем находится в несовершенстве и негармоничности его собственных энергий. Присутствие Монаха необходимо как Ученикам, так и Самураям — тип Монаха невосприимчив к низшим проявлениям и даже одним своим присутствием может помочь пережить их.

Очень часто психологу или психотерапевту (разумеется, я имею в виду тех, кто достиг стадии Монаха — ведь ни один диплом не может заменить личного развития) приходится подводить клиента, находящегося на Ступени Ученика, к стадии Самурая, а затем и постепенно проводить его через нее, вычищая его резервуары чувств, подавленных за весь предыдущий период жизни, выводя их на поверхность и лишь затем обучая распознавать их приближение и управлять ими прежде, чем они начнут управлять их обладателем.

Как Ученики, Самураи и Монахи переживают свои чувства?

У осознающего свои чувства Монаха чувства гнева или страха отсутствуют либо столь малы, что переживаются внутри прежде, чем окружающие смогут заметить их внешнее проявление в форме какого-либо слова или поступка. В ситуациях, вызывающих к активному и немедленному действию, направленному на вразумление окружающих, Монаху более свойственно переживание *возмущения*, удесятворяющее его

<i>Приложение 4. Чаша или Нож?</i>	
<i>(Пробуждение женственности в обществе и человеке)</i>	365
<i>Ступень пятнадцатая. Сделай Мечту реальностью</i>	
<i>(Живи тотально здесь и сейчас)</i>	381

Часть третья

Помощь в Осознании

(случаи из консультативной практики)

Комментарий автора.....	386
<i>Случай первый. Обучение свободе</i>	388
<i>Случай второй. Узнавание тела</i>	394
<i>Случай третий. Знакомство с чувствами</i>	404
<i>Случай четвертый. Излечение.внутреннего ребенка</i>	409
<i>Случай пятый. Сапожник без сапог</i>	414
<i>Случай шестой. Там, где лекарства бессильны</i>	422
<i>Случай седьмой. Наловиа и зверь бежит</i>	425
<i>Случай восьмой. Хотите — верьте, хотите — нет</i>	432
 <i>Приложение. Шесть взглядов на судьбу в стихах и прозе</i>	440
Об авторе	458

Признательность

Автор выражает глубокую благодарность Людмиле Литви-кенко — руководителю Центра Развития Человека «Мерла», чьи мысли легли в основу большей части данной книги. Автор также признателен всем тем, чьи идеи при очном или за-очном контакте помогли сформировать потенциал данного издания, — американским психотерапевтам Барри и Джаней Вайнхолд, знакомство с которыми даже девять лет спустя про-должает оказывать влияние на автора; Ошо; великому культу-рологу Райэн Эйслер, а также моим старым знакомым Саше Акрытову и Мише Варшавскому — и многим другим.

' Одна из клиенток, придя ко мне на психологическую консультацию, поведала историю своей любви. Будучи преуспевающей бизнесменшей, она познакомилась на отдыхе с таким же бизнесменом из одной южной республики и влюбилась в него. Когда, после многочисленных любовных встреч, они окончательно решили съезжаться, перед ними встала, казалось бы, неразрешимая проблема — компаньоны по бизнесу, с которыми они начинали с нуля, не захотели выплачивать им причитающейся доли для выхода из него — «или продолжайте работать с нами, или уходите голыми, как и пришли». Не видя возможностей для того, чтобы съехаться, и устав от свиданий между авиарейсами, они решили расстаться.

Однако через некоторое время возлюбленный появился в ее киевской квартире и сказал, что готов, если она захочет, остаться с ней. «А как же бизнес?» — спросила она его. — «Подарил друзьям». — «И что же теперь будешь делать?» — «Создам все сначала. Главное-то я с собой увез», — сказал он, показывая на свою голову.

Через год, действительно, вновь созданная им фирма имела почти те же обороты, что и оставленная на родине.

Если вы имеете те качества, которые делают то, чем вы обладаете, действительно заслуженным, — вам не за что опасаться и не к лицу цепляться за прошлое, жертвуя собственным достоинством. Работа во всех жизненных ситуациях найдет вас сама, а деньги, слава и уважение придут следом за ней. Случайно полученное может быть отнято опять же через случай -- но чего опасаться тому, кто уже обладает Качествами, необходимыми для Успеха? Творцы своей жизни и своего успеха знают, что главные сокровища их пути заложены изнутри. Именно Качества Творца устремляют его к строительству возможностей Будущего.

Когда Билла Гейтса спросили о секрете его успеха, он ответил: «Я увидел образ будущего и построил свою карьеру на том, что с ним связано». Примерно такой же ответ на похожий вопрос дал Арнольд Шварценеггер: «Я просто опередил свое время».

Просветленный радостью творчества взгляд Творца видит первым то, чего еще не видит никто, и вкладывает усилия в невидимое для окружающих — но когда оно становится видимым для всех, догнать его уже практически невозможно.

Однако вокруг нас по-прежнему существуют и люди, измеряющие свою жизнь только категориями видимого, внешнего развития и готовые признать, что несовершенства существуют в их близких, в обществе, государстве, их подчиненных или начальниках — только не в них самих. Эти люди создают или поддерживают политические идеологии, занимаются экономикой, бизнесом или государственным строительством, основывают или укрепляют религии, вводят законы, призванные повлиять на общественную нравственность, или же, не имея возможности это делать, критикуют всех тех, кто этим занимается, — словом, делают все, чтобы обвинить или изменить окружающее их общество — но не менять при этом самих себя.

Все войны, перевороты и революции всегда создавались именно этими людьми. Насиловать себя, такие люди обычно любой ценой стремятся к власти любого рода — если не над народами или бизнес-империями, то хотя бы над соседями или членами своих семей, ибо не знают иных инструментов воздействия на умы других. Но для того, чтобы изменить мир вокруг себя, следует понять, что измениться вначале должен ты сам.

Теперь стало возможным подразделить людей на два типа: тех, кто понимает значение развития своих личных качеств для своего дальнейшего успеха, и тех, кто, увы, этого еще не понимает или считает, что его развитие завершено и учиться ему больше нечему (не у кого). Сюда можно отнести также тех, кто слишком закрыт или амбициозен, чтобы искать помощи у других людей для разрешения своих проблем, — ведь это означает признать, что кто-то из них знает о жизни больше, чем ты. Обычно те, кто не чувствуют внутренних различий между людьми, чрезмерно фиксируются на внешних признаках их успеха. Я называю таких людей Рабами Успеха, в отличие от тех, кто уже готов работать над своими качествами для его достижения и, следовательно, являются Творцами Успеха.

К успеху стремятся все, однако понимают его по-разному. Вместо развития своих качеств, которые рано или поздно позволяют занять в жизни достойное место *по праву*, Рабы Успеха стремятся к власти тем сильнее, чем выше поднимаются по ступенькам карьеры, поскольку несоответствие между личными качествами такого человека и положением, которое он

силы ощущением собственной правоты — об этом чувстве мы поговорим позднее. Люди, находящиеся на более низкой ступени осознания своих чувств, имеют меньшую свободу выбора — их агрессия должна либо изливаться время от времени из переполненных резервуаров вовне на других людей в весьма некрасивых формах, либо накапливаться в виде обид и претензий к окружающему миру, постепенно превращая их в непривлекательные, обозленные на весь мир существа.

Поскольку тип Монаха почти не подвержен низшим эмоциям, все, что мы будем рассматривать дальше, будет касаться Учеников и Самураев. Начнем с чувства *Гнева*.

Выражение гнева, как и других своих чувств, совершенно естественно для младенца, который криком или плачем требует присутствия матери, когда ему недостает ее пищи, тепла или общения. Однако вырастая, ребенок чаще всего сталкивается с тем, что его чувства неудобны окружающим, и учится их подавлять вместо того, чтобы научиться их трансформировать.

Так общество заставляет рожденного Самураем делать шаг назад к Ученику.

Не потому ли Христос, видя, что естественность детей опережает закомплексованную озабоченность своим имиджем родителей, взывал: «Будьте, как дети!»?

В отличие от Учеников, подавляющих свои чувства и оттого изначально тяготеющих к роли Жертвы, Самураи часто вступают в манипуляции в качестве Преследователей — Спасателей, пытаясь исправлять Учеников и их воспитывать, иногда тратя на них большую часть своей собственной жизни и становясь Жертвами *исподволь*. Классическая схема больных взаимоотношений манипулятивной семьи — это семья алкоголика, где все игры и манипуляции разворачиваются вокруг чувства гнева, который жена (чаще всего), *находящаяся на стадии выражения* (Самурай), активно демонстрирует в отношении мужа в те моменты, когда он трезв. Муж же, застрявший на стадии *подавления* (Ученик), ищет возможности забыть свои невысказанные обиды, потопив их в вине в тот момент, когда он вырвется из-под ее навязчивой опеки.

Бывает, конечно, когда пьющий сам преследует непьющего на всех фронтах — и бьет, и ругает, и деньги пропивает. Однако баланс ролей тут нарушен и такие взаимоотношения долго не

держатся, быстро заканчиваясь разводом — либо жизнь обрывает их сама.

Будучи не в силах трансформировать свой гнев, как Ученики, так и Самураи часга прибегают к *рационализациям*, пытаясь объяснить свой гнев вместо того, чтобы его изжить. Как мы уже знаем, единственный известный большинству людей тип объяснения своего чувства чаще всего начинается словами *из-за тебя*. Это делает их обидчивыми и раздражительными, вечно недовольными, подавленными и жалующимися на жизнь (чего стоит, например, такое умозаключение: «я обижен на тебя за то, что ты...*>»). Истина же заключается в том, что *пока они не научатся управлять своими чувствами, они не смогут успешно отстаивать свои интересы*. Поэтому первым шагом для таких людей является *распознавание формы своего гнева*.

Ошо писал о том, что гнев бывает холодным и горячим. Горячий гнев живет в человеке, заставляя его действовать ~ кричать, ругаться, иногда даже бить. Однако такой человек имеет возможность раскаяться в своих действиях и быть прощенным.

Иное дело — холодный гнев, или обида. Такой род гнева как бы застывает в человеке, будучи не в силах ни покинуть его, ни подвигнуть на какие-либо действия. Этот застывший, невыраженный и непроговоренный гнев воздвигает во взаимоотношениях между людьми невидимые стены, которые затем исподволь эти взаимоотношения разрушают, — обидчивый человек не в состоянии эффективно противодействовать в ситуации, где затрагивается его жизненная территория; кроме этого, он пребывает в иллюзии, что это происходит с ним из-за его собственной неполноценности или злой воли другого человека.

Как правило, такой человек не подозревает о том, что, справившись со своими обидами, он смог бы отстаивать свои интересы более убедительно и результативно.

В свою очередь, накашиваемые обиды приводят к нарушениям характера, пессимизму, невосприимчивости к новому, повышенной уязвимости к стрессам (будучи не в состоянии «открыть» свой резервуар, выплавав или выкричав горечь очередного жизненного поражения, такой человек как бы продолжает следовать привычному стереотипу заполнения резервуара, до тех пор, пока тот не проявится уже на телесном плане в виде болезни или на психическом в виде неконтролируемых навязчивых действий).

Как показали исследования Сергея Лазарева («Диагностика Кармы», 1 том), первопричиной многих болезней является обида на себя, на жизнь или на других людей — то есть тот же невыраженный и не подвергнувшийся трансформации гнев.

Самой же сильной формой подавления гнева является *ненависть*, возникающая у людей, которые больше не в состоянии заполнять резервуары своих обид и нуждаются во внешнем объекте, чтобы разгрузить их. Часто энергией этих людей умело пользуются политики — манипуляторы, спекулирующие на религиозных, национальных или классовых идеологиях, чтобы аккумулировать энергию этого «чувства» и придать ему желательное для себя направление. Даже общепринятые стереотипы поведения в обществе иногда как бы искушают людей подпитывать свою ненависть или обиды определенного рода действиями и поступками.

Один мой знакомый, очень привязанный к своей дочке, до того расвирепел, когда ей в престижной платной клинике сломали здоровый зуб, что решил подать на них в суд и потребовать, по моде нынешних дней, огромную компенсацию за моральный ущерб. Правда, сначала он решил посоветоваться со мной.

— Я тебе не советчик, — сказал я. — Поступай, как знаешь. Но только помни: в том состоянии, в котором ты находишься сейчас, ты ничего хорошего не придумаешь.

— Тогда мне вообще непонятно, что делать! Я же себя знаю, успокоюсь и прошу — тем более они сами предлагают бесплатно нарастить пострадавший зуб. А в другом случае — хлопоты, хождения по инстанциям — и непонятно, чем все это закончится... Но когда я начинаю так думать, какой-то голос внутри меня говорит: «Это что ж, всех прощать!? Да ты себя не уважаешь, твоему ребенку боль причинили, а ты разобаться с ними не можешь!»

— Вот ты и определись для начала, с кем тебе по пути: с этим голосом или с собственным здравым смыслом. Ну а затем и направляй свои мысли туда, где тебе покажется более перспективным.

Слегка ошеломленный, он поблагодарил меня и повесил трубку. В суд он, конечно же, уже не пошел.

Любой обидчивый, а тем более ненавидящий человек — это потенциальная (т. е. иногда скрывающаяся за стартовой ролью Преследователя или Спасателя) Жертва, которая сама

виновата в своих жизненных проблемах прежде всего тем, что *не разбирается в своих чувствах и не умеет управлять ими*. Люди, привыкшие идти на поводу у собственной агрессии, больше чем кто бы то ни было нуждаются в лечении собственных эмоций и во многих случаях уже не способны самостоятельно осознать ни то, что они больны, ни то, что им нужна помощь. Напротив, многие из них винят во всех бедах окружающих и готовы сделать все, чтобы изменить мир по собственному разумению. Однако порождаемая ими энергия всегда отражается обратно. Поработав со своей агрессией, такие люди могли бы помочь себе избежать многих жизненных неприятностей.

В этом смысле весьма показателен пример одной из ведущих украинских газет, которую в пылу полемики президентских выборов стало явно зашкаливать в сторону низших чувств: сначала она словами известного некогда психотерапевта пообещала «выгнать всех кришнаитов из страны», а затем опустилась до площадной лексики в адрес конкурентов из других издательств. За такие проявления возможно было призвать к ответу уже не по Божьим, а даже по человеческим законам...

Впрочем, жизнь распорядилась иначе. Через некоторое время г.твный редактор этой газеты попал в аварию и оказался в больнице с переломом руки.

Поскольку гнев — это активное, «мужское» чувство, в европейских языках есть много слов, отражающих это значение. Обычно эти слова отражают модификации гнева или его стадии — от раздражения и ярости до бешенства и агрессии.

Подавленный некогда и заключенный в резервуары гнев — не абстракция, а конкретные телесные ощущения — всегда на фоне определенного, иногда трудноуловимого дискомфорта, обостряющегося в минуты, когда, как нам кажется, нас обижают или используют. Будучи наблюдательными, мы можем отслеживать эти ощущения и работать с ними, как указано в Практикуме. Диапазон этих дискомфортных состояний весьма широк — от тяжести в груди и ощущения кома в горле до жара в голове и острой боли в районе сердца. Недаром сказано в Библии: «Не носи камень за пазухой». Впрочем, еще раньше древние греки советовали «изливать скорбь через слезы, не загоняя ее в живот».

Работа психолога-консультанта часто сводится к тому, чтобы вызвать человека на откровенность, а затем дать ему возможность выплакаться или излить свой гнев в активной форме — на этот случай психологи всегда держат в комнате ДПП консультаций специальную подушку и выбивалку для ковров. Однако люди, уже умеющие распознавать свой гнев, могут проделывать эту работу и самостоятельно.

Как один из методов самоочищения, Ошо рекомендовал «медитацию гнева». Можно уйти в безлюдное место и криком или движениями выразить свои обиды — может быть, катаясь по земле, может быть, нанося воображаемым обидчикам удары. Однако перед выполнением этого упражнения важно найти контакт со своей обидой и удерживать его, пока обида не перерастет в активную форму гнева. В эту минуту следует позволить телу делать все, что оно посчитает нужным, до тех пор, пока гнев не покинет нас. Впрочем, этот метод годится только для людей с достаточно высоким уровнем осознанности и самонаблюдения.

Для остальных остается психотерапия или тренинги, где они смогут сделать нечто похожее, но уже под руководством тех, кто сам прошел этот путь.

Мы не можем рассчитывать на силу своего ума на пути к успеху, покуда он подвержен влиянию сил не столько творческих, сколько разрушительных; покуда место интуиции-творчества занято в нем агрессией и обидами. Такой ум создает только неуспешные взаимоотношения, в основе которых лежит, как мы уже знаем, манипуляция. Манипулируя, мы все больше подпитываем существующий резервуар гнева-обиды или страха-зависимости.

Пришедший на прием ко мне молодой человек жаловался на сложные взаимоотношения с начальником, раздражительность, плохой сон, чувство подавленности. Особенно это чувство обострялось после разговоров с отцом, постоянно критиковавшим и допекавшим его.

В процессе работы с его ощущениями выяснилось, что всякий раз, когда он имел разговор с начальником или отцом (в классическом психоанализе у этих фигур много общего, так как они наделены властью), он испытывал тяжесть в груди. Когда я попросил его сосредоточиться на этом ощущении и попросил вспомнить, когда он испытал его в первый раз, он неожиданно для себя увидел картинку из далекого детства, хотя всегда считал, что не помнит себя в дошкольном возрасте. Отец бил его за какую-то провин-

ность ремнем. Увидев эту картинку, он почувствовал дрожание в руках. Я предложил ему ударить несколько раз по подушке. Он нехотя стукнул по ней, и зуд в руках сразу усилился. Неожиданно для меня он схватил подушку и молотил ее с небольшими перерывами для отдыха в течение доброго десятка минут.

После этого он откинулся на спинку кресла и сказал: «Первый раз в своей жизни я совершенно расслаблен. Только сейчас я понял, что, когда я разговариваю с ними, мои руки непроизвольно сжимаются в кулаки».

Выпустив свой гнев наружу, он смог заметить, что сейчас так же часто впадает по отношению к отцу в позицию преследователя, как раньше был жертвой, и что первой его реакцией на любого старшего мужчину, находящегося в его окружении, является попытка конкурировать с ним или понравиться ему, при этом для него совершенно невозможно просто вести себя естественно, оставаясь самим собой.

С момента окончания лечения его отношения с отцом, а затем и на работе начали мало-помалу приходить в норму.

Страхи Жертвы, гнев Преследователя и жалость Спасателя очень часто провоцируют нас на полусознанные поступки, в которых мы позднее раскaiваемся. Однако в основе перекладывания ответственности за свое страдание на кого-то из близких всегда лежит нарушение уже знакомого нам принципа Жизненной Территории. Только мы решаем, обижаться или нет в создавшейся ситуации. Только мы принимаем решение почему-то пугаться, когда нам угрожают, оправдываться, когда нам внушают чувство вины, и злиться, когда что-то, что мы не в состоянии изменить, не устраивает нас.

Еще один случай из моей практики был связан с визитом ревнивца, который очень интересовался, существуют ли способы психологического давления на жену, при которых он мог бы узнать, были ли у нее любовники или нет. Ревнивец ставил сохранение своей семьи в зависимость от того, как закончится его расследование.

В ходе беседы выяснилось, что, хотя у них есть обоюдное желание сохранить семью, нормальных взаимоотношений уже давно не существует. Устраивая жене всякий раз ссоры или скандалы, когда она чуть позже приходила домой, он сам оказывался в роли Жертвы всякий раз, когда она исчезала из его поля зрения на длительное время.

В скором времени, анализируя свои манипулятивные взаимоотношения с женой, он пришел к выводу, что первый шаг

а манипуляции делает он сам, оправдывая и спасая ее... перед своей матерью (именно в ходе диалога с матерью, обвинявшей его жену в неверности, он и получал подпитку для собственных сомнений). Толкало же его на это чувство стыда за практически любые сексуальные проявления, которые он считал греховными и постыдными.

Когда мы стали изучать историю возникновения этого стыда, он вспомнил случай из собственной жизни, когда родители били его по рукам, заподозрив, что он трогал свои половые органы. После этого он осознал, что интроецируя отношение матери к сексуальным действиям, не освященным браком, он проецировал систему тех же верований на жену, обвиняя ее по сути за то, что она давала ему повод для проявлений собственного гнева.

Пережив свой гнев за родительские притязания на его право исследовать свое тело и выпустив его наружу, он в ходе психотерапии вскоре пришел к выводу, что смог бы смириться и сохранить семью, даже если бы узнал, что у его жены действительно кто-то есть, — а значит, не имеет никакого смысла ее об этом расспрашивать.

Следующим по значимости чувством после гнева является *Страх*. Страх, как отмечал еще Наполеон Хилл, — главный враг процветания и успеха, а своих врагов следует знать в лицо. Поэтому, прежде чем обуздать страх, давайте сообща разберемся в его природе.

В отличие от гнева, который имеет в нашем языке особые названия для своих резервуаров (обида, ненависть, ревность, зависть), страх таких названий не имеет.

Вероятно, это связано с тем, что гнев — это «мужское», сильное чувство, а страх — «слабое», женское, которого должно стыдиться, и потому он не имеет таких многочисленных словесных атрибутов для своего выражения.

«Мужскую» природу гнева и «женскую» страха подтверждает тот факт, что энергия гнева истекает как бы наружу и вверх, а страха — вниз и внутрь.

Язык общества, всю видимую историю жившего в Культуре Власти Мужчин, беден и смутен как в отношении чувств вообще, так и в отношении «женских» чувств в частности.

Возможно, именно поэтому само слово «страх» скрывает за собой, как за ширмой, три емких значения:

- . страх как чувство, переживаемое в «здесь и сейчас», или испуг;

- . страх как резервуар, влияющий на повеление и мышление человека (программы страха) в тех случаях, когда вокруг первичного страха успели вгоникнуть идеи вины, зависимости или собственной неполноценности;
- . страх как способ давления извне (который с тем большей вероятностью успешен, чем больше резервуары накопленного страха у того, кто подвергается манипуляции).

Если вы постоянно подавлены; если вы все время испытываете чувство вины; если у вас нет уверенности в будущем; если вы застряли во взаимоотношениях, из которых нет выхода, как и возможности переломить их в свою пользу, то, скорее всего, вы являетесь носителем резервуара страха.

Психотерапевтам знакомы такие резервуары, и они работают с ними известными им методами. Суть этих методов идентична работе с гневом: вторая разновидность страха (программа из резервуара) постепенно сводится к первому (быстро переживаемому), часть которого может быть заново (и уже окончательно — по отношению к ситуации, где человек «застрял» на первом типе страха) пережита в искусственно созданной ситуации, в то время как другая часть будет постепенно изжита в процессе осознания и выполнения определенных практик.

Пришедшая ко мне на прием девушка жаловалась на трудные взаимоотношения с матерью, периодические ссоры с любимым и собственную раздражительность и обидчивость. Однако ее проявления гнева носили характер скорее вынужденных, как говорят психологи, компульсивных действий, к которым она как бы не стремилась сознательно. Гнев скорее был демонстрацией, скрывавшей более глубокие и тщательно вытесненные переживания. По многим признакам было очевидно, что этим тщательно скрываемым ею даже от самой себя переживанием был перенесенный когда-то сильный испуг.

Будучи весьма продвинутой в психологическом смысле, девушка много знала о природе манипуляций и до поры до времени могла себя сдерживать, не участвуя в скандалах. Однако на каком-то этапе ее защиту все-таки «пробивали» и дело заканчивалось некрасивым выяснением отношений.

Понимая, что причина находится внутри нее, она решила обратиться за помощью к психологу.

Я попросил рассказать ее самый яркий момент, который запомнился ей из ее взаимоотношений с матерью.

Она тут же вспомнила, как мать, видя, что не может убедить ее в своей правоте, схватила ножницы и полоснула ими по своей руке.

Я попросил ее погрузиться в этот момент снова и опять пережить свой испуг. Когда я увидел, что она вошла в это состояние полностью, я громко и резко крикнул. Ее передернуло от страха, и она открыла глаза.

«Как будто что-то вылетело из меня, — сказала она и, помолчав, добавила: — Теперь, я думаю, мне хватит сил, чтобы иначе смотреть на многие вещи».

Через некоторое время она рассказала мне, что ее отношения с матерью начали понемногу налаживаться.

Физиологическая картина протекания страха демонстрирует уход энергии вниз, точно так же, как гнева — вверх. Страх рождается в голове. Именно поэтому в первую очередь из-под контроля выходят мышцы головы и лица — они начинают произвольно двигаться, стучат зубы, волосы встают дыбом. Далее холодок страха сбегает вниз, забирая энергию из остальных жизненных центров, — «душа в пятки уходит». В конечном итоге человек, поддавшийся страху, и вовсе лишается жизненной силы.

При спонтанном переживании страха человеком, свободным от резервуаров (или же если резервуары имеются, но опасность ситуации еще более значима, чем парализующее действие внутреннего резервуара), он может быстро избавиться от него и подключиться к энергии *волнения*, необходимого уже для осознанного действия.

В случае невозможности для страха покинуть тело из-за энергетических блоков и притяжения накопленных ранее резервуаров, новые страхи оседают в виде проникающих в ум под видом рационализации программ, которые контролируют жизнь человека через деструктивные стереотипы его поведения, навязчивые действия, сужение сознания, психологическую зависимость — словом, все то, что превращает струящийся поток сознания в затхлое болото стоячей воды комплексов и ограничений. Постепенно человек, носящий в себе страх и сживающийся с ним, становится Жертвой, бессознательно стремящейся к очередному циклу жизненной неудачи.

В свое время на психотерапию ко мне ходила клиентка, жалуемая на то, что к ней постоянно пристают на улице. Она часто возвращалась поздно с работы одна в полупустых троллейбусах и неизменно привлекала внимание подвыпивших хулиганов, то не дающих ей выходить, то отбирающих сумку, то задирающих платье. В этот момент она как бы заглаживала свой страх, испытывая нечто вроде кома в груди, — энергия не могла стекать дальше, и страх прекращал свое движение где-то на уровне солнечного сплетения, стекая в созданные когда-то ранее резервуары. Как выяснилось в ходе психотерапии, в момент, когда она предвидела неприятности, она говорила себе что-то вроде: «Только не бояться! Только не показывай виду, что ты боишься!», после чего у нее наступало нечто вроде временного паралича, т. к. ее силы уходили на борьбу с естественным течением своей энергии, а агрессоры тем временем безнаказанно делали свое дело.

После курса лечения выяснилось, что привычка подавлять свой страх у нее возникла, когда в детстве ее пугали старшие дети во время игр, а потом, когда она начинала плакать, стыдили ее: «Фу! Как не стыдно — плакса, всем расскажу!» В момент, когда она вошла в контакт с первоначальной ситуацией подавления, я сильно крикнул на нее, ее передернуло, и страх вышел наружу. В этот момент ее обращение со своими чувствами было освобождено от старого стереотипа подавления. Я был уверен, что в дальнейшем ей будет легче выражать свои чувства открыто.

На следующий семинар она пришла, смеясь. Оказалось, что, зайдя в троллейбус и услышав почти привычный пьяный мат над ухом, она, неожиданно для себя самой, повернулась к говорившему и сказала: «Ой, мужчина, вы меня так напугали!»

Растерявшийся от спонтанной реакции хулиган пробормотал свои извинения и за время дальнейшей поездки хлопот ей уже почти не доставлял.

Так страх, принятый, выраженный и пережитый без остатка, освобождает человека от своего деструктивного воздействия.

Наполненная программами страха Жертва по закону энергообмена бессознательно привлекает в свою жизнь всевозможных Преследователей, от Злобных Начальников и Скандальных Мужей (Жен) до примитивных Уличных Хулиганов, которые ищут источники страхов для того, чтобы напитать ими

собственное стремление к власти. Впрочем, ситуация, опасная для жизни или здоровья, может иногда в процессе шока сжечь резервуары страха почище любого психотерапевта. Однако, поскольку исход такого «лечения жизнью» непредсказуем, многие все-таки предпочитают более мягкие варианты — так что обратиться за помощью до того, как с нами что-то произойдет, будет нелишним.

Мораль сей сентенции такова: лучше открыть резервуары страха до критической ситуации, чем, оказавшись в ней, вести борьбу на два фронта.

Один из участников моих тренингов рассказал, как остро и быстро пережитый приступ страха спас ему жизнь.

«Иду я поздно вечером — я в пригороде живу — на улице ни души. Вдруг слышу: «Стой!» — и от фонаря две фигуры ко мне идут, большая и поменьше. У того, что побольше, в руках блестит что-то. Я вдруг четко понял — тупик, бежать некуда, а они выход закрыли — и тут же схватился за ветку и выламывать ее стал. Когда они подошли, ветка как раз отломалась, я ею большого, с ножом который, по голове врезал и убил на месте, а малой убежал. В милиции до суда в кутузке держали — не верили, что эту ветку я перед дракой выломал, — я потом на следственном эксперименте как ни старался, даже вдвое меньшую отломать не смог. Однако, когда получили заключение психиатра, смягчились. Тот так и написал — «в состоянии аффекта», значит, и не такое можно вытворить. И суд оправдал — все в пределах необходимой самообороны».

Так бандиты стали жертвой беспредельной стихии, которую сами же и разбудили.

«После этого, — заключил рассказчик, — я уже вообще ничего не боюсь».

В жизни мы часто становимся свидетелями случаев, когда потенциальная жертва внезапно побеждает более сильного и искушенного противника. Однако это делается возможным лишь в одном случае — она должна по-настоящему мобилизоваться. При невозможности спонтанно выразить свои чувства, быстро пройдя через состояние страха и расставшись с ним, психологическая Жертва автоматически переходит в ряд криминальных.

Если человек хотя бы однажды впустил в себя страх, а затем подавил его, не дав проявиться ему *как эмоции* (плачем,

криком, бегством либо просто мгновенной сильной дрожью), он стал носителем резервуара страха — сложную энергетического образования, поражающего болями или болезнями любую часть тела. И даже в периоды облегчения, погрузившись в себя, такой человек найдет в себе нечто, препятствующее его расслаблению, комфорту или покою.

Итак, первый тип страха является не более чем спонтанным переживанием, и как любое переживание, он быстро проходит, освобождая место для нового вида энергии, которая для чего-то необходима. В этом его основное и единственное достоинство перед длительно переживаемым «программным» страхом из резервуаров прошлого. «Быстрый» страх часто путают с сильным волнением, которое рождается из внутреннего напряжения, мгновенно возникающего в случае опасности и так же быстро покидающего человека, выполнив свою функцию подзарядки его необходимой для действия силой. Нам знакомы выражения типа: «От страха победил». Слушая их, мы начинаем подозревать, что и в страхе содержится нечто позитивное. Однако это не так! Сам по себе страх способен вызвать лишь нечто вроде паралича. Напряжение, дающее силы для победы над опасностью, приходит к тому, кто не поддался страху или же быстро с ним справился. Такой вид переживания естественен и позитивен, и его необходимо реабилитировать в собственных глазах для того, чтобы позволить себе использовать его тогда, когда это нам необходимо.

Иное дело — второй тип страха, который, застревая в нас в виде резервуара, формирует неверие в будущее, в собственный успех и в свои силы; ощущение собственной неполноценности и вины и, как следствие, неумение быть плохим; всевозможные психологические зависимости и вредные привычки, которые суть не что иное, как попытки убежать от неприятных ощущений, связанных со страхом, или отвлечь себя от них с помощью вытеснения.

В этом случае идеи вины или стыда являются дополнительным барьером, затрудняющим поиск некогда не до конца пережитых и загнанных внутрь «быстрых» страхов.

В свое время мне приходилось работать с девушкой, испытывающей навязчивые страхи. Казалось, она всю жизнь чего-то боялась — и одновременно не разрешала себе в этом признаться. Ее резервуары страха были настолько полны,

что присоединяли ее к самым безобидным, почти неопасным ситуациям по наихудшему сценарию, выражающемуся в полной неспособности постоять за себя. В дальнейшем выяснилось, что она приучилась подавлять свой страх еще в детстве, когда старший брат сначала пугал ее, а затем стыдил за то, что она плачет. Высвобождение резервуаров ее страха началось после того, как она перестала его стыдиться, а затем смогла признаться в этом — сначала себе самой, а потом и мне. Она долго дрожала, плакала и кричала, но выйдя из этого состояния, простила брата и мысленно «отпустила» его (за год до ее прихода на психотерапию он покончил жизнь самоубийством). После этого она перестала ощущать горе по поводу его утраты, которое на самом деле было не более чем подсознательной констатацией «незаконченного дела» с человеком, которого надлежало простить, понять и... забыть (как и все, что было с ним связано).

Страхи из резервуаров прошлого препятствуют мобилизации энергии волнения для действий в экстремальных ситуациях. При новых переживаниях страха носитель резервуара вновь и вновь испытывает оцепенелый *испуг* либо суетливую *панику*. Резервуар страха действует в виде программы, заложенной в человеке и реализующей себя в его поведении и мышлении почти невидимым для него самого образом. При активизации резервуаров страха происходит сужение сознания и поведения до одних и тех же неприятных мыслей, навязчивых действий и бессознательных манифестаций, ложась в основу того, что в обиходе с легкой руки психологов называют *комплексами*, а менеджеров -- *ограничениями*.

До сих пор мы говорили о первых двух типах страха, которые рождаются как бы изнутри. В этом их отличие от третьего типа страха, который обычно ощущается в виде как бы давления извне, сопровождающего появление людей или *сил*, которые желают постави́ть нас в положение управляемых. Ни для кого не секрет, что существуют люди, которые сознательно стремятся напугать нас, чтобы лучше устроить свои дела.

Знакомая бизнес-леди всегда имела большие проблемы, приходя в налоговые органы. Она обратилась за консультацией в момент, когда ее голова уже выработала привычку болеть с необъяснимой пунктуальностью за день до сдачи отчета.

После серии консультаций она не только избавилась от своих прежних страхов, но и научилась различать ситуации действительной опасности от ситуаций, в которых подвергалась сознательному давлению налоговиков. Она стала вести себя с ними значительно увереннее, а инспектор, которая имела привычку ее запугивать, туг же слегла в больницу сама.

В таком исходе нет никакой мистики, если мы вспомним об уже знакомом нам понятии энергообмена. Ведь если мы отказываемся принимать негатив от другого человека, ему немедленно становится хуже самому, из-за того, что негативная энергия не выбрасывается на другого человека и он вынужден вариться в ней сам. Именно поэтому для тех, кто сознательно давит на нас, очень важно, чтобы мы ненавидели их, обижались на них или их боялись, — в этом случае им будет легче использовать нас для своих целей.

Поэтому главное, что нам нужно знать о страхе, — это то, что *очистка его резервуаров способна раз и навсегда вывести нас из роли Жертвы*.

Мне не раз приходилось наблюдать, как люди, прошедшие психотерапию, меняются на глазах, становясь увереннее, спокойнее, даже красивее. Очень часто они начинают играть лидирующую роль во взаимоотношениях, в которых еще недавно были ведомыми. Но самое главное — чаще всего именно они первыми в своей среде начинают демонстрировать явно заметное движение к жизненному успеху.

И наконец, последнее чувство, резервуары которого нам предстоит очистить, — *Печаль*.

В детстве нам так часто приходилось страдать из-за всевозможных притеснений, что сейчас, вспомнив обо всем этом, мы бы наверняка с удовольствием позволили себе просто лечь и ничего не делать, переживая грусть по поводу всего того, что нам когда-то пришлось пережить. Мы бы наверняка так и сделали — если бы только могли *вспомнить* все это — и если бы были уверены, что мы сможем через это *пройти*.

В переживании печали людям свойственно впадать в одну из двух крайностей. Первая крайность — загонять ее внутрь, не давая себе возможности излить горе утраты или сожаления через слезы или крики. Вторая крайность — заикливаться на переживаниях прошлого, не позволяя себе верить в лучшее (хотя и невидимое сейчас) будущее.

Охранная функция нашей памяти как раз и заключается в том, чтобы до поры до времени «вычеркивать» из сознания самые неприятные моменты, когда оно недостаточно зрело, чтобы переварить их и продолжать жить дальше. Но не умея *отпускать* печаль от себя (не путать с забыванием, которое сродни вытеснению!), мы как бы несем на себе двойной груз, при этом зачастую уговаривая себя, что надо продолжать любить тех, кто тебя мучает, выполнять свои повседневные обязанности и пытаться развиваться в иных направлениях.

Возможно, именно поэтому большинство людей не помнит своего детства. Возможно, именно поэтому они не любят возвращаться мыслью к неприятным событиям — «щемит». Однако, если мы не найдем время вернуться к этим событиям по собственной воле, чтобы детально проработать их вплоть до исчезновения ощущения дискомфорта и неполноценности, они неизбежно возвратятся к нам сами в виде новых несчастий и неудач.

Пришедший ко мне на прием молодой человек имел большие проблемы с девушками — каждую его любовь можно было смело относить в разряд несчастных. В ходе терапии выяснилось, что несколько лет назад у него умерла мать. Я попросил его вернуться в это время и спросил, что он чувствует. Это была печаль вследствие непережитого в свое время до конца горя потери.

Ему потребовалось немного времени в течение сессии, чтобы установить контакт с этим чувством, и гораздо больше времени наедине с собой, чтобы изжить его.

На это ушла почти неделя, в ходе которой он плакал, предавался воспоминаниям о времени, проведенном с матерью, и плакал снова.

Через неделю печаль ушла, и он смог вернуться к своим привычным занятиям. При встрече он сообщил мне, что его с детства воспитывали таким образом, что он не имел права плакать, — родители внушали ему, что это была привилегия девочек.

подавив чувство печали после смерти матери, он бессознательно искал новых возможностей для прикосновения к резервуару этого чувства и потому все время оказывался брошенным.

Значение печали очень велико, ибо печаль женственнее и мягче гнева. Давая возможность себе пожить в печали после

очередного нанесенною нам зла мы находим в себе силы не озлобиться взамен — а просто отпустить происшедшее через слегка щемящую грусть. (*Как тут не вспомнить слова из народной комедии «Иван Васильевич меняет профессию»: «Оставь меня, старушка, я в печали».*) Часто, однако, мы не делаем этого потому, что в обществе существует негласный стереотип-запрет на печаль. «Чего ты такой грустный — тебе что, с нами не нравится?» — как бы слышим мы отовсюду.

Другая причина, по которой мы подавляем печаль, — наша пожизненная суета и спешка. Все чувства — а в особенности *женские*, к которым принадлежит и печаль, требуют времени для переживания, с чем наш суетливый и вечно призывающий к деятельности ум никак не может согласиться. Плата за непережитую печаль известна — на фоне острой тоски может развиться потребность в искусственном изменении сознания, которую вызовутся удовлетворить алкоголь или наркотики.

Тем не менее рецепт исцеления от печали прост — это время и доверие к проходящим внутри самого себя процессам. Как бы ни была глубока печаль, она проходит; она изживает себя сама, если мы не вмешиваемся в естественный ход событий и не пытаемся ни ускорить, ни искусственно затормозить его. Все, что от нас требуется, — просто быть в ней, когда она приходит — не суетясь, не дергаясь, не отвлекаясь на слишком сложные занятия. Если мы не уделили ей час, в следующий раз она приходит на два, если мы не живем в ней два часа, она приходит на сутки — она все равно берет свое. И потому поначалу не стоит сопротивляться — нужно позволить себе нырнуть на самое ее дно, чтобы затем она так же мягко вынесла нас на поверхность.

Однако, если приступ печали затянулся, следует помнить об опасности второй крайности. Печаль хороша лишь до тех пор, пока вызывает слезы или побуждает расслабиться после не принесших желаемого результата трудов — «утро вечера мудренее». Критерии правильности переживания печали — «пустая» голова и «горячие» проявления чувств (рыдания, всхлипывания, вздохи). Если чувства более не изливаются активно наружу, а голова занята отрицающими ценность дальнейшей жизни мыслями — скажите себе «стоп», ибо в этот момент вы начинаете переходить тонкую грань между печалью и саможалением, которое является утонченным аналогом

саморазрушения. Все хорошо в меру! Представьте себе что-то радостное. Улыбнитесь. Встаньте и продолжайте жить дальше.

Участвуя в тренинге Людмилы Литвиненко в центре «Мерла», мне пришлось понаблюдать, как она работала с печалью одного из участников. Его чувство печали тоже было связано с неразделенной любовью к девушке, которая отказалась быть рядом с ним. Пройдя через барьеры отрицания своих и чужих чувств, попытки насильственного изменения ситуации и ее принятие, он неожиданно обнаружил в себе чувство печали, однако вовсе не спешил расставаться с ним. Через месяц после первичной консультации он пришел на тренинг уже на грани самоубийства, высохший и совершенно бледный. Далее — их речь.

«— Где ты был? Я думала, у тебя уже все в порядке, — сказала Люда.

— Я был со своей печалью, как ты и посоветовала мне, — отвечал он. — А теперь мне не хочется жить дальше... Ее больше нет в моей жизни — зачем продолжать все это?

— Подожди, — прервала она его. — Теперь я поняла, что ты делал все это время. Скажи, как давно ты перестал плакать?

— Неделю назад.

— А потом? Что ты делал потом?

— Как что? Думал о том, что я проклят от рождения и что мне всегда не везло.

— Так и поздравь себя с этим — получил то, что хотел.

— Как это? — не понял он.

— Сейчас объясню. Скажи, станет ли нормальный человек, ну, скажем, бить себя молотком по пальцам?

— Нет, конечно.

— Так это то, что сейчас делаешь ты, только мысленно. Немедленно прекрати заниматься саможалением! Ты же выкормил свою печаль заново. Запомни — жизнь всегда будет соответствовать твоим представлениям о ней, и раз ты решил, что она плоха, — она такой для тебя и останется. Сейчас тебе нужно ежедневно практиковать позитивные утверждения: повторяй каждое утро по пять — десять раз, глядя в глаза своему зеркальному отражению: «Я хочу жить в радости. Я хочу расстаться со своей печалью» — и делай так, пока не почувствуешь изменения в своем настроении.

Он молча пожевал губами.

— Но так я все равно ее не верну!

— Послушай, дорогой, ты тем более не вернешь ее, пребывая в унынии, — сейчас с тобой рядом, извини, она даже присесть не захочет. Ты напоминаешь мне человека, который заблудился в лесу и вместо того, чтобы думать о том, как из него **ВЫБГТИ**, мечтает о «мерседесе», который придет за ним прямо в чашу. Да выйди ты из лесу! Бог даст — и «мерседес» найдешь — но это позже. А сейчас — выбирайся!

Его глаза посветлели.

— По-моему, я понял. Я заблудился в лесу и хочу выйти непременно на Харьковскую трассу?

— Да! Да! И чтобы тебя оттуда забрал розовый вертолет, и чтобы пилота звали Федя!

— Я выйду из леса... — медленно сказал он. — И вертолет свой — найду!

Присутствующие засмеялись. От его печали не осталось и следа».

Ошо как-то охарактеризовал печаль следующим образом (цитата приблизительнона):

«Люди, очарованные обладанием, — поверхностны: они чем-то напоминают ребенка, которому только что дали новую игрушку, которая живет краткий миг перед тем, как будет сломана или потеряна. По сравнению с ними глубоки даже печальющиеся люди.

И потому, когда бы ни возникло у вас это святое чувство, — не гоните его от себя, бережно несите его домой, зайдите в свою комнату, удалите домашних, сядьте в углу на подушечку и торжественно печальтесь».

К этому следует добавить лишь одно — все проходит. Если ваша печаль убывает — вы на правильном пути. Если не убывает — значит, вы подпитываете ее своими мыслями — а так она только вырастет.

Конечно, работа с чувствами трудна. Однако на определенном этапе она является главной составляющей нашего личного роста.

Как ответил на вопрос журналиста один известный и преуспевающий человек: «Я всех простил, я никого не боюсь — и потому у меня все получается».

Человек пытался очищать резервуары своих низших чувств всегда. Когда-то этим занимались религиозные практики. Их методы сегодня широко используются современными психотерапевтами. Это и прошение обид (очищение резервуаров

гнева), и покаяние (избавление от чувства вины, т. е. очищение резервуаров страха), и воздержание, пост (избавление от зависимости и обретение контроля над низшими источниками радостей, как путь к радости высшей), и плачи (очищение резервуаров печали), и танцы, и динамические медитации (активное выражение чувств и заполнение радостью).

Хочу, однако, предостеречь любителей духовных практик от одностороннего следования какой-либо одной религиозной традиции или стереотипу выражения своих чувств, дабы избавить их от иллюзии того, что в этом случае им никогда не понадобится психологическая консультация. При следовании одному и тому же ритуалу очищение эмоциональных резервуаров носит бессознательный и чисто поверхностный характер, не меняя качеств человека и не затрагивая его целиком. Ведь главным условием полноценного переживания является вовлеченность в него всех аспектов сознания (т. е. разума, эмоций и тела), так как только цельное переживание изменяет человека полностью, совершенствуя его качества. Именно поэтому многие люди, вовлеченные годами в религиозные практики и придерживающиеся очищающих ритуалов чисто формально (например, молитв, постов, медитаций или покаяний), могут совершенно не меняться внутренне, более того, их негативные качества могут расти.

Подверженность агрессии или страху — само по себе неприятное явление. Оно тем более странно смотрится у людей, заявляющих о том, что они идут духовным путем. Бывает, что человек и пост соблюдает, и все молитвы наизусть выучил, а разговоров у него — чуть кто за дверь вышел, так сразу и о нем.

Даже религия не способна помочь человеку, если он сам не поставил перед собой осознанных целей самосовершенствования и движения к успеху.

И потому,

Поставь заслонки сознания.

Проявим искренность

Упражнение 1.

Ответьте себе на вопросы:

Какое чувство чаще всего сопровождает меня при жизненных неудачах? Как часто я испытываю его? Помогает ли оно мне справляться с неудачами или, наоборот, мешает? Всегда ли я отдаю себе отчет о том, какое чувство я переживаю? Могу ли я рассчитывать на поддержку тех, кто меня окружает, если с собственным низшим чувством я справиться не в состоянии?

Вы только что прочли описание резервуаров пяти прачувств. Какое из них для вас наиболее свойственно? В каких ситуациях оно возникает чаще всего? Как оно себя выражает в виде телесных ощущений? К чему оно побуждает вас — крику, движениям руками или ногами, дрожанию? Попробуйте, уединившись, вспомнить ситуацию, в ходе которой вы испытали подобное побуждение особенно остро, но были вынуждены его подавить. Восстановите эту ситуацию в памяти до мельчайших подробностей. Полностью погрузитесь в нее. Разрешите своему телу делать все, к чему оно вас побуждает (кроме, разумеется, действий, опасных для жизни), как бы дико это ни могло показаться вашему уму. Закончив, снова вызовите в памяти ситуацию подавления. Как вы теперь на нее смотрите? Если сдвигов нет, повторите упражнение еще раз.

В случае неуспешного выполнения упражнения обратитесь за помощью к психологу или психотерапевту — первые проявления искренности лучше доверить подготовленному человеку.

Упражнение 2.

Вспомните о ситуации или ситуациях, с которыми у вас связано неприятное чувство. Подумайте, с кем бы вы могли поделиться своими переживаниями по этому поводу. Попросите этого человека о помощи, которая могла бы заключаться в простом выслушивании. (Если такого человека нет, узнайте номер городского телефона доверия и позвоните по нему) Выговорите все, что у вас наболело. После разговора спросите себя, изменились ли как-то ваши ощущения и взгляд на

занимает, требует все большей поддержки и прикрытия его такими же Рабами из числа тех, кто согласился его небезвыгодно для себя опекать. Иногда стремящийся к успеху до поры до времени сочетает в себе оба типа — однако важно не упустить тот момент жизни, когда они входят между собой в непримиримый антагонизм, и посметь, пока еще не поздно, пожертвовать рабской зависимостью, чтобы потом использовать свой шанс выстроить здание Успеха заново уже на иной, радостной основе.

Сценарий Успеха, к которому идут представители этих двух категорий человечества, весьма различен. В то время как Творцы Успеха, пройдя через определенную полосу трудностей и испытаний, необходимых им для закалки их качеств, рано или поздно неизбежно достигают своего в обстановке внутренней гармонии и счастливо пользуются полученными внешними благами всю оставшуюся жизнь, Рабы Успеха резко поляризуются еще на две категории.

Первая из них сразу же сталкивается с трудностями, но не использует их для совершенствования своих качеств, предпочитая возлагать ответственность за поражение на окружающий мир. Такие люди быстро опускаются ниже среднего уровня — возможно, Творцы пробудятся из них позднее при новых испытаниях, — но уже с меньшими возможностями для построения будущего Успеха.

Вторая категория может, несмотря на неразвитые личные качества, достигнуть определенных внешних результатов — иногда весьма значительных. Такое положение вещей чаще всего касается тех, кто достиг высот во многом благодаря родительским связям или средствам либо знакомствам с кланом таких же зависимых от власти и денег людей, изо всех сил стремящихся не выпасть за пределы своего круга. Мы часто наблюдаем их лично, на экранах телевизоров или на страницах газет с признаками очевидного душевного нездоровья в среде обладающих деньгами и властью — шила в мешке не утаишь... Даже обычный человек, отслеживая по средствам массовой информации происходящее в коридорах власти, удивляется, откуда там так много явно психически больных людей и тех, кто попросту не способен прочувствовать абсурдности происходящего или хотя бы вовремя остановиться.

В любом случае, тип Раба не достигает полного Успеха, характеризующегося внешним признанием, гармонично сочетаемым с внутренним ощущением радости жизни. Он либо не имеет ни одной из этих составляющих, либо, получив одну из них, платит за отсутствие другой слишком дорогой ценой. И потому я отношу Рабов Успеха к неуспешным людям.

происходящее или происходившее с вами. Если нет, обратитесь за помощью к психологу или психотерапевту.

Упражнение 3.

Поставьте перед собой задачу не скрывать в будущем своих чувств - если не от окружающих, то, во всяком случае, от самого себя. Фиксируйте их возникновение и ощущения, которые их сопровождают. Если эти ощущения устойчивы и неприятны, ищите помощи.

Упражнение 4.

Уединитесь. Расслабьтесь. Отследите в течение последнего дня момент, который принес вам радость. Попробуйте вернуться в него еще раз и опять вызвать в себе это ощущение. Теперь чутко прислушайтесь к желаниям вашего тела. Чего оно хочет? Позвольте ему выразить это в движении.

Задержите в памяти ощущение, вызванное выполнением этого упражнения, и выполняйте его, когда испытаете потребность в ощущении радости в будущем.

В случае успешного выполнения всех предыдущих упражнений (критерий успеха — отсутствие неприятных ощущений при воспоминании травмировавшей ранее ситуации) переходите к упражнениям следующего Практикума после прочтения следующей Ступени.

Поставь заслонки сознания

**В действительности наши силы над отрицательными эмоциями значительно более велики, чем мы думаем, в особенности когда мы уже знаем, сколь они опасны и сколь велика нужда в борьбе с ними. Но мы находим им слишком много смягчающих обстоятельств и плывем по морю жалости к самим себе, эгоизма и готовы считать виновными кого угодно, только не самих себя».*

П. Успенский

«Благородный муж величав, но не грозен; требователен, но не гневлив; в желаниях не алчен; широк, но не заносчив».

Конфуций

Встречаются два друга.

— Ну как, твой психоана/штик избавил тебя от энуреза?

— Нет, но он избавил меня от чувства вины за него. И теперь я им горжусь!

Из анекдота

	<i>Девиз</i>	<i>Ступени</i>
<i>Не валяться об</i>	<i>Думай чаще о</i>	<i>Развивай в себе качество</i>
<i>уходе от своих чувств — прими их такими, какие они есть</i>	<i>вызове, который они тебе бросают</i>	<i>внимательности</i>

Следующее качество, необходимое нам для самосознания и успеха, — Качество Внимательности. Именно внимательность помогает нам не упустить счастливую возможность; использовать мельчайшие ресурсы для достижения цели; вспоминать нужную информацию именно тогда, когда она необходима, а не пережевывать ее постоянно, упуская новые важные события.

Все знают, как важна внимательность, направленная на события и предметы вокруг нас. Однако такой вид внимательности является лишь предварительным упражнением, потому что тотальная внимательность возникает лишь тогда, когда человек *не распыляет энергию своего сознания на низшие переживания*. Внимательность осознающих себя людей направлена в первую очередь вовнутрь — они принимают *вызов* гнева или страха, противопоставляя этим чувствам свою собственную позитивную волю. Живущий же неосознанно обычно выбирает *бегство* в свои (*от* своих) негативные переживания, утрачивая осознание происходящего и нередко забывая о том, что происходило с ним или с его окружением, пока он злился или боялся, терзая себя.

Именно подвергаясь низшим чувствам, мы теряем больше всего энергии. Кому не знакомы приступы сбессиливания после изнуряющих скандалов или длительных угроз? Если бы мы умели направить нашу энергию в момент начинающейся манипуляции не в том направлении, в котором ее увлекает наш гнев и наши страхи, а в позитивное и конструктивное русло, вполне возможно, что опасности вскоре были бы уничтожены, а новые возможности расцвели бы на их месте пышным цветом.

Согласно последним научным данным, у человека, находящегося в состоянии повышенной агрессивности, ухудшается способность логического мышления. И в самом деле, можете ли вы представить себе логические аргументы в устах, например, тех, кто хочет подраться?

Более того, с каждым проявлением низших чувств мы попадаем от них все в большую зависимость и затем уже не в состоянии избавиться от этих проявлений без посторонней

помощи, а вскоре — даже увидеть, что возможны иные модели поведения.

Происходит это потому, что, подвергаясь низшим чувствам, мы все теснее привязываем себя к манипулятивной среде, где все связаны, как круговой порукой, стремлением контролировать действия друг друга, обладать и властвовать. Однажды приняв на себя одну из ролей, мы вынуждены пребывать в этой среде до тех пор, пока наш выбор не уравнивается другими ролями Игры и лишь тогда пытаться использовать момент ослабления взаимно поработавшей паутины, чтобы, установив связи уже *иные*, выбраться наружу.

Пребывающие в позиции Преследователя годами редко обращаются за помощью к психологам. Однако их отношение к психологической помощи быстро меняется, когда они сами оказываются в роли Жертвы.

В жизни низшие чувства, которые запускают маггипулятивные механизмы, разрушающие наши взаимоотношения, часто переплетаются и охраняют друг друга — например, в обиде присутствует как компонент Гнева за то, что со мной так поступили, так и Страх ответить.

Для обычного человека, отягощенного накапливаемыми годами чувствами Гнева — Обиды (т. е. — обидами на других) и Страх — Вины (т. е. — обидами на себя), проконтролировать их дальнейшее проникновение в себя практически невозможно, ибо они уже имеют к нему тайные тропы, связующие внешние низшие энергии, гуляющие в пространстве и в других людях, с его внутренними резервуарами.

Для человека же, прошедшего очищение через духовные практики или психотерапию, возможен контроль над низшими чувствами и овладение ими.

Как это делается?

Ответ прост — через осознание и самонаблюдение. Первое, что нам нужно осознать, — это нашу свободу реагировать в любой ситуации так, как мы считаем нужным.

А теперь давайте рассмотрим через призму этого совета каждое низшее чувство отдельно. Начнем с *Гнева*.

Пришедший ко мне на прием бизнесмен имел большие проблемы со своими работниками. Он мог орать на них, отчитывать, после чего производительность их труда падала и он казнил за несдержанность уже себя.

После нескольких сеансов психотерапии, в ходе которых мы работали с его старыми психологическими травмами, он стал намного сдержаннее, однако в определенные моменты некоторые обстоятельства его все равно «проби­вали».

«Что мне делать, чтобы не раздражаться по пустякам?» — спросил он меня.

«Просто смотри на свои чувства в течение дня», — отве­тил я.

«Как это?» — не понял он.

«Мы привыкли направлять только свой ум. Но ты уже вырос из пеленок и можешь позволить себе больше, чем ос­тальные люди.

Ты же говоришь своему уму: «Надо подумать о том-то». Большинство людей делают та же самое. А ты замахнись на большее — попробуй одновременно разговаривать со своими чувствами».

«Но я же не смогу приказать себе радоваться!»

«А от тебя этого и не требуется. Ведь только по отноше­нию к своему мужскому аспекту, т. е. уму, мы можем гово­рить: сделай то-то, посчитай это. А по отношению к аспекту женскому — то есть чувствам, мы можем только принять, вместить. Пришел гнев — прекрасно; радость — еще луч­ше».

«Как же тогда контролировать?»

«Но ведь у тебя все равно остается свобода выбора. Ты можешь принять, например, радость в полном объеме, а гнев — зачем? Ты можешь видеть, как он пришел, стоит рядом, стучит в твою дверь; ты можешь слышать его дыха­ние — но ты можешь не пустить его внутрь. Ведь хозяин своего дома — ты».

Бизнесмен ушел задумчивым. Вскоре ко мне на психо­терапию попросились двое его сотрудников — босс стал ме­няться в лучшую сторону весьма видимым для окружаю­щих образом. Внимательность к собственным чувствам со­вершенно пресекала для него все возможности раздражения.

Каждый человек имеет два уровня свободы. Первый уро­вень свободы относителен и во многом зависит от среды, вре­мени и обстоятельств — это возможность делать и получать то, что ты хочешь, в пределах своей жизненной территории, пока тебе не мешают это делать, применяя физическое наси­лие. Второй уровень свободы абсолютен, потому что это уро­вень нашей *внутренней свободы* — свободы обижаться или не

обижаться в ответ на попытку оскорбить; бояться или не бояться, если тебе угрожают; злиться или не злиться, если что-то не получается; радоваться или не радоваться приятному моменту.

Хотя мы не всегда свободны отстоять от воздействия окружающих элементы нашей внешней жизненной территории, мы всегда остаемся свободными *переживать* это так, как считаем нужным, — или не переживать вовсе. Ведь внутренняя степень свободы не зависит ни от кого, кроме нас самих, — именно она порождает возможность *реагировать* на факт получения или неполучения желаемого так, как ты считаешь нужным.

«Когда в предыдущем воплощении царь Калинга срезал с моего тела всю плоть по кусочку, — говорил Будда, — я глядел в себя и не видел там ни гнева, ни обиды. И почему? Потому что я овладел своими чувствами».

Иначе говоря, если первый уровень свободы у каждого из нас связан с возможностью делать то, что мы хотим, то второй являет собой свободу испытать в определенной ситуации определенное чувство или выразить его присущим нам образом, который вовсе не обязательно должен соответствовать стереотипам выражения чувств других людей.

• Мы часто смеемся, когда другие огорчаются, и печалимся тому, что их радует. А мистики радуются, даже когда умирают их близкие, — они верят, что человек избавляется от страданий и его душа устремляется в Высшие Миры. Старинные притчи рассказывают о святых, печалившихся из-за воровства какого-либо незначительного их имущества или одежды; когда их упрекали в привязанности к земным благам, они говорили, что их печаль была связана не с потерей, а с личностью укравшего — им было бы проще подарить ему желаемое, чем предвидеть для него последствия совершенного им воровства.

Каждый свободен испытывать то, что пожелает в любой ситуации.

Американские психотерапевты рекомендуют людям, подверженным обидам или приступам раздражения, вместо того, чтобы кричать на окружающих или замыкаться в себе, попробовать просто сказать им о своих чувствах — в любом случае, осознав и высказав свое чувство, мы должны испытать облегчение. Например: «Я сержусь (обижаюсь) на тебя, потому что ты повышаешь на меня голос». В американской культуре,

более продвинутой в психологическом отношении, эта фраза, по сути, является просьбой об оказании эмоциональной поддержки.

Одна из моих знакомых, последовав этой рекомендации, нарвалась на запальчивое: «На обиженных воду возят!» (дескать, сама виновата в своих проблемах). Слегка опешив, она нашла все же в себе силы посмотреть на ситуацию со стороны и, рассмеявшись, добавила: «И то верно. Чего на тебя обижаться — ты ведешь себя, как умеешь».

Впрочем, такая постановка вопроса правомерна лишь по отношению к осознанно живущему взрослому человеку. Большинство же людей останавливаются в своем эмоциональном развитии на том уровне, на котором они были когда-то задержаны их собственными родителями, и потому легко поддаются на всяческие манипуляции. Я и сам ушел с этого уровня относительно недавно.

Как-то, проходя с Людмилой мимо живописного нищего, со слезами стенающего на костылях, я непроизвольно потянулся к карману с деньгами.

«Подожди!» — остановила она меня. Доверившись впечатлению своей спутницы, я изменил свое намерение и последовал дальше. Нищий, который, как выяснилось, все это время зорко наблюдал за нами, разразился в адрес Люды потоком отборных матерных ругательств и пгюклятий. Мои руки сжались в кулаки, дыхание участилось, и я начал было разворачиваться к нему.

«Подожди!» — снова остановила меня Люда. Я обуздал себя, и мы двинулись дальше.

Через минуту мне стало стыдно — я понял, что мало чем отличаюсь от нищего, на которого я минуту назад чуть было не набросился с кулаками.

С тех пор, если я начинаю чувствовать, как мое тело начинает заполнять густая волна раздражения, я часто говорю себе — «подожди!» Впрочем, последнее время мне не нужно уже даже это — наверное, гнев устал соблазнять меня и я стал ему неинтересен.

Минута, в которую мы гневаемся, — это плата за момент невнимательности, который мы прожили только что. Да, гнев был здесь; да, его энергия заразительна; да, она плотной стеной исходила от рядом стоящего человека, может быть — от толпы, от властей, от средств массовой информации; может

быть, сама общественная нравственность помогала вам культивировать это святое чувство, направленное против инородцев или иноверцев, террористов, преступников, продажных политиков; может быть, оно было освящено тысячу и одной причиной, красивой риторикой, убедительной аргументацией — но где в этот момент были мы, где была наша внимательность? Почему мы впустили это в себя? Сколько раз кричали на нас, сколько раз мы, устав терпеть, начинали огрызаться — разве это когда-нибудь приводило к прекращению конфликта? Даже элементарный здравый смысл, основанный на опыте, подсказывает нам, что так невозможно решить ни один конфликт, ни одну задачу — ни в рамках семьи, ни государства, ни, тем более, предприятия. Однако никто не может запретить нам мало-помалу совершенствовать себя, отслеживая свои маленькие победы и становясь сильнее от одного случая к другому.

После того как мы встретились снова, учившийся обуздывать свой гнев бизнесмен возбужденно пересказал мне итоги последнего месяца.

«Ты представляешь, — есть у меня там на фирме один, Женья. Бестолковый страшно. Я орал на него каждый день, а он все равно что-нибудь да напутает. На той неделе я перестал орать. Гнев подступает — я сдерживаюсь, думаю — не надо, все равно лучше, чем может, не сделает. Но он все равно все путал. Я уже думал его уволить, но решил подождать. И сразу успокоился — теперь даже сдерживать себя не приходилось — ну отмочил что-то, и ладно. Безразличие полное. А на этой неделе гляжу — подтянулся мой Женья, суетиться меньше стал, все вопросы — по делу! Я теперь понял — нельзя на людей кричать. Они от этого тупеют».

Следует, однако, помнить, что, помимо низших форм гнева, существует *чувство возмущения*, которое является чистым видом энергии, направленной на защиту или самозащиту несправедливо поруганных прав. Однако при этом нужно принимать во внимание, что возмущение совершенно неагрессивно. Другим отличием возмущения от гнева является *понимание своей правоты*, которое придает действиям твердость и непоколебимость, в отличие от гнева, который во многих ситуациях остается *бессильным*. И наконец, еще одно: возмущаясь, вы парадоксальным образом продолжаете любить других

людей и даже *определенным образом помогать* тем, против кого направлено ваше возмущение, — оценив вашу решительность, они могут хотя бы через нее прийти к новому пониманию своего поведения.

Патентованные толкователи Библии весьма неохотно обращаются к факту избияния Иисусом Христом менял в храме. Действительно, имидж вечно страдающего и печального святого, насаждаемый веками в идеологических целях, при этом оказался бы весьма ущемленным. Однако при рассмотрении действий просветленной личности через призму чувственного восприятия все становится ясным: святой с бичом в руках не перестал быть святым, ибо в его действиях не было ни гнева, ни осуждения в адрес тех, кто превратил дом молитв в дом торговли, — просто, исчерпав по отношению к этим людям все иные аргументы, он осознал, что научить их можно только через их собственное страдание, их собственную боль, — и не побоялся причинить им ее.

Однако главным, на мой взгляд, отличием возмущения от гнева является то, что гнев остается не более чем средством уменьшения, прежде всего, внутреннего дискомфорта за счет загрязнения внешнего пространства, в то время как возмущение уменьшает это загрязнение за счет движения к справедливости.

Если для нас уже не проблема в открытую выразить свой гнев и мы уже свободны от потребности осуждать других, возможно стремиться к трансформации гнева в возмущение в тех случаях, когда мы явно чувствуем силу своей правоты.

Однажды на заре перестройки мне пришлось работать в колледже, в котором я читал лекции по психологии.

Директор колледжа, жуликоватый молодой бизнесмен, оговорил зарплату в долларовом эквиваленте. Но при очередном скачке курса выплатил деньги преподавателям по прежнему курсу в ходивших тогда купонах.

Люди, пришедшие работать в колледж раньше меня, объяснили мне, что такой шаг предпринимается не впервые. Все были разозлены и расстроены — однако никто не хотел идти на конфликт — платили все равно, по сравнению с государственными учреждениями, неплохо. Поскольку я был новичком и не успел адаптироваться к таким традициям, я все же решился на разговор с начальством.

Когда я высказал директору свои претензии, он спокойно ответил, что в таком положении оказались все преподаватели и максимум, что он может мне предложить, это свои извинения за то, что меня не предупредили о замораживании зарплаты заранее.

Хотя меня устраивали и эти условия, неожиданно для себя я почувствовал, что не могу не высказаться.

«Я читаю в стенах вашего заведения курс партнерских отношений, — сказал я. — Имею ли я моральное право читать этот курс там, где эти нормы не соблюдаются на практике?»

Директор от неожиданности открыл рот, но быстро соладал с собой и пригласил пройти меня в кабинет.

Там он открыл сейф с деньгами и спокойно, не заставляя меня расписываться в ведомости, стал отсчитывать разницу.

«Не говорите никому о том, что здесь произошло, — попросил он меня на прощанье. — У нас с вами будут особые условия — я думаю, что это справедливо, потому что никто, кроме вас, мне о своих претензиях не заявлял».

Итак, лучшим способом работы с обидами является их трансформация в гнев, а лучшим способом для работы с гневом — внимательность к его начальным проявлениям и его трансформация в неагрессивное, но решительное возмущение.

Как проявляется внимательность по отношению к гневу? В определенные моменты нам достаточно понять, что мы начинаем раздражаться, и спросить себя, действительно ли нам это нужно в данной ситуации. Если, сдержавшись, мы не чувствуем себя униженными и понимаем, что наше дело от этого только выиграло, трансформация удалась. Через некоторое время такого самонаблюдения чувство гнева исчезнет и будет посещать нас лишь в форме возмущения — и лишь тогда, когда оно действительно нам необходимо.

Если же чувство гнева в активных проявлениях нам пока почти не знакомо, а наше общее состояние скорее можно охарактеризовать как подавленное, значит, о трансформации говорить пока рано. Сначала следует научиться распознавать, как и в каких ситуациях проявляется в нас энергия гнева, и научиться использовать ее для защиты своих интересов — но прежде нужно очистить «резервуары гнева», отыскав и выплеснув наружу старые обиды, травмы и поражения.

Следующее низшее чувство — *Печаль*. Но нам нет смысла подробно анализировать его, ибо методика преодоления печали полностью изложена в предыдущей Ступени, а также в Ступени «Мысли положительно». Все, что нам остается к этому добавить, — это рекомендацию предотвращать моменты, когда жизненные обстоятельства искушают нас остаться с этим чувством дольше, чем нам действительно необходимо, а затем находить в происходящем позитивные стороны и учиться заполнять радостью то пространство, которое до этого было занято в нашем сознании печалью.

Пережив шок от утраты отца, моя знакомая обратилась за помощью к психологу. Поначалу ей показался кошунственным его совет найти в происшедшем повод для радости, — однако психолог помог ей увидеть, что ее плач не был вызван состраданием — ведь отец уже не страдал. Плач, как и всегда в таких случаях, был по себе — любому человеку плохо от таких утрат, но разве выход в том, чтобы оставаться навеки с этим чувством?

Это прозрение помогло вытащить наружу целый ряд ситуаций, где она чувствовала себя заброшенной, ненужной, обделенной любовью или лаской.

Проработав эти ситуации, она вышла из состояния траура с неожиданным приобретением — перестав бояться смерти и даже увидев в ней нечто позитивное. «Мой отец сумел даже смерть обратить мне в урок, показав, как много еще во мне несовершенства, — сказала она мне совсем недавно. — Я благодарна ему за то, что он выбрал именно этот момент, чтобы оставить меня».

Последнее низшее чувство, которое остается нам для анализа — *Страх*.

Методика распознавания страха и его сдерживания проста, потому что она ничем не отличается от методики распознавания и сдерживания гнева.

Суть этой методики в том, чтобы увидеть *приближение* противника и схватить его прежде, чем он проникнет в нас и овладеет уже нами.

Существует старинная восточная притча о демоне пустыни. Если путник долго идет по дороге, перед ним может возникнуть крохотный вихрь, в центре которого будет просматриваться маленький чертик. Как только путник обратит на него внимание, он будет расти, надуваться, пыжиться, пока

не превратится в огромного злобного демона до небес, который занесет над путником свою ногу, чтобы раздавить его.

Тогда, — г/асит притча, — у путника остается только одно спасение. Следует скорчить презрительную мину и начать понижать свой взгляд — и демон тут же начнет уменьшаться в размерах, оставаясь ниже линии взгляда. И когда он снова превратится в маленького чертика у ваших ног, можно смело раздавить его самому.

Не испугавшись даже, на первый взгляд, безнадежной ситуации, можно дерзко переломить ее в свою пользу.

Мой знакомый рассказывал, как, гуляя в пригороде ночью, он наткнулся на ОМОН — те ехали с безрезультатного ночного вызова, усталые и злые.

Обыскав его, они стали к нему придирааться.

«Чего по ночам ходишь!? Вот сейчас проучим тебя дубинками».

«Хочется — учите».

«Ишь какой смелый! Ладно, добежишь до той березы за десять секунд — не тронем, а нет — погоним дальше пенделями».

«Что-то не хочется сейчас мне бегать. Давайте уж лучше сразу ваши пенделя».

«Ты чего, крутого из себя корчишь? Мы и не таких обламывали».

«Знаете, я больше не хочу с вами разговаривать. Я пойду, а вы делайте то, что сами считаете нужным».

«Стой! Куда пошел!?— Да ладно, оставь его, пускай идет..»

Не тронули — не посмели.

Позже друг сказал мне: «Любое, даже самое малое проявление агрессивности или страха в их адрес в тот момент надолго бы положило меня в больницу».

Обмен низшими энергиями не состоялся — и потому он вышел из этой схватки победителем.

Любой страх, любой гнев может одолеть человек, могущий противопоставить низшим энергиям других людей собственную наполненность светом и любовью. Впрочем, осмыслить примеры и практику следующей Ступени сможет лишь тот, кто уже в основном проделал работу предыдущих Практикумов — ведь только поборовшему свои низшие эмоции под силу

Научиться жить в радости.

А пока давайте расчистим в нашей душе для радости место.

Бди!

Упражнение 1.

Ложась спать, перед засыпанием просмотрите события сегодняшнего дня по порядку — с утра до вечера. Если мысли будут отвлекаться на что-то другое, терпеливо возвращайте их к текущему моменту дня, от которого вы отвлеклись. Отследите, какие чувства возникали у вас за этот период. Будьте особенно внимательны к проявлениям низших чувств. Удавалось ли вам их сдерживать? Если нет, зафиксируйте для себя ситуацию, в которой вас «пробили», и мысленно подготовьте себя к хладнокровному позитивному действию в случае ее повторения. Повторяйте упражнение до тех пор, пока проявления низших чувств не исчезнут совсем. Эта практика будет полезна и на более высоких этапах личного развития — в том числе и духовного.

Если сдерживать проявления низших чувств не удастся, вернитесь к рекомендациям Практикума предыдущей Ступени.

Упражнение 2.

Выходя победителем из ситуации, в которой все, кроме вас, позволили себе проявления низших чувств, похвалите себя за сдержанность. Если осталось некоторое ощущение подавленности, мысленно «помойтесь». Для этого представьте золотистый поток света, идущий на вас с неба и смывающий всю грязь упреков, угроз, обид или несправедливых обвинений.

Упражнение 3.

Если низшие эмоции окружающих вас людей уже почти вас не затрагивают, попытайтесь использовать их упреки для самосовершенствования. Внимательно и беспристрастно отделите несправедливые замечания и претензии от рационального зерна, содержащегося в указании на недостаточную гибкость или излишнюю демонстративность вашего поведения. Подумайте, возможно ли для вас в следующий раз, без ущерба для своих дел, избежать этих упреков.

Научись жить в радости

«Друг - это тот, в чьем присутствии я чувствую себя абсолютно уместным».

Боб Харрингтон

«Не прервем течения радости».

Агни-Йога

«Когда есть любовь и красота — все, что бы вы ни делали, правильно; все, что бы вы ни делали, — есть порядок».

Кришнамурти

<i>Девиз Ступени</i>		
<i>Не ваботься о</i>	<i>Думай чаще о</i>	<i>Развивай в себе качество</i>
зависимости — она изживает себя сама	радости — она дгляет тебя свободным	жизнерадостности

Радость не способна полностью проявить себя, покуда ее место в нашем сознании занимают низшие эмоции и состояния. Именно поэтому все духовные учителя и практики предлагают своим последователям «двигаться в себя» — от периферии сознания, где мы пребываем в тягостных и непродуктивных состояниях своего ума, не видя истинной причины этому, до обнаружения замороженных капсул бывшего Страх и Гнева, проявляющихся в многообразных качествах Обидчивости, Ревности, Зависти и Зависимости — и далее, расплавив и выпустив их наружу, к Радости и Любви.



Рис. 7. Движение к своему Центру

Центрирование сознания, личный рост, путь к успеху, путь самопознания — одно и то же. Как видно из этого рисунка, жизненного успеха достигает лишь предельно заряженный позитивной энергией человек, пребывающий постоянно в радостном и открытом для творчества самочувствии — но это становится возможным лишь для тех, кто изжил низшие состояния своего Я.

Эрих Фромм когда-то определил два способа жизни: быть и иметь. Жить, стремясь Быть Собой, правильно, а стремиться только иметь - ненадежно, потому что центрировано на второстепенном качестве. На уровне Иметь мы разобщены и различны — ибо одному для счастья следует заниматься одним и получать от жизни одно, а другому - другое. На уровне

Быть мы все едины — каждый хочет Быть в Радости, Любви, Творчестве и Счастье; никто не стремится пребывать в страхе, зависимости и страдании. Находясь слишком долго на второстепенной колее жизни, человек теряет ощущение своего бытия, его существование начинает представляться ему все более абсурдным и ирреальным. Он вынужден все больше стремиться к обладанию — семьей, детьми, должностями, деньгами, — подменяя реальность собственных чувств, собственного ощущения жизни реальностью все более значимых для него вещей, которые он купил или добился; званий, которые ему присвоили, и должностей, на которые его назначили или избрали; людей, в группе которых он находится, или занятий, которыми он себя нагружает, — но внутри все остается по-прежнему — он как бы бежит по кругу. Вся жизнь неправильна потому, что утерян центр.

Немецкий философ Шопенгауэр как-то писал: «Если человек богат и знаменит и говорит, что счастлив, — не верьте ему, а посмотрите, весел ли он, — и если нет, то бегите от него к тому, кто, может быть, не имеет всего этого, но остается в веселом расположении духа, — там можно скорее найти свое счастье».

Жизнь может быть центрирована на «быть», а может и на «иметь». Быть в радости, быть в любви к себе, жизни и людям вокруг тебя важнее, чем обладать, — впрочем, человек с таким объемом позитивной энергии всегда сможет добиться того, что он считает нужным. Но когда обладание или делание отвергает радостное качество бытия, оно становится фальшивым, и потому оно вторично. Разве человек может позволить себе быть собой в ожидании награды от кого бы то ни было, кроме себя самого?

Человек, центрированный на «быть», естественно независим, потому что он радостен. Человек, зацикленный на «иметь» или «делать», — потенциальный наркоман, отходящий от естественной радости своего бытия все дальше и дальше.

В книге Кена Кейса «Руководство по достижению высшего сознания» неплохо объясняется разница между пристрастиями и пожеланиями (т. е., по сути дела, опять-таки между радостью и зависимостью). Радостный человек счастлив, когда он получает то, что он любит, и не испытывает сильного дискомфорта, если он этого не получает. Зависимый же испытывает лишь кратковременное облегчение при получении

желаемого, но находится в длительных негативных переживаниях, если он не получает того, к чему он стремится.

Зависимость — нечто вроде болезни радости; на самом деле это не более чем просто неправильное течение процесса. Нечто вроде телеги впереди лошади. Нечто вроде чемодана без ручки, который тяжело нести и жалко выбросить — спору нет, в представлении других чемодан с вещами может казаться вещью полезной, но почему нам вечно не хватает времени подумывать, так ли уж нужно лично тебе то, что в нем находится, и доставляет ли опять-таки тебе самому радость то, что ты его несешь?

Один из моих визитеров долго работал на престижной руководящей должности, позволяющей получать взятки от бизнесменов, имеющих проблемы с законом.

Деньги не приносили ему счастья — его жена выхватывала их у него из рук, как только он приносил их домой. Их всегда было мало — амбиции жены росли значительно быстрее, чем его возможности их заработать, однако страх перед скандалами и желание ублажить ее. попутно доказав свою полноценность, толкали его на новые авантюры.

Поводом для обращения ко мне для него послужило тягостное чувство вины, преследовавшее его после домашних скандалов, и неконтролируемые приступы злости, когда он кричал на подчиненных, стремясь выбросить запасы собственной негативной энергии.

Как и любой несчастливый брак, его брак был очень прочен — в его основе лежал многолетний сценарий взаимных манипуляций на основе низших чувств, с детства привитый ему [и его жене родителями и школой для потребностей управления.

Однако по мере изживания чувств вины и страха, лежавших в основе их взаимоотношений, его привязанность к жене слабела — и в один прекрасный день он понял, что готов обходиться без нее. После этого он ушел из семьи.

Его расходы резко упали, и он стал позволять себе больше принципиальности в общении с теми, кого по долгу службы должен был контролировать. Затем и вовсе сменил работу.

Вскоре на психотерапию попросилась его жена. Постоянно сбрасывая ранее на мужа свою агрессивность и не замечая ее. ныне она столкнулась с тем, что это качество стало ей очень мешать, проявляясь в самых неожиданных ситуациях и формах. Избавившись от резервуаров гнева,

связанных с детскими подавлениями, она почувствовала себя значительно лучше — наладились взаимоотношения с окружающими, реже стала болеть голова и, наконец, постепенно рассосалась киста на яичнике.

Самой большой неожиданностью для нее стало то, что отношения с бывшим мужем, развод с которым проходил на фоне скандалов и проклятий, перешли в спокойную дружбу. Постепенно они начали видеть друг в друге качества, которых не замечали или не хотели видеть раньше.

Через некоторое время они стали подумывать о том, чтобы съехаться снова.

Не забудем, что необходимое условие для успеха в любой сфере — чувство радости. Если радость идет на спад — что-то делается не так, что-то уже упущено. Если ушла радость от общения — следует прощаться или переходить на новый, более глубокий уровень контакта и искать радость там. Если работа или качество отношений перестали приносить радость — следует подумать, как можно было бы ее туда привнести — пускай даже ценой сокращения или временного отказа от существующих внешних и видимых приобретений.

Если вы делаете дело или живете с человеком, который вас не радует, существует три возможности для роста:

- *научиться радоваться тому, что вы имеете (изжить зависимость);*
- *отказаться от того, что имеете, и найти то, чему вы будете радоваться (прервать зависимость);*
- *найти то, чему вы радуетесь, и попытаться совместить с тем, что вы имеете (вытеснить зависимость).*

Выберите подходящий лично вам способ внести дополнительную энергию Радости в вашу жизнь.

Итак, главный критерий качества жизни — радость. Если зарабатываемые нами деньги, выполняемая работа, семья, с которой мы живем, репутация или имидж, на поддержание которых мы тратим время, деньги и силы, расположение другого человека, благосклонности которого мы добивались, — перестают доставлять нам радость, все больше вынуждая думать нас о том, как избежать потери желаемого, и о связанных с возможной потерей неприятностях, и все меньше — о том, как внести в свою жизнь больше радости иными способами или в иных обстоятельствах, — мы сбились с пути.

Иногда, чрезмерно привязав себя к результатам своей повседневной деятельности, человек настолько отдаляется от своего радостного центра, что он может вернуться туда, лишь утратив то, чем он обладает, и оборвав ту привязку, которая увлекла его из зоны радостного существования за ее пределы. Это может быть развод, потеря любимой, но денежной работы, отказ отстаивать свои претензии в суде — либо какие-либо иные жизненные обстоятельства. Позволив же себе возвращение в центр круга, даже ценой утраты чего-либо, мы обычно вскоре с помощью своей обновленной энергии и расширенного сознания восстанавливаем прежние или даже лучшие возможности.

Так что если вы до сих пор пребываете в иллюзии о том, что право на радость придет к вам только после того, как вы добьетесь жизненного успеха или любви другого человека, пришло время расстаться с ней. Истина заключается в том, что вы будете иметь наивысшие шансы добиться успеха или расположения других людей только в том случае, если будете уметь радоваться сами.

Если бы мы были более внимательны к своим чувствам, мы бы смогли больше гулять, радуясь природе; общаться с друзьями на совершенно не деловые темы; радоваться простой пище, свежему воздуху, минуте отдыха, новому занятию, случайной улыбке...

Радость — огромный дефицит в современном обществе. Люди привыкли жить в тоске и печали по самым разнообразным поводам. Печалась по поводу утраты или неимения чего-то, мы только сильнее делаемся зависимыми от этого, но отнюдь не становимся ближе к обладанию этим. Разве жизнь еще не научила нас — сколько раз исполнение наших желаний откладывалось на неопределенное время, сколько раз между нами и страстно желаемым вставали непреодолимые обстоятельства, пока, не смирившись с потерей, мы как бы охладели к предмету нашего вожеления — и вот вдруг он сам падает к нам в руки? Такой поворот событий возможен для тех, кто внутренне преодолел свою зависимость и согласился с иными вариантами развития. Для всех остальных исполнение желаний становится все более редким гостем в их доме.

Именно по этим причинам следует практиковать проявления радости постоянно.

Существует старинная китайская притча о трех смеющихся святых. Эти люди были весьма знамениты тем, что никогда ничего не проповедовали — они просто становились на рыночной площади спинами друг к другу и начинали громко и заразительно смеяться. Прохожие останавливались, недоуменно пожимали плечами, стучали себя по лбу, но старики не реагировали, а продолжали громко хохотать. Постепенно стоящие вокруг тсс люди тоже начинали улыбаться, затем посмеиваться вместе с ними, и наконец, весь город охватывал громовой продолжительный хохот. Люди бросали свои дела и бежали на площадь, чтобы приобщиться к безудержному веселью, отдохнув от своих привычных, опостылевших дел.

В этот момент святые разворачивались и торжественно уходили. А народ бежал за ними и кричал: «Приходите еще! Приходите еще!»

Случилось так, что один из них вскоре помер. Тогда все люди, знавшие их, потянулись из окрестностей посмотреть на этих людей — еще никто и никогда не видел их плачущими. Их ожидания были обмануты и в этот раз — святые смеялись и играли, как дети.

«Как вам не стыдно! — закричали люди. — Ведь друг, с которым вы провели столько времени вместе, помер!»

«Вы не понимаете, — отвечали те. — Как мы можем не радоваться за то, что он нас опять одурачил? Ведь мы с самого начала поспорили, кто из нас раньше загнетса».

Однако люди не поняли их шуток, потому что не привыкли шутить со смертью.

Умерший святой, согласно своей последней воле, был возложен на погребальный костер одетым. Когда костер зажгли, святой сыграл последнюю в своей жизни шутку. Под одежды перед смертью им было положено огромное количество петард и фейерверков — тут-то и начался настоящий праздник! Вначале ошарашенные, люди понемногу тоже стали смеяться, и вскоре погребальная церемония превратилась в еще одно масштабное, великолепное веселье.

Радоваться -- искусство, которому нужно учиться, и сразу оно не придет. Мы слишком долго жили в обществе, которое учило нас пребывать в печали по поводу того, что у нас нет чего-то такого, чем обладают другие. Зато на уровне чувств все равны — здесь нет министров, священников и президентов.

Качества человека и категории мышления

«Наше время не испытывает дефицита идей — оно испытывает дефицит человеческих качеств».

С. Крымский

Каждый из нас может назвать тысячу различий между качествами успешных и неуспешных людей и будет по-своему прав. Я назову то отличие, которое, на мой взгляд, является самым существенным — это отличие в *мышлении* этих двух категорий людей, которое и приводит к различию в их качествах.

Не следует забывать, что именно категории мышления, которыми оперируют в повседневной жизни неуспешные люди, создали современные системы семейного воспитания, образования, здравоохранения, а также управления государством и предприятием.

Успешный же человек не играет по правилам общества, хотя, как и все остальные, он растет из него, на определенных жизненных этапах преодолевает трудности его притяжения и пользуется его благами. Еще раз скажу о «человеке, который сделал себя сам» (т. е. отбросил ложные законы общества и научился жить по неписаным правилам успеха, к которым пришел самостоятельно).

Именно поэтому можно утверждать, что любой достигший успеха человек пользуется (или на каком-то этапе пользовался) совершенно отличными от большинства людей категориями мышления, независимо от того, формулировал ли он их теми же, что и я, словами, или выражал их каким-либо иным образом.

Естественно, что Рабы и Творцы Успеха видят и представляют свой успех по-разному. Категории мышления, которыми они пользуются, и есть те критерии, которыми они его измеряют. Поэтому нет ничего удивительного в том, что у того, кто пользуется неуспешными категориями мышления, качества настоящего успешного человека не будут развиты, а их собственный Успех окажется недолговечным и иллюзорным.

Для удобства сопоставительного анализа категорий мышления, которыми пользуются Творцы Успеха, с категориями мышления Рабов Успеха, мы сведем их в одну таблицу. В первом столбике будет представлена категория мышления, которой пользуются Рабы Успеха, а во втором столбике — категория мышления, свойственная Творцам. В третий столбик я помешу качество, которое можно выработать стремящемуся стать Творцом Успеха, если он будет постоянно отслеживать и вычищать из своего мышления рабские категории мышления, двигаясь к их замещению на категории творческие. В противном случае придется либо мириться со своей неуспешностью, либо смириться с положением раба — то есть, в конечном итоге, все равно остаться неуспешным.

Итак, таблица.

Категории мышления Раба Успеха	Категории мышления Творца Успеха	Качество, необходимое для движения к успеху
Общество	Я	Самосознание
Суждение	Действие	Оптимизм
Оценка	Самооценка	Дерзость
Стереотипы	Спонтанность	Находчивость
Целомудрие	Жизненная сила	Активность
Накопление	Вложение	Щедрость
Удовольствие	Трудность	Трудолюбие
Правила	Жизненная территория	Независимость
Манипуляции	Радость общения	Открытость
Ум	Самочувствие	Самопознание
Подавление	Самовыражение	Искренность
Уход	Вызов	Внимательность
Зависимость	Радость	Жизнерадостность
Власть	Доверие	Умение любить
Прошлое	Настоящее	Целеустремленность

Впрочем, серьезность официальных лиц отнюдь не способствует тому, чтобы они опередили нас в изучении этого важнейшего для жизни искусства. И не надо думать, что им нельзя овладеть. Просто следует ежеминутно, ежечасно подпитывать свое позитивное отношение к жизни переживаниями радости, задерживая свое внимание на хорошем и позволяя себе выражать по этому поводу свои чувства - каждое такое переживание будет изменять вас. Следует обращать внимание на все, что приносит хотя бы малую толику радости; следует собирать ее в своей жизни по крупицам, все больше и больше напитываясь ею. Вскоре вы станете светиться той особого рода энергией, которая притянет к вам нужных людей и нужные обстоятельства; вскоре вы достигнете успеха. Впрочем, еще до этого вы изменитесь внутренне. *Как говорят в народе: «Не узнал тебя — видно, скоро богатым будешь».*

Эту женщину мучили разногласия с матерью. Отношения стали настолько конфликтными, что вставал вопрос о размене их небольшой квартиры в центре, в результате чего потеряли бы они обе. В их основе лежали очевидные взаимные претензии и обиды, и улучшить отношения можно было, только избавившись от них. Зная, что подобные ситуации часто **Имеют** корень в детстве, я попросил ее вспомнить самую яркую картинку из детства, которая придет ей на ум.

Женщина погрузилась в детство и... расплылась в улыбке. Ей вспомнилось, как мать в двухлетнем возрасте катала ее на качелях, как они вместе смеялись. Вторым, не менее ярким воспоминанием была прогулка в лесу, в ходе которой она потерялась, но мать быстро нашла ее и взяла на руки, чтобы успокоить.

После экскурсии в детство она задумалась и сказала, что разногласия ей не кажутся такими уж большими, а конфликты — неразрешимыми. Она почувствовала в себе силы выстраивать отношения по-новому и больше не поддаваться на мажорную панику.

По ходу разрешилась еще одна небольшая проблема: теперь она не стеснялась улыбаться на улице, когда ее вдруг охватывало беспричинно хорошее настроение.

Итак, рецепт достичь успеха и избежать всевозможных неприятностей прост — радуйтесь. Как говорили древние эллины, встречая друг друга, — «Хайрете» — радуйтесь. Они были

мудрее нас — кому придет в голову желать здоровья радостному человеку? Разве, глядя на него, не видно, что у него нет повода для болезней? "

Когда я пришел зарегистрироваться в качестве частного предпринимателя, чиновница после десятиминутной беседы потребовала от меня лицензию от Министерства здравоохранения. «Какое отношение я имею к Минздраву? — спросил ее я. — Я занимаюсь психикой людей, а не их телом!»

«Но у меня же перестала болеть голова после беседы с вами!» — выпалила она.

Пришлось заверить ее, что я ничего не предпринимал для этого специально.

Радостного человека невозможно не заметить; люди чувствуют, что его влияние благотворно. В его присутствии у людей может улучшаться настроение или самочувствие, гармонизироваться конфликтная обстановка.

Рассказывает участница группы Центра «Мерла»:

«Когда я возвращалась с занятий Люды Литвиненко, было такое приподнятое настроение — все казались хорошими, всех хотелось любить... И вот в автобусе я вижу в своей сумке чью-то руку. Я оборачиваюсь к нему и просто говорю, спокойно так: «Не делай этого». Вы бы видели, как этот человек сразу поменялся! Он съежился, ссутулился весь, повернулся ко мне спиной... Было видно, что он не может дождаться того момента, когда сможет побыстрее убраться отсюда. Была длинная пауза между остановками, и ему, наверное, все время казалось, что я смотрю на него. А я спокойно села, поставила сумку, спокойно развернула журнал... Больше он в нашем автобусе не появлялся-..

Умение радоваться как бы создает вокруг человека мощное энергетическое поле, которое некоторые называют аурой, некоторые — харизмой, а некоторые — Полем Любви. Поле Любви приятно и притягательно для всех людей, хоть скольконибудь способных к позитивному мышлению; однако оно буквально отталкивает от вас тех, кто не способен к проявлениям позитива. Это значительно облегчает обладателю этого качества контакты с другими людьми и облегчает ему задачу общения с ними. Большинство людей тянутся к такому человеку, хотя очень немногие могут объяснить себе такое влечение.

Знакомая психолог в свое время поделилась со мной своими трудностями:

«С мужчинами поначалу работать было труднее. Пока я не научилась управлять своей энергией, в меня все влюблялись — каждый третий, так это уж точно. Приходится идти по тонкой ниточке: нельзя оттолкнуть — исчезнет влюбленность, а с ней может уйти и стимул для дальнейшего роста — ведь поначалу он очень слаб; нельзя приблизить — человек влюбится по-настоящему и тогда начнет страдать».

Успешные люди всегда пребывают в естественной радости — у них нет навязчивых стремлений искусственно вызывать ее внешними средствами. Везде, куда падает его взор и где он видит несовершенство, он разрешает себе испытать радость созидания, радость творчества. Если несовершенно настроение другого человека — его можно ободрить; если несовершенно домашние условия — их можно изменить собственным трудом; если несовершенна работа — ее можно доделать. Однако у жизнерадостного всегда находится и время для любимых им занятий — ибо совершенству нет предела. И разумеется, делая любимое дело с радостью, мы всегда найдем способ сделать его по-своему — то есть возможность Творить.

Когда Арнольд Шварценеггер на заре своей карьеры начинал свои тренировки, окружающие только улыбались — его схема считалась непродуктивной. Однако он упорно продолжал заниматься так, как это приносило ему радость, а не как было предписано авторитетами того времени. Сегодня по его разработкам занимаются многие культуристы мира.

Уже упоминавшийся мной в Ступени «Раскрепости сознание» Василий Лищук не думал о том, что детей следует начинать учить читать после того, как они начнут говорить, — он просто делал то, что доставляло радость ему и его внучке. Сегодня его разработками заинтересовались в Институте развития интеллекта ребенка — и вполне возможно, что его методика произведет революцию в образовании («Факты», 26 апреля 2000 года).

Первые заработки Билла Гейтса в качестве программиста были просто смехотворны и иногда не перекрывали даже стоимости машинного времени тех монстров, которые когда-то заменяли ставший сегодня привычным для нас персональный компьютер. Однако радость, получаемая им от этих занятий, была

столь велика, что он и не думал поменять их на что-либо более доходное и престижное. Более того, ради них он даже не захотел завершать свое высшее образование, потому что оно слишком отвлекало его от практической работы.

Его низкооплачиваемые и непрестижные (вследствие отсутствия диплома), но радостные занятия юных лет от/ытали ему сторицей, сделав самым богатым человеком мира.

Конечно, одной радостью успеха не достигнешь. Впрочем, судя по тому, что вы дошли со мной до этой части книги, все остальное вы уже умеете — или обучаетесь этому на ходу.

Однако в полной мере Качество Жизнерадостности может развернуться только тогда, когда мы научимся применять его силу для строительства наших взаимоотношений.

Ибо кто, как не любящий, обладает наивысшими шансами пребывать в радости постоянно?

И потому в следующей Ступени мы будем

Учиться любить.

А пока...

Практикум 13

Побалдеем?

Упражнение 1.

Найдите в своей работе как можно больше положительных моментов, кроме дохода, который она вам приносит. Запишите их. Перечитайте список, помедитируйте над ним, вспоминая приятные моменты, подтверждающие каждый аргумент в пользу вашего выбора этой работы. Закончив, мысленно поблагодарите свою работу за все приятные моменты, которые она вам доставила. Подумайте о том, как и что вы могли бы сделать завтра еще лучше.

Упражнение 2.

Перед засыпанием, лежа в постели, расслабьтесь и просмотрите свой день. Отыщите в нем радостные моменты и задержите на них внимание. Когда чувство радости станет всепоглощающим, отпустите ситуацию, из которой к вам пришло это чувство, погрузитесь в него полностью и — засыпайте.

В случае возникновения трудностей или негативных ощущений при выполнении этих упражнений, вернитесь к упражнениям предыдущих практикумов или поменяйте объект медитации (настоящую работу — на будущую; члена семьи — на друга, и т. п.) После этого продумайте, как вы могли бы теснее связать себя с объектом ваших стремлений или привнести его в свою жизнь. Возможным критерием правильности выполнения этого упражнения является ощущение умиления, счастья, выражающего себя в виде слез на глазах, теплоты в груди или ощущения переполняющего, безграничного восторга. В случае неуспеха вернитесь к упражнениям практикума ступени «Выгони внутренних демонов».

Упражнение 3.

Перечислите мысленно как можно больше позитивных сторон своей нынешней жизни. Свяжите их с негативными событиями прошлого, которые тем или иным образом подтолкнули вас к тому, чтобы пользоваться этим позитивом сегодня **или** ценить его сейчас. Поблагодарите события, людей или

обстоятельства, которые, как вам казалось ранее, играли плохую роль в вашей жизни, за то, что все произошло именно так.

Упражнение 4.

Первые выполнения этого упражнения лучше сделать тогда, когда вы будете один (одна) в доме. Дождитесь момента, когда вас охватит хорошее настроение. Включите любимую музыку. Таниуйте так раскрепощенно, как только сможете и как вы никогда не позволяли себе танцевать на людях. Если в процессе танца вам неожиданно захочется поплакать или по-злиться — не препятствуйте этому; просто выразите это тоже в движении, разрешая своему телу делать все, что оно захочет. Если же этого не произойдет — наслаждайтесь!

Старайтесь находить время для ежедневного выполнения этих упражнений. Практикуйте эти упражнения до тех пор, пока вы не будете каждый день ощущать устойчивое, радостное самочувствие. Не огорчайтесь, если для этого потребуются выполнять их достаточно долго — многолетнюю привычку жить в страхе, тоске и раздражении так быстро не преодолеть. Если выполнение этих упражнений покажется вам искусственным или будет тяготить вас, вернитесь к Практикумам предыдущих Ступеней.

Степень четырнадцатая

оздай партнерские отношения

Научись любить

«Принуждение в любой форме, как и подавление, создает только конфликт».

Кришнамурти

«Относись к людям как к тем, кем они могут быть, и они станут тем, кем они могли бы стать».

Гете

<i>Девиз Степени</i>		
<i>Не вйбаться о</i>	<i>Думай чаще а</i>	<i>РасеееаQе себе качество</i>
власти — иногда сила влияния на дру- гих внешне проявля- ется в форме заботы об их интересах	доверии	любящего

Цель Качества Любящего — создание вокруг себя системы взаимоотношений, способной сформировать вокруг вас команду, которая придет к коллективному успеху. Членами этой команды могут стать ваши домочадцы и родственники, друзья и знакомые и даже ваши сослуживцы. Именно они первыми почувствуют на себе ваше умение любить.

Однако внимание: люди вкладывают в понятие любви тот смысл, который соответствует их личному развитию. И потому далеко не каждый вид любви приносит им радость.

Ошо как-то говорил, что любовь может быть трех видов — детская, взрослая и совершенная. Детская — люблю за то, что ты делаешь для меня или даешь мне. Взрослая — люблю за то, что имею возможность делать для тебя или давать тебе. Совершенная — люблю за то, что ты есть, — безотносительно к тому, что ты мне даешь или я тебе даю; что ты для меня делаешь или я для тебя делаю.

Только совершенная любовь укоренена в «быть». Только совершенная любовь является *постоянным* источником радости. Детская и взрослая любовь должны быть привязаны к «иметь» или «делать» и потому таким источником не обладают.

Детская любовь — «если я люблю тебя, то *ты должен*». Это любовь потребителя — не обязательно исключительно в лице ребенка.

Если любишь — купи игрушку. Если любишь — учись хорошо. Если любишь — спи только со мной. Если любишь — не расстраивай меня.

Взрослая любовь — «если я люблю тебя, то *я должен*». Это любовь инвестора.

Хоть ты и плох, но не выгонять же тебя на улицу — ведь ты мой ребенок. Хоть мы и мучаемся вместе с женой — но прожили долго и бросать ее жалко. Хоть ты и бестолковый работник — но выгонять тебя не хочется, потому что ты долго учился за наш счет.

Детская и взрослая любовь очень насильственны. По существу, они представляют собой маятник, который качается от радости к печали, от приятия («ну можешь же как нормальный

человек, молодец!») к неприятию («...а иногда такой гад — ну убил бы»), от любви к гневу и насилию.

Очень часто люди, обращающиеся за психологической помощью, уверены, что они страдают от любви. Они заблуждаются/ Просто их любовь незрела и потому не умеет доставлять им радость. Если человек не может радоваться даже сам, как может кто-то другой заставить его это почувствовать?



Рис. 8. Расширение Поля Любви

Как видно из рисунка, прежде чем достигнуть во всей полноте другого человека или дела, которому мы служим, Поле Любви должно вначале полностью закрыть нашу собственную жизненную территорию.

Любовь нерадостного типа ущербна, потому что отрицает чужую (или свою) свободу. И в этом отрицании она должна либо зайти настолько далеко, чтобы отрицать саму себя, либо вырасти в любовь совершенную, в тотальное приятие себя и другого человека без желания его исправлять или переделять; оценивать или критиковать; ублажать или контролировать. Любовь же к себе выражается в том, что, *понимая сущность другого и принимая его таким, каким он есть*, мы придерживаемся грани, за которой мы не позволяем ему нанести себе вредГ

Эту грань лучше всех ощущает умеющий любить совершенно, то есть — радостно и творчески. Если ваша любовь не заряжена Радостью ежеминутного Творчества, в ней поселится энергия, противоположная Любви, — Страх, порождающий Качество Зависимости и ведущий к постепенному вырождению любви через привязанность к обладанию и к определенным формам стереотипных, ранящих друг друга отношений.

Истинная любовь глубока — она идет до самых корней нашего бытия. Истинная любовь укореняется в «быть», а быть

правильно в радости; поскольку бытие само по себе и есть радость. В минуту, когда мы перестаем ощущать свое радостное бытие, мы чувствуем себя отделенными и очень несчастными.. Если вы способны прикасаться к своей внутренней радости постоянно, вы не будете насильственно вторгаться в бытие другого человека — вы будете черпать счастье в собственном бытии, а не в обладании чьим-то телом, временем или пространством. И тогда вам достаточно будет просто быть рядом с ним — хотя бы мысленно, если возможно — слышать, видеть, говорить, касаться — и уважать его собственное бытие, без желания властвовать над ним или изменять его.

Как говорит древнерусская поговорка: «Не по хорошу мил, а по милу хорош». То есть не потому мне мил, что такой хороший — и домой вовремя придешь, и по дому поможешь, — а хороший в любом случае, придешь или нет, поможешь или не поможешь, потому что мил моему сердцу.

Итак, Качество Любящего измеряется в основном способностью к совершенной любви. Разумеется, это не означает, что вы должны любить всех людей одинаково сильно, — я не призываю принести себя в жертву своим родственникам и сослуживцам, — но погнхуюйте, по крайней мере, относиться к ним совершенным образом. В рамках построения партнерских отношений будет достаточно просто принимать всех людей — от домочадцев и коллег по работе до случайных прохожих и докучливых представителей власти — такими, как они есть, не пытаясь любой ценой изменить их или каким-либо образом на них воздействовать с помощью манипуляций или иных видов насилия. Дополнительным же проявлением Качества Любящего будет способность видеть интересы других людей, чувствовать их и развивать их в тех направлениях, которые выгодны для обеих сторон.

Существует еще одна составляющая, без которой партнерские отношения невозможны. Это составляющая доверия. Чем больше мы думаем о других людях, тем больше мы привыкаем мыслить категорией доверия. Это не означает, что обладающий Качеством Любящего будет всегда доверять всем окружающим, ибо, доверившись однажды тому, в ком он видит потенциального партнера, он всего лишь стремится показать пример правильного отношения друг к другу. Однако если другая сторона не способна усвоить этот пример и хотя бы начать

пытаться следовать ему, любящий без обид и претензий расторгает отношения — или увеличивает дистанцию, давая шанс уже другому сократить расстояние между ними за счет личного устремления.

Участник одной из групп личного роста Центра «Мерла» как-то признался, что мало пенил свою жену — как он смог увидеть по прошествии определенного времени, большую часть своих помыслов и своего времени она уделяла исключительно его интересам, хотя он вовсе не спешил отвечать ей тем же. В один прекрасный день она просто ушла от него.

Некоторым утешением для него послужило то, что, обзаведясь новым другом, она не поставила между ним и собой непреодолимую стену — он по-прежнему мог общаться с ней или разговаривать по телефону; отношения стали приобретать очертания дружеских, и уже в этих новых отношениях он стремился показать себя с лучшей стороны.

Через некоторое время они съехались снова.

Первым актом любящего является доверие. Вы не обязаны жить всю жизнь интересами другого, но вы можете показать ему, как может быть прекрасна жизнь, если он тоже последует вашему примеру. Способный понять неизбежно пойдет за вами. А о неспособных — стоит ли жалеть?

Ключом к обретению Качества Любящего является цитата из Кришнамурти, взятая эпиграфом к этой главе. Иной пыжится, дует щеки — смотрите, дескать, каков я, бойтесь меня и слушайте. Но вот ситуация поменялась, рычаги для давления на окружающих исчезли и вчерашнего угнетателя не узнать — стал эдакой аморфной массой тише воды, ниже травы. Его тут же забывают и, не здороваясь, обходят стороной — ведь власти у него больше нет, а вне ее он так и не научился что-либо из себя представлять.

Мы знаем людей, которые всецело стали маской, которую они на себя надели. Являясь, например, министром, такой человек будет всегда ходить как министр, говорить как министр, кушать как министр. Ему будет очень трудно сбросить с себя эту маску, чтобы стать, наконец, человеком. Отличие же человека от руководителя заключается в том, что он вначале проявляет себя как человек — а рычаги власти применяет лишь там, где другие возможности очевидно исчерпаны. Тот же, кто не умеет воздействовать на людей иначе, чем с помощью власти, обречен на неудачу.

В одной из организаций, где правил бал очень склочный, жадный и придирчивый к своим подчиненным предприниматель, моя знакомая проработала около двух лет. Все это время он приводил ее в пример другим сотрудникам, которые жаловались то на противоречивые требования, то на большую загрузку, то на низкую зарплату.

Когда я спросил ее, как ей удалось так долго там держаться, она ответила так: «Мне все равно некуда было пойти, не имея ни опыта в этой работе, ни соответствующего образования. Я старалась выполнять все, что от меня требовалось, прежде всего для того, чтобы стать специалистом в своем деле и почувствовать себя уверенной. Когда мне это удалось и я получила другие предложения, я поставила ему условие о повышении зарплаты, а когда он не согласился — уволилась».

Недавно я его встретила — он жаловался, что всех хороших сотрудников растерял, остались лишь те, кто боится что-то новое пробовать, — оттого и у него сидят. Дела сейчас у него в упадке».

В данном примере создание партнерских отношений не получилось из-за того, что обладающий властью использовал зависимость окружающих, манипулируя ими, — неудивительно, что он растерял тех людей, которые в свое время переросли его. Проблема многих современных руководителей заключается в том, что, даже овладев самыми изощренными менеджерскими технологиями управления, они так и не поняли главной ценности человеческих отношений — ценности доверия. Ни один диплом не поможет такому человеку прочувствовать людей, которые его окружают; ни одна книга не сможет застраховать его от ошибок.

После моих тренингов на предприятиях многие люди зачастую переходят на «ты» без различия чинов и званий, становятся более открытыми друг с другом, более обязательными и одновременно более раскрепощенными в работе. Однако их сближение вовсе не ухудшает качества того, что они делают. Напротив, относясь к вчерашним начальникам, как к членам своей команды, они преодолевают дистанцию в общении и снабжают их более качественной информацией и услугами — разумеется, если начальник сам сможет преодолеть страх перед таким сближением.

Между тем истина партнерских отношений достаточно проста: вкладывайте в человека авансом. Чем больше ты доверишь

человеку и чем больше уделяешь ему собственных усилий, средств и времени, тем в большей степени это возвращается к тебе потом. Главная ценность доверия как раз и заключается в том, что такое отношение очень редко — все норовят получить больше, чем отдать, а если и отдают, то только после того, как смогут убедиться, что человек смог быть для них полезен. Однако если вы сможете подняться над такой практикой, взглядев за ролями, которые эти люди играют в вашей жизни, самих людей, — вы победитель.

Именно создание партнерских отношений является самой трудной, самой главной и самой почетной задачей на пути личного развития — ведь человек, умеющий создавать себе союзников, начиная от семьи и кончая коллегами по работе, рано или поздно создает из своего окружения команду единомышленников, которая и помогает ему прийти к успеху. Трудность этой задачи тем более очевидна: если вы еще не вполне избавились от низших чувств, то вы не сможете правильно прочувствовать, кому стоит доверять, а кому нет; кроме того, вас почти наверняка затянут на уровень манипуляций, а время и силы, вложенные в другого человека, пропадут зря.

Именно поэтому, если приведенные здесь примеры и технологии вам покажутся слишком утопичными и совершенно не соответствующими предыдущему уровню ваших отношений, не обвиняйте в этом материал книги — лучше вернитесь к Практикумам предыдущих Ступеней и выполняйте описанные в них упражнения месяц-другой. Отношения партнерства совершенно реальны, и они уже работают в жизни тех людей, которые такую работу уже проделали.

Во всех новых делах опасны перекосы. И потому для тех, кто начинает применять практику Качества Любящего, необходимо запомнить: быть партнером вовсе не означает идти на поводу у кого бы то ни было или ставить его интересы впереди своих собственных. Быть партнером означает быть открытым к интересам другого человека, хотеть помочь ему, понимать, что в будущем это неизбежно к тебе вернется, — но доверять при этом, в первую очередь, своим собственным стремлениям и чувствам. Нельзя стать партнером другому за счет себя самого. Иногда вовремя использованное право быть плохим — и остаться при этом партнером себе самому — сослужит хорошую службу.

Один из моих друзей постоянно подвергался манипуляциям со стороны жены, попрекавшей его зато, что она, дескать, и готовит ему, и стирает, и ухаживает за ним, а он мало денег в дом приносит. После психологической консультации знакомый пожертвовал частью своих подработок в нерабочее время, но научился все делать для себя сам, преодолев свою зависимость от жены в бытовых вопросах. На претензии типа «и так денег мало, а ты еще халтурить бросил!» он отвечал: «Я не могу успевать все. Раз тебе тяжело сделать дня нас двоих домашнюю работу, я вынужден выполнять ее сам».

Через некоторое время жена сама предложила ему вернуться к подработкам, пообещав ему полностью обслуживать его и не критиковать больше величину его заработка. Сейчас у них полное взаимопонимание — каждый делает для другого лишь то, что хочет, — а пробудившееся вместе с осознанием своей свободы чувство ответственности подталкивает их к тому, чтобы хотеть делать друг для друга все больше и больше. Однако сегодня для них это не обязанность, а радость,

Элемент партнерства начинает превалировать над элементом манипуляций в человеческих отношениях лишь тогда, когда мы стремимся сделать свою часть общего дела хорошо не столько из ожидания, что партнер сделает нечто для нас взамен, сколько из желания сделать это хорошо *для себя*.

Следует помнить, что партнерские отношения вытесняют манипуляции лишь там и тогда, где перестают искать власти над поведением или желаниями другого человека. Любое управление является насилием в том случае, если простирается на чужую жизненную территорию (случаи, когда некто подряжается под вашим руководством сделать для вас работу в обмен на средства или ресурсы, которые вы предоставляете ему со своей жизненной территории, к насилию не относятся).

В ходе моих тренингов на предприятиях люди, занимающие низшие ступени в управленческой иерархии, часто задают мне такой вопрос:

«Вы говорите, что партнерские отношения подразумевают уважение к желаниям друг друга. Иногда я не хочу делать то, что мне приказывает мой начальник. Как поступать в этом случае — ведь если я не выполню его требований, он меня накажет?»

«Прежде чем вы будете уважать желания других людей, научитесь уважать свои, — обычно отвечаю я. — Ведь вы сами захотели лопасть на эту работу, и вас предупреждали, что за эту зарплату вам придется выполнять определенные действия и слушать определенных людей, — так уважайте же, прежде всего, с в о й выбор! Ну а если вы перестали его уважать — предпринимайте шаги, которые покажутся вам достойными вас сегодня — например, подыскивайте лучшую работу или через обучение повышайте свою ценность».

Качество Любящего подразумевает желание строить свои отношения с людьми на равноправной основе. Независимо от степени зависимости от своего окружения или от наличия рычагов влияния на него на данный момент (начальник или подчиненный; родитель или ребенок; зарабатывающий средства к существованию или обеспечивающий домашний уют), партнер всегда стремится быть для другого если не другом, то хотя бы надежным товарищем — разумеется, если не хочет его лишиться. Он стремится выстроить свое дело так, чтобы "оно сохраняло между ним и окружающими нормальные взаимоотношения и уверенность друг в друге независимо от того, кто имеет более прочное или более высокое положение в жизни на настоящий момент. Иногда такое стремление может привести к высшему акту доверия по отношению к окружающим — отказу от единоличного управления жизненно важными ресурсами в пользу принятия решений на коллективной основе.

Рассказывает знакомый бизнесмен, некогда заказывавший мои тренинги для персонала своей фирмы, а ныне сам посещающий группу личного роста Центра «Мерла»:

«После занятий в Центре я принял решение акционировать свое предприятие между наиболее ответственными работниками. Конечно, водители, охранники остались на зарплате, да и пару менеджеров тоже — их подгонять надо, не доросли они еще до партнерских отношений. Но большая часть людей теперь имеет со мной долю в бизнесе*.

— Ты же потерял в деньгах, — сказал я ему. — И не жалко?

— Жалко, конечно. Но это я наверстать смогу. А вот не сохранив команду — не смог бы.

Конечно, на момент принятия решения я многое передумал. Теперь я не смогу давить на них, орать, как раньше. Однако у меня уже меньше поводов для этого - сами

вроде стали хозяева: хочешь, работай, хочешь — продавай свою долю и уходи. Но кто продаст-то, если, работая, можно получать столько же каждые два месяца? Да, в деньгах для меня — потеря. Но насколько меньше стало головной боли! Во-первых, сейчас я все больше уверяюсь в том, что поступил правильно — некоторые мои нынешние компаньоны уже переросли свои должности и собирались, как я недавно узнал, переходить со своими клиентами под крышу конкурирующей фирмы. Тогда они хотели уйти — а сегодня им уже не до этого, потому что они связаны со мной! Во-вторых, у меня высвободилось огромное количество времени для стратегического развития своего бизнеса. Я много думаю о планах и перспективах его развития -- сегодня я знаю о том, что буду делать, например, через год. Раньше я не мог себе этого позволить — все уходило на текучку проклятушую, за всеми надо было уследить, всех проконтролировать! В-третьих, а это связано с «во-вторых», моя работа стала более творческой и я стал получать от нее массу удовольствия — это любых денег стоит. И наконец, в-четвертых — наша фирма стала работать более слаженно, более динамично развиваться (твои тренинги на нашем предприятии были неплохим толчком для этого) - и я уже сейчас знаю, когда смогу выйти на прежний уровень дохода. Да и рычаги воздействия все равно остались — контрольный-то пакет акций у меня. Но говорить теперь с ними, конечно, приходится по-другому — теперь я не приказываю, а подыскиваю аргументы, свидетельствующие об "общей пользе».

Бизнесмены, как никто другой, понимают взаимосвязь между человеческими качествами и тем, что человек получает от жизни, — хотя это не всегда сводится к возможности заработка, выплачиваемого работодателем. Интересно, что и сегодня безработица касается в основном безынициативных людей — на ответственных и инициативных на рынке труда спрос" всегда опережал предложение, ведь те, кто уже достиг этих качеств, стремятся заниматься бизнесом сами. В данном примере бизнесмену удалось вовремя подтолкнуть развитие своих самых лучших сотрудников и всей фирмы, отграничив жизненную территорию каждого из своих подопечных по финансовой составляющей. Его самоуважение, его любовь к себе в этом случае выразились в том, что он разгрузил себя за счет уменьшения самой неприятной части работы — контроля за

подчиненными. Чтобы пойти на это, нужно было достигнуть достаточно высокой ступени личного развития — жадный человек просто не смог бы позволить себе такого; с другой стороны, человек щедрый, но не разбирающийся в людях, мог бы **взять** в акционеры вовсе не тех, кто принес бы ему в будущем ^ еще большие дивиденды. Ведь, доверяя человеку, мы можем опираться только на интуицию — кто знает, к чему может это привести в будущем.

Через некоторое время к нему пришел один из его сотрудников-акционеров, чтобы... покаяться в воровстве.

«Я не хочу больше с этим жить, — сказал он. — Я раньше оправдывал себя тем, что ты мало мне платишь за мою работу. А сейчас я сам вижу, как даются деньги, и не хочу брать лишнего!»

Затем он подробно нарисовал финансовую схему воровства, в которой бизнесмен увидел слабое место разработанной им отчетности. Взяв калькулятор, он увидел, что за последний год он потерял из-за несовершенства отчетных форм несколько десятков тысяч долларов — и терял бы их и впредь, если бы пришедший к нему сотрудник не раскрыл ему на это глаза. Еще раз подсчитав все на калькуляторе, он пришел к выводу, что сделанный им шаг по акционированию был правилен еще и в финансовом смысле — до того, как ключевые сотрудники стали его акционерами, у них в любом случае было много возможностей обманывать его. Теперь же этим никто не хотел заниматься — не обкрадывать же самих себя!

— В один момент откровений этого жулика меня заело, — рассказывал мне он. — Я его возьми и спроси: «А ты не думал о том, чтобы сэкономленные деньги на фирму принести? Может, я б их тебе через премию вернул!» Отгадай, что он мне ответил? «Нет, говорит, не вернул бы. Я тебя знаю!» И ведь он прав. До того, как я стал ходить на тренинги в ваш центр, я видел только деньги. Теперь же я вижу людей, а деньги идут ко мне сами собой».

Пример из рассказа бизнесмена гораздо более глубок, чем может показаться на первый взгляд. По сути дела, он показывает, насколько прочно развитие экономики завязано на психологической зрелости каждого из нас. И именно внутренняя зрелость одних позволяет другим рано или поздно подтянуться до более высокого уровня.

Через некоторое время бизнесмен опять позвонил мне и со смехом рассказал, как еще один акционер (из тех, кто ранее тоже пользовался прорехами в отчетности, но не был достаточно смел для того, чтобы признаться в этом) заплатил по счетам фирмы из своего кармана и отказался получить в бухгалтерии то, что предприятие было должно ему вернуть.

— Я-то вижу, как он глаза прячет, — рассказывал мне мой знакомый. — Знаю, воровал раньше — но не буду же я ему об этом говорить, все равно ничего не докажешь! А его, видишь, совесть теперь заела — свои деньги сам на фирму несет. Думаю, через некоторое время он тоже придет с повинной.

Так и вышло. Более того, за разговором по душам последовало ценное предложение, которое мой приятель использовал для дальнейшего развития своего бизнеса.

В приведенном примере бизнесмену удалось построить взаимоотношения со своим коллективом, как только он дал им возможность проявить себя. В семье или на работе, с друзьями или знакомыми, клиентами или теми, кто предлагает нам свои услуги, — принципы партнерских отношений остаются неизбывными. Первым принципом, необходимым для построения партнерства, является радость от принятого тобой решения. Вторым — уважение к праву выбора другого человека. Третьим — доверие и желание помочь ему там, где он чувствует себя уязвимым. Четвертым — терпимость к его проявлениям.

Такое отношение не забывается — оно всегда воздается сторицей.

Еще одна знакомая, когда я восхитился прочностью ее семейных отношений и редкой атмосферой любви, понимания и доверия, которое царило у них в доме, поведала мне следующую историю:

«Так было не всегда — у нас тоже были разные времена. Одно время у меня опускались руки — даже делать ничего не хотелось по дому... Когда муж изменял мне, я прошла и через боль ревности, и через обиды, и через унижения — пока не поняла, что источник всех проблем — во мне самой. Я попыталась понять — и простила его.

У меня сразу появились силы — как бы он не вел себя сейчас, но он мой муж, добытчик, он содержит меня и моих детей! Да, он уходит из дому к другой, но возвращается-то ко мне! А значит, мне ему и помогать.

Эта мысль придала мне силы, и я вернулась к своим домашним обязанностям.

Позд! гее в ходе брака мне тоже пришлось пережить влюбленность, которая закончилась для меня очень тяжелым абортom, после которого я две недели провела в постели с температурой. Муж знал обо всем — но не сказал ни слова, ни когда на руках нес меня из больницы, ни когда поднимал на девятый этаж, ни когда таскал для меня с рынка дорожные продукты, а затем, приходя с работы, делал все по дому.

Сегодня никто из нас не выдвигает другому требований **как** жить и что делать. Мы просто стараемся делать друг для друга и для детей все, что в наших силах, — и мы счастливы».

Практика главного аспекта Качества Любящего проста: принимайте других людей такими, какие они есть, не пытайтесь изменить их, но и не поддаваясь на их манипуляции, — и вы всегда сможете найти к ним партнерский подход. И эта практика вовсе не нова. Кажется, еще Дейл Карнеги предлагал любить людей для того, чтобы они полюбили вас и проложили дорогу для вашего собственного успеха — впрочем, он стеснялся этого слова и ограничивался рекомендацией выражать людям свою радость и интерес. Истинное же значение его рекомендаций открылось, когда недоброжелатели стали упрекать его в обучении лицемерию, в ответ на что он сказал, что не призывает улыбаться против своей воли — он предлагает своим последователям *действительно* пережить то состояние, в котором им *захочется* кому-либо улыбнуться.

Знакомого бизнесмена одолел чиновничий рэкет — проверяющие толпами ходили к нему, требуя новых подношений. Он обратился ко мне за советом, ругая их последними словами и кляня государство, погрязшее в коррупции.

— Ты недостаточно реализуешь свою внутреннюю свободу и оттого у тебя все неприятности, — сказал ему я.

— Какая еще свобода!? Думаешь, если я их пошлю на фиг, они отстанут!?

— Дело не в этом. Ты сам понимаешь, ситуация такова: хочешь или нет — плати. Но ты свободен выбирать, как платить.

— И как же?

— Сейчас ты платишь, презирая их.

— Еще бы их не презирать! Сами неспособны ничего заработать — живут за мой счет благодаря нашим правителям и их порядкам!

— Я не говорю, что это не так. Но ты постарайся проникнуться и их интересами: у них нет возможности и талантов делать бизнес, они родились здесь, а не в Германии или Штатах, зарплату им не платят — что же им, с голоду пухнуть? И раз уж ты все равно им даешь денег, попробуй сделать это по-другому.

— Это как, с поцелуями, что ли?

— Можно и с поцелуями. Но для начала хотя бы с приятием ситуации, без внутреннего протеста или недовольства. Так получается, пойми — виноватых здесь нет.

— Они тогда совсем на шею сядут.

— А что, сейчас не сидят? Ты и так уже по уши завяз. Но ты ведь любишь свое дело и не собираешься из-за них сворачивать его — попробуй пройти и через это. И потом, подавляя свои чувства, ты провоцируешь классический вариант манипуляции — думаешь, они не знают твоего отношения к ним или оно их удивляет? К ним все так относятся, они уже привыкли. Раз уж ты не в силах выразить свой гнев в этой ситуации, попробуй его трансформировать — если не в любовь совершенную, то хотя бы в приятие. Если ты чем-то их и удивишь, то только этим.

Он задумался.

— Хорошо, попробую.

Через некоторое время бизнесмен смирился с поборами и завязал с бюрократами почти дружеские отношения. Несколько раз он даже вручал им взятки в ресторане, пил с проверяющими водку и беседовал за жизнь. Затем осмелел и попробовал иногда отказывать — сошло. В итоге, по собственному признанию, он стал платить даже меньше других предпринимателей — местное начальство кое-что готово было ему спустить за то, что он «свой парень».

Если мы уже доказали свою способность к партнерству, нам не клику беспокоиться о том, как нас воспримут другие люди. Если мы честно принимаем их такими, какие они есть, мы вправе рассчитывать и на встречное отношение. Но если мы его не получаем, не лучше ли нам испытать партнерский потенциал другого человека на практике, чтобы через неприятие окружающими нашего одинокого пути выстроить новые позитивные приобретения нашей жизненной территории — или, по крайней мере, перестать цепляться за то, что уже и так уплывает из наших рук, доверяясь процессу жизни и неотъемлемому от него качеству риска непредвиденных потерь и находок?

Каждая последующая глава будет посвящена подробному описанию одного из перечисленных выше качеств и технологий его наработки в разделе «Практикум», следующем за главой. Она также будет сопровождаться описанием примеров, приемов и навыков творческого мышления, способствующих изживанию категорий мышления рабского, препятствующих воспитанию этого качества. Каждая из этих глав будет являться Ступенью к обретению сознания Творца своего Успеха — и если вы будете скрупулезно следовать каждому из предписанных здесь упражнений, я гарантирую, что вы почувствуете дыхание успеха в своей жизни еще до того, как закончите читать эту книгу.

После того как вы прочтете следующую часть этой книги, выработка перечисленных мною качеств не будет казаться вам слишком сложной — необходимо будет лишь научиться каждый день, каждый час отслеживать свое мышление и выверять по приведенной здесь таблице категории мышления, которыми вы ежедневно пользуетесь — и как только привычка мыслить категориями Раба изживет себя окончательно, мы получим качество, необходимое нам для достижения жизненного успеха. Такой вид самонаблюдения называется *осознанностью*. Упражнения Практикумов, данные в конце каждой главы-Ступени данной книги, помогут вам эту осознанность развить.

Система личного роста, ориентированная на развитие человеческих качеств и описанная мной в этой книге, уже применялась на практике многими людьми, проходившими через консультативную и тренинговую работу со мной или Президентом Центра Развития Человека «Мерла» Людмилой Литвиненко — моим учителем, соавтором и коллегой. Люди, опробовавшие эту систему на себе и находившиеся в постоянном контакте с нами, уже достигли той степени успешности, которая вначале казалась им недостижимой, — примеры многих из них я привожу в этой книге (разумеется, не называя имен или изменяя их). Среди пришедших к нам были и простые люди, общавшиеся с нами в ходе благотворительных программ Центра «Мерла», и преуспевающие бизнесмены, и представители политической элиты страны — система подходила всем, кто искал и чувствовал, что может найти то, что ему нужно, у нас. Их качества, подобно мышцам тела,

сначала наработывались на ежедневных, вроде бы ничего не значащих мелочах и лишь затем демонстрировали свой великолепный блеск на гребне заслуженного и выношенного изнутри преуспевания.

Никому еще не приходило в голову попытаться поднять рекордный вес или бросить вызов чемпиону мира без предварительных систематических и разумно составленных тренировок. Еще никто не брался решить передовую для современной науки задачу без длительной и всесторонней подготовки по предмету своих исследований. Однако познав законы развития своего ума и материального тела, люди часто продолжают проявлять поразительное невежество во всем, что касается их собственной жизни, — основным же свидетельством, что жизнь удалась, всегда считался достигнутый нами успех, а его составляющими — уже известные нам качества.

Описанные Ступени — всего лишь комплексный тренажер, на котором можно взрастить посредственного культуриста или будущего чемпиона. Его можно отполировать до блеска собственным потом и кожей ладоней — а можно подходить лишь изредка, для удовлетворения собственного любопытства. Его можно усовершенствовать и приспособить под свои данные — но можно также поставить в угол пылиться и забыть о нем, отработав всего пару упражнений; впрочем, даже в этом случае однажды проделанная нами работа даст свои результаты.

Инструкция для пользования тренажером, который представляет из себя вторая часть нашей книги, очень проста. Характер Творца Успеха состоит из шестнадцати уже перечисленных нами основных качеств — Мышц Успеха, развить каждое из которых помогут соответствующие упражнения. Возможно, кому-то они покажутся слишком простыми — но разве не с простой гантели начинали свой путь Власов и Жаботинский? Значение имеет не гантель, а желание и устремленность к цели — и если таковые уже имеются, достаточно ощутить в руках этот вес и начать выполнять соответствующие упражнения.

Вес — это очередная глава, или Ступень. Ощутить вес в руках означает прочесть главу, посвященную очередному Качеству, и соотнести ее с фактами собственной жизни. Выполнение Упражнений, которые собраны в Практикуме, следующем

Обладающий Качеством Партнерства всегда способен почувствовать золотую середину — пожертвовав ли своими интересами во имя любимых, став ли плохим для других во имя себя.

Эту историю, происшедшую в реальной жизни с хорошо знакомыми мне людьми, я часто привожу в пример на своих лекциях.

Одна примерная мать, жена и домохозяйка при живом муже влюбилась в кого-то из своих друзей и сошлась с ним, но мужа оставлять не захотела.

— Я ведь его тоже люблю, — объясняла она своему избраннику, — он отец моих детей, мы по жизни уже пятнадцать лет вместе, как же я без него?

К чести избранника, он понял и решил довольствоваться семьей «по выходным» — благо, дома находились рядом. Однако, в силу частых отлучек, пришла пора сказать правду и мужу. Муж, как сторона, однозначно теряющая, тут же вступил в борьбу («где это видано, да при здоровом муже, как не стыдно»), но женщина оставалась непоколебимой («я же и его, и тебя люблю, что же мне, разорваться, что ли?»). Натиск возрос, когда стало очевидным, что женщина не только не чувствует вины за содеянное, но и собирается продолжать в том же духе. Видя, что жена не желает оставлять ни его, ни детей, муж решил использовать свой последний шанс, сыграв на этом. Он обратил вещи жены и поставил их перед дверью — «выбирай, или он, или я». Женщина колебалась недолго: «Ты сам решил» — взяла вещи и пошла к выходу. Муж тут же полетел за ней вдогонку: «Куда?!» — и вернул назад. С тех пор муж смирился — иногда избранник женщины даже за ней домой к ним заходит. Так и жила эта необычная семья, с одной женой на двоих — без цинизма группового брака, но и без ханжества людей, убивающих свою любовь — в старом ли браке за счет новой связи, в новой ли связи за счет старой. Вспомним, что писал Сергей Лазарев: «Самый большой грех — убийство любви». Да и разве не богаче человек, любящий двоих, чем тот, кто любит только одного? Если, конечно, это любовь, а не поиски приключений.

Посмотрите вокруг. Любящих — видно! Они есть среди ваших знакомых, соседей, друзей. Их в первую очередь зовут в гости; на них обращают внимание на улице. Если они попадают на страницы газет или экраны телевизоров, мы обращаем

внимание не столько на то, *что* они говорят, сколько на то, *как* они могут это сказать. Они всегда находят слово поддержки для тех, кто обратился к ним. Никто не видел их пребывающими в длительном унынии. В сочетании с другими перечисленными в этой книге качествами, любящие быстро приходят к успеху, но в отличие от тех, кто не обладает умением любить, наслаждаются его плодами не в пример дольше.

Однако не забудем, что лучшие проявления Качества Любящего несовместимы с теми, кто не научился двигаться к своим собственным целям, — ведь в этом случае ваши добрые дела пропадут даром.—~~~~~

И потому следующая Ступень о том, как ;

Привносить Мечту в реальность.

А пока поупражняемся в умении любить.

Я — любовь

Упражнение 1.

Посмотрите на себя в зеркало. Расслабьте все мышцы, отпустите живот, позвольте себе быть таким или такой, как вы есть, — хотя бы в минуту, когда вы не чувствуете взглядов окружающих и можете проигнорировать собственное стремление казаться лучше и красивее. Нравитесь ли вы себе? Какая именно часть тела вам не нравится? С сегодняшнего дня возьмите себе за правило ежедневно повторять ей: «Я тебя люблю». Попробуйте ощутить прилив нежности к ней — ведь это ваша частичка. Если вы не дадите ей свою любовь, то от кого же еще она сможет получить ее?

Когда выполнение первой части упражнения станет привычным (но не ранее этого!), пообещайте ей сделать для нее что-нибудь хорошее. Скажите ей: «Я люблю тебя и принимаю такой, какая ты есть, но я забочусь о тебе и хочу сделать тебе приятное». Пообещайте ей каждый день уделять внимание, выполняя физические упражнения, ванны или массаж. Это — больной и забытый вами ребенок, которому потребуется гораздо больше вашего внимания и усилий, чем здоровому. Не забывайте выполнять свои обещания до тех пор, пока не увидите результата.

Упражнение 2.

В следующий раз, открывая одежный шкаф, можете проделать следующий ритуал:

Возьмите из шкафа вещь, которая вам нравится. Мысленно поблагодарите ее за все случаи, в которых она помогала вам казаться красивой (красивым). Попросите ее служить вам как можно дольше. Поговорите с ней. Напоследок спросите ее, что вы могли бы для нее сделать. Услышав или проговорив за нее ответ, начните делать это или пообещайте сделать в ближайшее время. То же самое можно проделать и с другими предметами домашнего обихода.

Упражнение 3.

Вспомните, как давно вы ощущали прилив нежности или любви к членам своей семьи. Если вы давно уже **не** испытывали этого, отыщите такой момент в прошлом, когда вы ощутили **это** особенно остро. Продолжайте пребывать мысленно в этой ситуации до тех пор, пока чувство нежности **не** станет всепоглощающим. Достигнув этого, вспомните недавние конфликты, обиды и претензии и посмотрите на них из этого состояния. Можете ли вы изменить что-либо в своем поведении или уступить близким, чтобы это больше не повторялось? Пойдет ли **это** им на пользу? Если да, делайте **это**. Если **нет**, постарайтесь внести в свою линию больше гибкости или компенсировать ее принципальность в важных для вас вещах проявлениями нежности и заботы в другое время в менее значимых для вас вопросах.

Упражнение 4.

Отследите свой день и ответьте себе на следующие вопросы: Как часто вы спрашивали себя, чего хочет другой человек, если вам это было непонятно? Довольны ли вы тем, как вы **Это** делали? Понимали ли вы, что ему нужно, даже если он не говорил этого? В каких случаях вам было труднее почувствовать себя партнером — с зависимыми от вас людьми (ребенок, жена, муж, подчиненный) или с вышестоящими (родители, начальники, представители власти)? Используйте свои ответы для подготовки к следующему упражнению.

Упражнение 5.

Ответьте на вопросы и отследите свои чувства при ответе на них: Способны ли вы доверять людям выполнение важных для вас дел, не опекая их чрезмерно и не заискивая перед ними? Часто ли они обманывают ваше доверие, если вы это делаете? Возникают ли у вас при этом негативные ощущения? Способны ли вы оказать им услугу авансом, не зная, смогут ли они за нее отплатить? Случается ли вам не выполнять своих обещаний? Что вы чувствуете, когда это происходит или когда другие люди подводят вас?

В случае, если при ответах на эти вопросы у вас возникают негативные ощущения, вернитесь к Практикумам глав «Приручи манипулятора», «Научись быть плохим» и «Выгони внутренних демонов».

Упражнение 6.

Поставьте себе задачу делать для кого-нибудь каждый день что-то, не ожидая при этом награды и даже словесной благодарности. Попробуйте при этом прочувствовать настроение другого человека. Если вы видите, что оно улучшается, мысленно порадитесь за него и вместе с ним. Если его настроение остается прежним — прекратите делать это или попробуйте что-нибудь другое.

Практикуйте последнее упражнение до появления чувства удовлетворения во всех случаях, когда вам удастся что-нибудь для кого-нибудь сделать. Повторяйте это упражнение до тех пор, пока поступки окружающих вас людей не перестанут оказывать на вас негативного воздействия.

Чаша или Нож? (Пробуждение женственности в обществе и человеке)

«Основная проблема не лежит в том, что общество живет по мужским ценностям. Основная проблема заключается в том, что мужские ценности в обществе поняты ложно — они идеализируют угрожающую силу Ножа, они обучают и мужчин, и женщин проявлениям власти и насилия и рассматривают мужчин, не соответствующих этим понятиям, как лишенных исконно мужских качеств».

Райн Эйслер

**То, что я называю Культурой Ламинатора, в конечном итоге завершилось патриархатом или матриархатом — торжеством ценностей одного пола над другим».*

Райн Эйслер

Энергия любви — та сила, с помощью которой человек может решить в своей жизни все проблемы; и если человечество до сих пор не научилось пользоваться этой силой в полной мере, то это лишь потому, что за всю свою историю предпочитало смотреть на мир в основном мужскими глазами. И конечно же, силой любви, равно как и другими своими чувствами, лучше овладевают женщины; эта сила в большой степени тождественна умению доверять и открываться, и потому по статистике женщины гораздо чаще обращаются за психологической помощью (как вы увидите из третьей части, большинство примеров из моей практики связано именно с консультированием женщин). В пользу большей склонности женщин к своему личному развитию говорит и то, что женщине больше присуще внимание к своему самочувствию, насыщенная эмоциональная жизнь, готовность констатировать свою уязвимость раньше мужчины, что дает ей возможность быстрее

навести порядок в своей жизни с посторонней помощью, в то время как мужчина, исчерпав возможности внутреннего ресурса развития, зачастую безуспешно пытается доказать себе и окружающим, что он еще способен все изменить и разрешить сам. Интересно и то, что, ставя на первое место *интересы семьи, группы или взаимоотношений*, женщина часто приходит к выводу, что их нельзя соблюсти, не занимаясь собой, — что и делает затем весьма успешно. Мужчина же зачастую идет в обратном направлении, стремясь сохранить зону лишь собственных, эгоистических интересов, и из-за этого нередко эти самые взаимоотношения разрушает — и лишь тогда обращается за помощью.

Может быть, именно в этом разгадка растущего успеха женщин в современной политике, искусстве и культуре. Женщина — прирожденный командный игрок, потому что смотрит на себя через призму сложившихся вокруг нее взаимоотношений.

Сегодня многие психологи предполагают, что, если бы люди были более открыты к развитию в себе качеств противоположного пола, их жизнь протекала бы более гармонично. В каком-то смысле даже стремление к созданию семьи можно объяснить комплексом неполноценности: вместо того, чтобы развивать в себе качества противоположного пола (сила и независимость для женщин; способность признавать свою уязвимость и просить о помощи для мужчин), мы учимся подавлять их, со временем констатируя потребность в дополняющей психической структуре. Однако подавление само по себе является скорее мужским, чем женским способом решения проблемы. И это заключение подталкивает нас к выводу о том, что во взаимоотношениях мужского и женского начал внутри современного человека и общества имеются определенные нарушения, которые более глубоки, чем не до конца изжитые нами пережитки эпохи раздельного воспитания полов. Это нарушение в двух словах можно выразить так: ущемление женственности.

Многие мыслители современности считают, что развитие общества и человека в нынешнем тысячелетии будет осуществляться в основном за счет раскрепощения женских аспектов общества и человека. В последующих строках этого приложения я постараюсь дать свой прогноз развития общества и человека в Новой Эре, опираясь на эту точку зрения.

Я вынес в эпиграф цитаты из книги Райэн Эйслер «Чаша и Нож». Изданная в начале восьмидесятых годов в США, эта книга вызвала настоящий шок среди элитных философов, историков и культурологов современности. Название книги об истории культуры нашей цивилизации состоит из двух символов. Символом Культуры Власти, которую Эйслер называет Культурой Доминатора (от латинского *domine* — властвую, владычеству), как всего мужского, умственного, проникающего, овладевающего, иерархического, наказывающего, угрожающего, подавляющего, сопоставляющего, распределяющего, анализирующего и разделяющего, является Нож. Символом творческой Культуры Партнерства, как всего женского, чувствительного, восприимчивого, интуитивного, вмещающего, ассимилирующего, воспринимающего, поддерживающего, дающего, питающего и объединяющего, является Чаша.

Реанимировав древние учения о мужской и женской сторонах бытия, совершенно не симпатизирующая идеологам феминизма Эйслер попыталась взглянуть на историю цивилизации через призму ценностей, присущих женщине. И пришла к неутешительному для мужчин выводу: хорошо изученная наукой история человечества последних тридцати тысяч лет, история кровопролитной борьбы государств и организованных религий, история нескончаемых войн и насилия, уничтожения природы и беспощадной эксплуатации народов — следствие пребывания у власти в основном представителей мужского пола — или, выражаясь не столь категорично, лиц, исповедующих ложно понятые ценности «истинной мужественности» — конкуренции, завоевания, покорения, накопления и подавления.

Впрочем, еще до Эйслер многие древние и современные мыслители констатировали: со времен патриархата война за власть и за право подавлять других на всех уровнях общества (между нациями, палами, классами, кланами и государствами) надолго подменила идею партнерства и ворвалась даже в новую историю как главная аБорма человеческих отношений. Уже Гераклит написал: «Война является отцом (!) всех вещей».

Морис Дави в своей книге «Эволюция войны» утверждает: "Война привычна планете... Она затрагивала каждый участок поверхности Земли, где мужчины входили в контакт или столкновение».

Американский психоаналитик Джером Бернштейн в своей книге «Сила и Политика» пишет, что только в период с 1496 г. до нашей эры до 1861 года нашей эры на нашей планете было 3130 лет войн и только 227 лет мира — по 13 лет войны на каждый год мирного существования. За это же время мужчинами-политиками было заключено более восьми тысяч мирных договоров, причем каждый подразумевал «мир во веки веков». Каждый из этих договоров просуществовал в среднем два года.

В наше время за власть убивают значительно реже и меньше — однако до полной реабилитации исконно женских ценностей партнерства и взаимовыручки еще далеко. В эпоху тридцати веков кровопролитной человеческой истории, эпоху войн и насилия, ценность женщины, как хранительницы и воспитательницы, была очень мала — множество женщин с детьми не стоили одного воина, могущего защитить, завоевать или добыть пропитание в трудное время. Большие войны из-за различий в политических и религиозных идеологиях ушли, но «настоящие мужчины» у власти по-прежнему «покоряют» природу и космос, воюют с общественными организациями, нестандартными людьми и неформальными движениями. И даже боги, которым они заставляют нас поклоняться, — мужчины.

Война, развязанная мужчинами за покорение природы под лозунгами технического прогресса, особенно гибельна. Учения йогов и тибетских лам, Поля Брега, Порфирия Иванова и Анастасии даже в наше время демонстрируют силу человека женского, внутреннего пути, живущего в согласии с природой и не пытающегося завоевать ее. Многие древние учения утверждают, что человек мог бы развить в себе все способности, отсутствие которых сегодня он пытается компенсировать созданием дорогостоящих искусственных машин и механизмов ценой уничтожения и разграбления огромных природных ресурсов.

Специфика современного мужского ума — основанный на приоритетном анализе внешнего мира сопоставительный, соревновательный взгляд на действительность, что само по себе не является ложной ценностью. Ложной ценностью является превращение конкуренции в единственную форму человеческих отношений, а власти и накопления — в единственные критерии личного развития.

История борьбы за власть развращенного ложными ценностями мужского ума в культуре нашей цивилизации берет

истоки в глубокой древности. Вначале эта борьба во многом сводилась к конкуренции полов с присущими им верованиями и культами — однако даже в этой борьбе мужчины понемногу навязали женщинам свою манеру борьбы. Когда преобладали ценности одного пола, ценности другого уходили в личное и общественное подсознание, замаскировывались тайными обществами и лишь изредка проповедывались узкому кругу доверенных лиц. Когда возобладали ценности другого, первый стремился укрыться от сокрушительного реванша, уберегая осколки своих культов в подпольных оторванных от цивилизации популяциях. Орфея и его последователей преследовали жрицы-вакханки. Инквизиция, состоящая исключительно из мужчин, топила ведьм.

Мы мало что знаем о достоинствах матриархата, отделенного от нас многовековой историей. Знаем только, что женские ценности взаимопомощи, сотрудничества и партнерства на каком-то этапе развития изжили себя, поскольку они были оптимальны лишь для женского эмоционально-интуитивного психологического уклада, оберегающего Семью, Детей и Домашний очаг, но являлись обременительно сдерживающими для мужского ума и тела, стремящегося не растить, а меряться силой; не воспитывать, а соревноваться; не давать, а конкурировать; не уживаться, а расширяться и завоевывать.

Семья, дом и дети заняли слишком большое место в человеческом сознании, притупив инстинкты охотников, добытчиков и первооткрывателей, и особенно остро это стал ощущать именно мужской ум. Стало очевидно, что семейные ценности должны были быть пересмотрены и разрушены — желательно ровно настолько, чтобы создать новое, открытое, сильное и расширенное общество, центрирующееся не на родовых и приятельских отношениях, а на учреждении Иерархии Сильных, способных взять власть, накопить и централизовать ресурсы, а затем играть, рисковать, соревноваться и подчинять проигравших, игнорируя или откровенно подавляя вечно настороженную по отношению к переменам консервативную женственность в душах и умах соплеменников.

Как только мужчины вышли из семей, где единолично властвовали женщины, и собрались вместе, они образовали Общество. Как только они образовали Общество, большинство из них захотело Власти. Как только они включились в борьбу

за Власть, они образовали Вертикаль Управления. Как только Вертикаль Управления получила право карать тех, кто не подчинялся утвержденным ею законам, семья и личность по отношению к обществу, женщина по отношению к семье, а женские ценности по отношению к мужским заняли подчиненную позицию.

Маятник истории качнулся в сторону патриархата.

И если в начале своего движения, когда этот маятник был еще не слишком далек от своего *центра* (условной точки гармонии и баланса мужского и женского начал в обществе), мужские ценности имели для общества почти однозначно благотворный и прогрессивный характер, то чем дальше мужчины (а кое-где уже и женщины, зараженные несвойственными им, но современными *мужскими* ценностями) опьянялись властью и распределением, единым порядком и репрессиями против его нарушителей, а то и искоренением препятствующих введению Единого Порядка инакомыслящих, тем дальше Общество входило в опасный крен, где все или почти все женские ценности забывались, выхолащивались либо подменялись мужскими.

Двадцатый век явил последний триумф и начавшийся закат Общества Патриархата. Именно в нем оно достигло высшей степени совершенства и продемонстрировало миру как свои несомненные достоинства, так и неспособные к разрешению в его недрах противоречия, увлекающие Человечество, живущее повсеместно скорее мужскими, чем женскими ценностями, от торжества патриархальных ценностей к их вырождению. Сегодня как никогда важно, чтобы женские и мужские аспекты общества и человека объединились, вместо того чтобы преследовать и отвергать друг друга. Однако мир еще во многом продолжает жить исключительно мужскими, внешними, чуждыми истинному партнерству категориями развития.

Нужны доказательства? Вот они.

Почти все человеческие сообщества на земле создали сильные государства, утвердили закон и порядок. Но еще никогда человек не ощущал так остро дефицит человеческих отношений — дружбы, любви и бескорыстного сотрудничества, ибо даже в семье, ориентированной на мужские ценности внешнего преуспевания, он часто чувствует себя одиноким.

Благодаря войнам и акциям политического и экономического давления в мире, почти закончившим внутреннюю его передел, определилось несколько сверхдержав, учреждающих определенные высшие стандарты и эталоны науки, культуры, уровня жизни и демократические нормы законности, порядка и равного волеизъявления. Однако малые народности и культуры, шокированные размыванием их историко-культурных, языковых и религиозных ценностей, вступили на путь террора, и сегодня даже граждане сверхдержав не могут быть уверены в своей безопасности и будущем.

Посредством жестокой внутренней и внешней борьбы в сознании людей утвердился тип Идеального Государства, с его развитой судебной системой, декларациями прав и конституционными гарантиями, социальной защитой и программой создания рабочих мест, свободой религий и мировоззрений и развитой системой обеспечения безопасности. Однако в любом земном Государстве реально правят не принципы, а политики и чиновники, подверженные коррупции, и простому человеку неоткуда ждать искреннего сочувствия и внимательного отношения к своим потребностям, хотя он и видит их на бумаге.

Неформальные *женские* отношения любви, симпатии и притяжения даже в семьях были вытеснены отношениями формальными, ориентированными не на развитие человеческих качеств, а на распределение обязанностей, как в системе управления бизнесом или государством. Хотя при этом все члены семьи были защищены законом и их эксплуатация, как и нарушение их прав, в развитых странах объявлялась недопустимой. Но и здесь качество судебной защиты до сих пор центрировано на том, что в семье *делают*, а не как в ней *относятся друг к другу*.

Общество весьма преуспело в создании и развитии разносторонней нормативной и законодательной базы, предусматривающей инструкции и способы разрешения конфликтов почти во всех жизненных ситуациях. Однако стоит человеку столкнуться с проблемой, понимание которой хоть на полшага опережает усредненное общественное сознание, как он ментально лишается поддержки практически всех государственных институтов и даже входит с ними в конфликт. (Не поэтому ли говорят, что мудрый всегда в оппозиции к власти? Но это верно лишь для *современного* типа общества.)

Почти все люди проводят большую часть жизни на работе, где они добывают средства к существованию и сетуют на то, что у них остается слишком мало времени на свои занятия в кругу друзей и семьи, а также близких к ним людей. Однако они не хотят видеть друзей в своих сослуживцах, закрываясь от них формальными отношениями власти — зависимости, от чего проигрывают не только они сами, но и их начальники, неспособные создать команду, могущую привести их к успеху.

Технократический прогресс, вершащийся в основном мужчинами, создал все мыслимые и немыслимые изобретения, способные поддерживать комфортную среду для функционирования человеческого тела, обеспечивать его теплом и пищей. Однако цена за искусственный комфорт оказалась слишком высока: создавшие его машины окончательно отравили окружающую природную среду, и теперь ни за какие деньги невозможно гарантировать безопасность естественно-го воздуха, воды или употребляемого в пищу плода.

Сегодня все эти явления имеют место из-за дефицита в обществе исконно женских ценностей и повсеместной подмены их мужскими. Даже пресловутая женская эмансипация сводится к тому, что женщины начинают принимать равное с мужчинами участие в общественной жизни — но стали ли мужчины принимать с женщинами равное участие в жизни домашней и, главное, научились ли они мыслить женскими категориями?

Простой метод анализа может показать, что в современном Обществе, все еще являющемся Патриархальным, все мужское подавляет женское и сдерживает его развитие, вместо того чтобы с ним сотрудничать. Именно это и определяет суть Культуры Власти.

Кстати, поиски власти — чисто мужская цель. Женщина бы искала влияния.

Суть метода заключается в том, чтобы объявить женскую часть анализируемой диады, в соответствии со своей природой, пассивной, воспринимающей и направляющей, а мужскую — активной и ведущей, и посмотреть, по справедливости ли распределяются между ними жизненные блага, общественные права или источники энергии.

Возьмем для начала Общество и Личность. Вопреки грамматике, Общество здесь олицетворяет мужское, а Личность,

уже в соответствии с грамматикой, — женское начало. Но нет между ними равенства — в любом типе общества у личности ограничиваются те или иные права, если и не властью закона, то, как минимум, властью общественного осуждения.

Семья и Личность. В этой диаде семья приобретает качества женского, а личность — мужского рода. Многие семьи распадаются из-за неумения делать общее дело — личность ставит себя над интересами семьи и видит в семье лишь структуру, обслуживающую ее интересы.

Руководители и Исполнители. Как и в предыдущих примерах, мужская, деятельная и активная часть присваивает себе львиную долю власти, ресурсов и жизненных благ, хотя закон декларирует их равенство. Однако, хотя даже концепции современного менеджмента провозглашают одинаковую ценность для фирмы работника и начальника, никто еще не знает случая, чтобы директор уволился после конфликта с рабочим.

Земля и Человечество. По отношению к планете, Человечество выполняет работу мужской, проникающей и насильственной части. Никто не спрашивает согласия планеты на бесконтрольное и непомерное использование ее тела с целью добычи полезных ископаемых — пути контакта с Высшим Разумом у нынешних руководителей закрыты. Архетипы насильственного полового акта проглядываются в решениях, инициирующих разрушение озонового слоя, вырубку тропических лесов.

Родители и Дети. Несмотря на подвижки в законодательстве последних лет в сторону расширения прав детей, из-за закрытости семейной жизни для общественных учреждений, дети, по существу, остаются заложниками прихотей своих родителей в любой семье, где взрослые не хотят обеспечить их равными с собой правами в сфере обеспечения таких жизненно важных интересов, как питание, сон, свободное выражение эмоций и безопасность от физического и сексуального насилия.

Преподаватели (Воспитатели) и Студенты (Школьники). Используя зависимое положение последних в системе мирового образования, ориентированной не столько на сотворчество, сколько на управление, преподаватели вводят принудительную систему посещений, оценочный контроль знаний и

кастовую, корпоративную систему круговой поруки, где они сами же аттестуют и проверяют друг друга. Опросы же студенчества и советы самоуправления повсеместно почти не имеют реального веса для изменения основ этой системы.

Работающие и Социально незащищенные (пенсионеры, инвалиды, сироты). Хотя Государство и Предприятие не стесняются использовать трудовые ресурсы здоровых и молодых, признавая их право на полноценные отпускные раз в году, они не спешат обеспечивать их достойными и достаточными для выживания ресурсами, отправляя в бессрочный отпуск.

Мужчина и Женщина. Они остаются носителями своих истонченных качеств на плане общественных взаимодействий, но меняются ролями в лоне семьи. По-прежнему в Обществе, формально отошедшем от патриархальных ценностей, женщина получает за ту же работу меньшее вознаграждение, занимает ключевые и руководящие посты значительно реже, а приходя домой после работы, выполняет домашней работы больше, чем мужчина. По существу, женщина, как и раньше, почти не принимает участия в принятии важных для общества и государства решений — ее энергия используется руководителями-мужчинами.

Однако в семье женщина становится носителем мужского начала. Она берет реванш за общественное неустройство и узурпирует права домоправительницы, используя инфантилизм, подавленность и пассивность современных мужчин во всем, что касается семьи и быта. Несмотря на то, что мужчина меньше занят по хозяйству, он все равно ощущает свою насильственную подчиненность, выполняя отдельные поручения — это делается возможным, потому что женщина, чувствуя себя хозяйкой дома, работает *на себя*, в то время как мужчина, вовлекаясь в домашние дела даже эпизодически, работает *на нее*.

И наконец, сам Человек, вмещающий в себе, независимо от того, мужчина он или женщина, — и женское, и мужское начала. Мужское начало личности — анализирующий и расчленяющий, логически выверенный, направленный на достижение господства и преуспевания ум, использующий для этого выработанные в коде своего и чужого *прошлого* опыта стереотипы. Женское же начало личности выражает себя в чувствах, вершиной развитости которых является интуиция — т. е.

в чем-то алогичном, основывающемся на внезапных спонтанных прозрениях, полных доверия к манящему и неизвестному новому *будущему*; женское начало человека направлено на получение нового опыта, развитие взаимоотношений, раскрытие собственного потенциала. Многие учения от древних эзотерических течений до Агни-Йоги отождествляют умение жить по интуиции с раскрытием сердца, или, говоря эзотерическими терминами, Пробуждением Чаши. Но только вот умение это дается не раньше, чем человек уже очистил свои центры от энергий низших чувств и приобрел умение любить.

И потому главное отличие сердца от ума проявляется в том, что, отождествляя себя с сердцем и, в конечном итоге, постоянным любовным и радостным самочувствием, человек пробуждает внутренний, женский аспект своего «я», то есть — интуицию, которую с древности называют «гласом божьим», или душой. Этот голос не потребует от вас принадлежности к какой-либо вере, методике или традиции. И когда человек в основном завершил свое психологическое развитие и внутренне готов услышать этот голос, толчком для этого может быть любая духовная практика, любое упражнение, любой психотренинг.

Сердце находится в центре человека, и говоря об осознании или о центрировании сознания, многие духовные практики имеют в виду помещение сознания в сердечный центр.

В нашей повседневности первое спонтанное пробуждение Сердца чаще всего происходит, когда мы влюбляемся или наслаждаемся моментом единства с природой, произведением искусства, созданным Любящим, или держим на руках маленького ребенка. Иногда это происходит при сопереживании ситуации книги, кинофильма или стихотворения. Это ощущение возможно вызвать и при целенаправленной работе (характерно, что при попытке проанализировать или высказать свое состояние это ощущение может быстро исчезнуть).

В языках разных народов и слоев общества есть разные слова, определяющие это состояние. На Востоке это называют Сатори, или минутным просветлением; у православных и католиков в ходе служб или молитв «снисходит благодать», а психотерапевты именуют это гештальтом, инсайтом или «получением Этого».

Сегодняшняя наука также уже почти доказала то, что уже было известно древним учениям: сердце умеет хранить информацию, а значит — и думать. Физиолог Пол Пирсолл из госпиталя «Синай» в Детройте в своей книге «Код сердца» описывает случаи, когда после пересадки сердца реципиент наследовал привычки, характер и темперамент умершего донора. Так, 52-летний пациент с сердцем 17-летнего донора неожиданно пристрастился к рок-музыке; 36-летней женщине с сердцем 20-летней девушки, погибшей накануне свадьбы, часто снятся встречи с любимым молодым человеком, а 47-летняя женщина с сердцем гомосексуалиста переживает после операции странные сексуальные фантазии.

Профессор Центра молекулярной поведенческой нейробиологии университета Рутгерса Кендис Перт косвенно подтверждает правоту физиолога. Она обнаружила, что сердце общается через кончики нервных волокон посредством вибраций определенной частоты со всеми клетками человеческого тела. Это означает, что любые эмоции, пережитые человеком, с помощью сердца тут же воплощаются в определенные поведенческие действия.

Пробуждение Сердца — единственное приобретение, которое свидетельствует о *реальной* духовности человека как высшей фазе его личного развития — независимо от традиций, в рамках которых это пробуждение произошло. Формы же, в каких происходит пробуждение Сердца через практики или образ жизни тела физического (воздержание, групповой секс, парный брак, многожество или многоженство; мясоедение, сыроедение, голодание или вегетарианство; сидячие медитации или крайнее напряжение в физических упражнениях; молитвы или аффирмации), для каждого человека и для каждого *этапа развития индивидуальны* и не являются раз и навсегда установленными на всю жизнь. Присутствие же в мировых религиях конкретных рекомендаций по регламентации деятельности физического тела объясняется ограниченной особенностью восприятия человека, а не откровением сверхсознания, и обуславливается культурно-историческими, климатическими или клановыми традициями.

В свое время Райэн Эйслер в уже упоминавшейся мной книге «Чаша и Нож» написала: «Чаша символизирует не только женщину, но и мужчину, готового давать и растить».

Символ Чаши не случаен. Чаша есть универсальный символ женского пути, то есть пути внутреннего, духовного. Чаша — это и женское лоно, способное дать жизнь, вместить и принять; и грудь, питающая, развивающая и дающая; и купол храма, вмещающий все чаяния и надежды.

Главным же значением символа Чаши является Сердце. А Нож — это ум, вечно готовый сравнивать и сопоставлять, анализировать и подавлять, разделять и властвовать.

Чаша и нож в аспекте внешнего, общественного развития — это противоположение современного Государства с его атрибутами власти и насилия Семье или Группе духовно развитых людей с ее ценностями любви и взаимоподдержки. В аспекте же развития внутреннего это противоположение ума, жадного до почестей и материальных средств, сердцу и его эманациям — чувствам, центрирующимся не на внешних атрибутах успеха, а прежде всего на ситуации нашего внутреннего состояния и связанной с этим системы построенных нами человеческих отношений, Именно поэтому многие духовные учения связывают личный рост с пробуждением сердца.

В психологических терминах пробуждение женского аспекта личности может быть передано как подчинение аналитического способа проникновения в действительность тотальному, всеохватывающему ее восприятию, а в эзотерических — как умиротворение и балансировка разрушающей силы Ножа пробудившейся Чашей. Человек с постоянно пробужденным сердцем каким-то непостижимым для человека ума образом *чувствует* вещи, не поддающиеся никакому моделированию или расчету с помощью умственных механизмов.

К сожалению, большинство современных людей децентрированы. У децентрированного человека одна часть находится в вечно занятом и озабоченном уме, а другая — в низших центрах тела, отвечающих за удовлетворение искусственно созданных и инстинктивных потребностей. Поэтому для людей, далеких от своего сердца, единственно доступное наслаждение сводится либо к сексу, либо к обладанию вещами или власти над кем-либо — ибо их ум не способен самостоятельно (то есть без прилагаемых по отношению к нему усилий того, кто почувствовал себя его хозяином) идти внутрь, но всегда нуждается во внешнем для подтверждения собственной реальности и значимости. Если мы опустим чисто внешние различия

в политических программах, акцент на которые делается современными средствами массовой информации с целью поддержания имиджа и подпитки существующих идеологий, единственной моделью общества, которую способны воспроизвести такие люди, является модель конкуренции и борьбы, при которой лишь немногие достигают благополучия за счет ущемления прав всех остальных.

Впрочем, тотальное господство ложно понятой мужественности «рыцарей ума» было верно лишь для вчерашнего дня.

Людей, способных жить по интуиции, думая своим сердцем, становится все больше и больше. Они предлагают миру новые варианты решения проблем, которые за всю историю человеческой цивилизации так и не смог решить мужской ум воинственно-технократической направленности.

Новое время уже пришло. Имя этому времени — Великий Женский Путь. Мы часто страдаем, *добиваясь* от жизни большего, чем мы можем *вместить*, — стремящийся же вместить радостно должен наполнить свой труд определенным внутренним качеством радости и наслаждения. И женский путь будет путем внутреннего развития, развития личных качеств — ведь только тогда можно перейти к мужским качествам *внешнего* преуспевания, не опасаясь получить от жизни больше, чем ты заслуживаешь, чтобы потом заплатить за это сполна страданием потерь и падений.

Многие пророки объявляли XXI век веком женщины, и, судя по всему, они были правы. Человечество сегодняшнего дня как никогда нуждается в возврате к женским ценностям, центрированным не столько на взгляде наружу, сколько внутрь; не столько в профессионалах, сколько в расширенном сознании; не столько в посвятивших себя карьере, сколько в занятых поиском себя; не столько в работающих на абстрактное благо абстрактной семьи или общества, сколько в дающих конкретную любовь и ласку подрастающим детям; не столько в завоевании и освоении, сколько в развитии уже достигнутого и новых подходах к нему; не столько в совершенном образовании, сколько в совершенном воспитании. Сегодня нужно обладать воистину женским чувством развития и роста, перспективы и общего блага, синтезирующего мышления, базирующегося не столько на анализе конкретных фактов, сколько на мгновенном интуитивном охвате ситуации в

целом, соизмеримости принимаемых мер и поиске новых решений.

Развитие в Новом веке означает сотрудничество женских и мужских ценностей, а не торжество одних из них над другими. Однако, поскольку маятник истории слишком долго находился на мужской стороне, неизбежен период активации и пробуждения женских аспектов сознания — иногда за счет мужских и вопреки им, задолжавших женской части и могущих при ее приближении потесниться. За новым открытием ценностей Женского Пути наступает эпоха Чаши, вмещающая и принимающая все способы развития — не жертвуя уровнем жизни, найти контакт с природой; не отказываясь от законов, перейти к духовности как внутреннему стимулу достойного поведения; не отрицая общественного образования, дополнить его группами самосовершенствования.

Не этим ли объясняется обвальное развитие интереса нынешнего века к духовности вне религиозных форм, самообразованию и самоисцелению, общественному и деловому самоуправлению как альтернативе государственным структурам и традиционным формам ведения бизнеса, официальным церквям, образовательным и медицинским учреждениям?

Женские ценности внутреннего развития и взаимной поддержки повсеместно теснят мужские символы авторитарности и самодостаточности.

Строительство общества Новой Эры основано не столько на конкуренции, подавлении и расширении зон влияния, сколько на партнерстве, поиске зон общих интересов, специализации и развитии возможностей, заложенных в любых, даже самых, казалось бы, безысходных ситуациях.

Это задача тех, кто, не откладывая на завтра, уже сейчас ищет возможности для совмещения Принципов Управления с Интересами Сотрудников, Законов Государства с Потребностями Людей, Форм Семьи с Интересами Личности, Профессионального Развития с Личностным Ростом, Тренировки Ума с Раскрепощением Интуиции, Поиска Телесных Наслаждений с Искренностью Чувств, Зарабатывания Денег с Возможностью Заниматься Любимым Делом.

Проявлениями творческой деятельности становятся тренинги личного роста вместо профессионального обучения; семьи нетрадиционных форм вместо привившихся отношений

взаимного порабощения; уход от норм жизни процветающих государств в духовные практики малых народностей; замена религиозных догм ростом личной осознанности; создание партнерских предприятий вместо традиционных форм управления и контроля; передача прав общественным организациям вместо государственного управления; культивация интересов личного развития вместо растраты жизненных сил на реализацию карьеры. И людей, которые мыслят категориями Новой Эры, — то есть осмысленного, гармоничного развития общества и человека изо дня в день становится все больше и больше.

Этих людей не остановит то, что большинство живущих на Земле еще не начали своего пробуждения, предпочитая режущую силу стремящегося к власти и обладанию ума (кому не известна знаменитая фраза «Разделяй и властвуй»?) открытости своего сердца. На момент написания этой книги именно они пока еще занимают главенствующее положение в государственном управлении и во владении ключевыми материальными ресурсами, хотя их уже понемногу теснят в тех областях, которые традиционно служат личному развитию человека, — образованию и культуре.

Однако мы можем уже сегодня начать менять такое положение вещей — хотя бы в отношении нас самих. Большинство из нас потратило огромное количество материальных средств, сил и времени своей жизни на развитие лишь мужского аспекта своего *Я» — получение умственного образования, но пока еще мало кто может похвастаться своими вложениями, сделанными с единственной целью — научиться жить более радостно, более осознанно.

Попробуем?

Ступень пятнадцатая

Сделай Мечту реальностью (ЖИВИ тотально здесь И сейчас)

«Катя камень долбит — не силой, но частым падением».*

Древнеримская мудрость

«Как только воин отвлекается от цели, он получает удар, который нельзя отразить».

Карлос Кастанеда

«Самое главное в любом d&ie — достичь цельности.

Нель-хя рисовать на грязной бумаге — нужен чистый лист».

Джон Леннон

<i>Девиз Ступени</i>		
<i>Не заботься о</i>	<i>Думай чаще о</i>	<i>Раввиеай в себе качество</i>
прошлом	настоящем	устремленности в будущее (целеустремленности)

Главное правило достижения Мечты гласит: «Живи тотально здесь и сейчас».

На первый взгляд это правило напоминает дзенский коан, который использовался мастерами буддизма для тренировки ума. Если жить сейчас, то как можно прийти к Мечте — ведь Мечта - категория будущего? Однако при детальном рассмотрении противоречие пропадает.

Итак, в этом правиле три ключевых слова — «тотально», «здесь» и «сейчас».

«Тотально» и означает — целиком, полностью. Слово целиком созвучно и целостности, и целеустремленности. Целеустремленность является важнейшим критерием при выполнении любой задачи. Целеустремленность позитивного действия радостна и является мотивом для движения к дальнейшим целям. Целостность целеустремленного человека означает наполненность любовью к себе как к Творцу; к делу, которое мы собираемся сделать, а также к той части мира, которой надлежит это дело вместить.

Искренность и целостность наших устремлений заключаются в том, что мы принимаем свою Мечту целиком, вместе со всеми сложностями пути, который к ней может вести, — и готовы работать на нее, ибо считаем, что она этого стоит.

Если в том, что мы делаем, или, как нам кажется, *хотим* делать, присутствует хотя бы малейшая часть негатива — вины, обиды, гнева или страха, — действие не сможет скоро и явно иметь позитивных последствий, ибо его негативное качество, заложенное в «здесь и сейчас», перейдет в будущее. В таком случае будет правильнее обуздать суетливую потребность в немедленном выполнении работы или действия и для начала отследить в себе некий негатив и уничтожить его — или хотя бы свести к контролируемой **велгчине**.

После этого можно начинать задуманное. Или же убедить-ся в том, что на самом деле мы не так уж и хотим этого. Древние говорили: «В сомнении — воздержись».

Десять лет назад, благополучно отработав треть трудовой жизни по прест>гжной и доходной специальности переводчика и преподавателя иностранных языков и поступив в аспирантуру, я попал на психологический тренинг американских психотерапевтов. Неожиданно я осознал, что то, что они делают, мог бы делать и я. Я также понял, что больше не смогу работать переводчиком, потому что это уже не принесет мне ни счастья, ни удовольствия.

Тот момент изменил многое в моей жизни. Я почувствовал решимость, которая наполнила меня ощущением собственной правоты. Все разговоры родных о том, что мне, уже зрелому специалисту, нужно все опять начинать с нуля, о напрасно потраченных годах жизни и блестящих перспективах курьеры, которую я упускаю, не возымели действия. Аспирантуру я заканчивал уже по специальности «психология». С этого момента жизнь помогала мне,

как бы показывая, что я сделал правильный выбор, — потом подвернулась и стажировка в США, и участие в международных конференциях по психологии, и встречи с людьми, которые очень многому меня научили...

Я никогда не задавался вопросом, больше или меньше денег я мог бы получать, используя свои знания иностранного языка. Сегодня я благодарен моменту, в котором я определил свой жизненный путь, — я никогда не был бы счастлив, делая любую другую работу.

Впрочем, я понимаю это сейчас. А тогда — просто хотелось попробовать что-нибудь новенькое.

Если вы уже уверены в том, что вам чего-то хочется, — зачем откладывать? Вы можете разрешить себе хотя бы начать планировать это, найдя для своей мечты время в настоящем моменте.

Иногда достаточно просто начать делать то, что мы хотим делать *«сейчас»*, — не откладывая это на потом и не прокручивая бесконечно прошлые неудачи. Даже один-единственный полностью пережитый и осознанный момент разрешения себе *«быть собой»*, момент тотального погружения в свою жизнь, тотального преодоления страха перед трудностями, перед нарушением социальных табу, перед внешней оценкой может стать достаточной ступенью для закладывания основы для будущей удачи.

На самом деле, жизнь весьма проста — как только мы видим проблему, следует начинать решать ее (хотя бы мысленно!), покуда она не выросла до непреодолимых размеров. Все предыдущие *«Ступени»* были необходимы лишь для того, чтобы мы были способны *увидеть* настоящую проблему и наполнить нас той энергией, которая поможет нам эту проблему *решить*. Все великие проходили подобные ступени внутреннего развития, прежде чем достигали своего величия, и никогда не жалели о цене, которую им приходилось платить за прохождение этих ступеней.

Мы уже знаем, что основные враги на пути к Мечте — низшие чувства, бесплодное времяпровождение среди игр и манипуляций, чрезмерная привязанность к прошлому, негативное мышление и неумение защищать от окружающих ресурсы, необходимые для достижения собственной цели. Именно так бесполезно расточаются наши богатства вместо того, чтобы постоянно накапливаться в единственно верном направлении. Если

вы внимательно перечитали предыдущие главы, стать бессознательной жертвой этих врагов вам уже не грозит.

Да, Мечта — категория будущего. Но только максимально вкладывая себя в настоящий момент, мы создаем будущие возможности — через возвращение ли удачи во внешнем пространстве, через воспитание ли собственных качеств.

Мечта родилась в твоём сознании, и то, когда она будет воплощена в жизнь, зависит от того, насколько часто и продуктивно ты будешь о ней думать. Следует всегда помнить о Мечте. Думать о ней, не переставая. Все время держать ее в фокусе своего сознания, как если бы мы навели на нее камеру. Каждый день спрашивать себя, что ты для нее сделал. Каждый день фиксировать для себя пройденную к ней ступеньку. Не следует требовать от себя сразу видимой и измеримой продуктивности — для начала следует дать себе привыкнуть со своей Мечтой, хорошенечко ею пропитаться.

Если Мечта слишком велика для твоих нынешних возможностей — не страшно. Составь план, разбей его на маленькие части, сведи самую первую из этих частей к своим нынешним реально выполнимым желаниям и возможностям и сделай первый шаг. Потом поймешь, зачем это было нужно, — возможности начнут находить тебя сами. Дорогу осилит идущий.

В этой Ступени нет упражнений. Их достаточно в окружающей нас жизни. Теперь главное — действуй. Ты разве еще не понял? Это — вызов. Если *сейчас* не попробуешь — потом всю жизнь будешь жалеть.

Иди к Мечте!

Часть третья

Помощь в Осознании

случаи из консультативной
практики)

'Настройтесь на волну другого. Настройтесь на его волну так глубоко, чтобы его бессознательное проникло в ваше бессознательное и чтобы в вашем бессознательном возникло нечто — визуализации. Эти визуализации будут значимы, но помните, вы — не толкователь. Вы просто делаете людей более бдительными, более осознающими, более ответственными за свою жизнь».

*Ошо,
«Другой берег»*

вы внимательно перечитали предыдущие главы, стать бессознательной жертвой этих врагов вам уже не грозит.

Да, Мечта — категория будущего. Но только максимально вкладывая себя в настоящий момент, мы создаем будущие возможности — через возвращение ли удачи во внешнем пространстве, через воспитание ли собственных качеств.

Мечта родилась в твоём сознании, и то, когда она будет воплощена в жизнь, зависит от того, насколько часто и продуктивно ты будешь о ней думать. Следует всегда помнить о Мечте. Думать о ней, не переставая. Все время держать ее в фокусе своего сознания, как если бы мы навели на нее камеру. Каждый день спрашивать себя, что ты для нее сделал. Каждый день фиксировать для себя пройденную к ней ступеньку. Не следует требовать от себя сразу видимой и измеримой продуктивности — для начала следует дать себе свыкнуться со своей Мечтой, хорошенечко ею пропитаться.

Если Мечта слишком велика для твоих нынешних возможностей — не страшно. Составь план, разбей его на маленькие части, сведи самую первую из этих частей к своим нынешним реально выполнимым желаниям и возможностям и сделай первый шаг. Потом поймешь, зачем это было нужно, — возможности начнут находить тебя сами. Дорогу осилит идущий.

В этой Ступени нет упражнений. Их достаточно в окружающей нас жизни. Теперь главное — действуй. Ты разве еще не понял? Это — вызов. Если *сейчас* не попробуешь — потом всю жизнь будешь жалеть.

Иди к Мечте!

Часть третья

Помощь в Осознании

случаи из консультативной практики)

'Настройтесь на волну другого. Настройтесь на его волну так глубоко, чтобы его бессознательное проникло в ваше бессознательное и чтобы в вашем бессознательном возникло нечто — визуализации. Эти визуализации будут значимы, но помните, вы — не толкователь. Вы просто делаете людей более бдительными, более осознающими, более ответственными за свою жизнь».

*Ошо,
«Другой берег»*

Комментарий автора

Я решил включить в эту книгу некоторые случаи из своей консультативной практики, потому что предвидел, что работа с чувствами, как неперемное условие собственного личного роста, вызовет у читателя особенный интерес. Вполне возможно, что кто-то, прочтя эти строки, лучше поймет собственное эмоциональное состояние и кроющиеся за ним потребности; кто-то — обретет метод для работы над собой или для помощи другим людям, а кто-то — получит возможность разнообразить собственные подходы в психотерапии или иных формах целительства.

Для профессионалов описанный мной метод наверняка не нов — нечто похожее происходило и на тренингах Вернера Эрхарда, и на сессиях гештальт-терапевтов, и в ашрамах мастеров дзен. Однако описанные ими случаи либо слишком стары, либо фрагментарны, либо принадлежат иному культурно-историческому пласту, либо замкнуты в узком кругу специализированной психологической литературы с сопутствующим ей строгим официальным языком сухого научного комментария.

Особый читательский интерес наверняка привлечет описание последнего случая. Кто-то угадает в нем путешествие по слоям Шанданакара, описанные в «Розе Мира» Даниила Андреева; кто-то — странствия из «Тибетской книги мертвых» или модные нынче «путешествия по карме»; кто-то назовет увиденное «проявлением архетипов коллективного бессознательного». По моему убеждению, различие в языке, на котором общаются ученые и мистики, не имеют такого уж большого значения, если их труды способны помочь другим людям. Отрадно, что сегодня практическая психотерапия, в отличие от академической психологической науки, оказалась на стыке научно выверенного знания и субъективного «знания духа».

Впрочем, за последнее время субъективные переживания становятся все более похожи у многих людей, занимающихся психотерапевтической или духовной практикой. Я полагаю,

что это тоже может рассматриваться как доказательство определенной структуры нашего мироустройства, хотя люди, не имеющие опыта подобных переживаний, будут почти всегда рассматривать их как систему определенных заблуждений или не подтвержденных наукой верований. И потому меня не смущает, что упоминание о прошлых воплощениях при описании последнего случая покажется многим не соответствующим психологической подоплеке данной книги. Многие известные мне практические психотерапевты уже давно сталкиваются с прозрениями в прошлые жизни на своих групповых и индивидуальных сессиях — я сам знаю тому немало примеров, и моя работа — не исключение.

Моя задача — сделать психологические методы работы над собой достоянием широких читательских масс, используя средства живого повествования. Насколько мне это удалось — судить читателю.

Случай первый

Обучение свободе

Алена подолгу молчит, растягивая паузы. Видно, что речь дается ей с трудом. Глаза наполнены слезами.

— Вам что, всю жизнь свою рассказывать?

— Лучше начните с того, что тревожит. Может, вся жизнь и не понадобится.

— Будет лучше, если я расскажу все по порядку... Сейчас я не могу видеться с дочерью, и это меня мучит. Она живет с моим бывшим мужем.

— Он забрал ее у вас, выкрал?

— Нет... Забрал — да, но теперь она сама не хочет. Они настроили ее против меня.

— Настроили?

— Да. Они говорили ей, что я гулящая, что я блядь, что ей не нужно со мной видеться, потому что я и ее испорчу.

— Вы — мать.

— Да... Поэтому я лучше расскажу все сначала.

Я вышла замуж по школьной любви, ждала его из армии. Через несколько лет совместной жизни наш брак стал кошмаром... Он пил, забирал деньги... Когда это случилось в очередной раз, я сказала, чтобы он ушел. Он плакал, валялся в ногах, уверял, что больше не будет... Но я сумела убедить его, что будет лучше, если мы какое-то время поживем раздельно.

— Вы — мужественная женщина. Вы умеете добиваться своего.

— Это не так... На тот момент я уже нашла ему замену, иначе, наверное, не решилась бы.

— Тогда — спасибо замене.

— Нет-нет, это было мое решение... Просто я бы не смогла выбрать одиночество. Но я знала, что и нам будет легче видеться, когда муж уйдет. Так и вышло. Он стал оставаться у меня на день, на два. На большее я не рассчитывала и даже не хотела этого — он не должен был уходить из семьи.

— Это вы за него решили?

- Дело в том, что он... муж моей сестры.

Алена искоса бросает на меня взгляд. Я нейтрально киваю, полузакрыв глаза, — мол, в жизни всякое бывает. Приободренная моей готовностью слушать дальше, Алена продолжает:

— Когда у нас с Димой все стало распадаться, я оказалась как бы в изоляции — не к кому пойти, посоветоваться... Я была совершенно одна со своими проблемами — даже подругам мне было бы стыдно о них сказать. И тут — Игорь... Он по-настоящему сочувствовал мне. Всегда мог выслушать меня, побыть рядом. Мы стали очень близки. Наверное, это должно было произойти...

Когда Дима ушел, Игорь стал бывать у нас чаще. Они даже подружились с Катей. Но потом Дима узнал о нашей связи, приехал и забрал ее у меня. Он сказал, что теперь дочь не должна оставаться со мной. Через некоторое время Катя уже сама не захотела вернуться... Он и его родители внушили ей, что папа хороший, что он хочет жить вместе с мамой, а мама ~ плохая, она разрушила семью. И теперь, когда я звоню ей, когда я хочу видеть ее, Катя говорит мне: «Вернись к папе — тогда ты будешь меня видеть. Ты же сделала ему больно — теперь ты страдай». Я хожу, ношу ей подарки, встречаю ее из школы — она идет рядом со мной, как с пустым местом. «Мне не нужны твои подарки, ты же знаешь, что мне от тебя нужно. Не ходи больше ко мне. не звони, оставь меня в покое». И так далее.

— А вы могли бы начать все сначала?

— В смысле — с Димой? Это невозможно. Я знаю, что первое время будет, как медовый месяц, но затем опять все повторится.

— Тогда о чем вам жалеть?

— А вдруг нет другого способа вернуть ее? Меня мучит чувство вины — вдруг я потеряла ее из-за своей жизни... Скажите мне, что нет другого способа, — и я попробую вернуться.

— Как я могу взять на себя ответственность за вашу жизнь — тем более если я почти ничего о ней еще не знаю? Расскажите-ка лучше, какие у вас отношения с сестрой.

— Никаких. Она молчит — и я молчу.

— Но она же знает о вашей связи с ее мужем, как она относится к этому?

— Мы сами сказали ей — не хотели больше ее обманывать. Ну что ж делать, значит, будем теперь вдвоем — бывают же такие семьи. Она вроде сначала тоже — да, да, а потом — то ли ревность разыграла, то ли еще что... В общем, он хотел второго ребенка, и она его родила, хотя я думала, что я буду это делать. До того, как она узнала обо всем, она говорила, что рожать больше не будет, — значит, она сделала это, чтобы его сильнее привязать к себе. Но я все равно тогда радовалась за нее, как за себя, — с цветами пришла в роддом. А она ко мне даже не вышла.

— Вы говорили о чувстве вины.

— Да, я все время живу с этим.

— Все время — это как долго?

— Наверное, последний год — с тех пор, как Дима забрал Катю.

— Как вы чувствуете свою вину?

— Ну, что я виновата во всем...

— Это вы думаете, а чувствуете как?

Редкий случай — Алена понимает меня почти сразу. Она показывает ладонью в область сердца, как бы прикрывая его:

— Вот здесь — боль.

— Весь год, и всегда сильная?

— Нет, раньше была сильная — сейчас уже меньше. Я как-то сходила к гадалке, она хорошей женщиной оказалась — раскинула мне карты, потом беседовали долго. Она мне тогда сказала — устройся на работу, найди себе занятие — станет легче. Я так и сделала. Сначала нужно было пересиливать себя, отвлекаться — но теперь действительно легче.

«Прекрасно, — думаю я, — болезнь идет на убыль. Обойдемся без чистки*..

— Но меня по-прежнему мучит, что я не могу видеться с ней. Поэтому я здесь, чтобы спросить у вас — что мне делать?

Я даю совет, изменяя обычной психологической тактике «работай с чувствами и оставайся нейтральным».

— Прежде всего то, чего хочет от вас дочка. Я не имею в виду — вернуться к Диме.

— То есть как — не видеться с ней? Но какая же я после этого мать?

— Это в вас ваше чувство вины говорит. А вы спросите свою любовь к дочери, что вам делать?

— Я... Но это же моя дочь. Я не могу ее не видеть.

— Вы уже сделали свой выбор, полюбив Игоря. Уважайте свой выбор. За все в жизни приходится платить.

— Но... я должна ее воспитывать.

— Вы никому ничего не должны. «Долг» — это то слою, которое испортило вам жизнь. Если вы всем должны, как можно для всех стать хорошей? Вы неизбежно будете что-то проваливать и жить со своей болью всю жизнь, потому что вина следует за чувством долга, как тень. Должны быть верной женой, должны быть хорошей дочерью, должны воспитывать ребенка... Хватит! Сколько можно? Побудьте плохой для всех — но живой, настоящей. Поживите для себя...

Смотрите, по сути дела, в вас живут две части — «хочу» и «должна». Они все время борются между собой. И когда побеждает «хочу*», получается не так уж плохо.

— Что вы имеете в виду?

— Но вы же хотели нового мужа — и получили его. Вы не хотели, чтобы он разрушил свою семью, — и он не ушел от туда.

— Но я хочу также, чтобы моя дочь была со мной.

— Это уже не в ваших силах — вы вторглись в зону чужого выбора, и на этот раз он не совпадает с вашим. Она решила иначе — сейчас ей лучше с отцом. Конечно, это не означает, что ей всегда будет с ним лучше, но это ее путь, и она должна пройти его сама.

— Но она еще маленькая. Ей всего 11 лет. Разве можно...

— Знаете, святой Франциск был знаменит благодаря молитве: «Господи, дай мне силы изменить то, что я могу изменить. Смирения, чтобы принять то, чего я не могу изменить. И мудрости, чтобы отлгчить первое от второго».

— Я слышала это. Я даже переписала себе ее.

— Переписала — это хорошо. А в жизнь когда воплощать будем?

Мы оба молчим. Лицо Алены разгладилось, она уже не плачет.

— Но как мне вытерпеть...

— Поздравляю, вы уже выросли. Полчаса назад вы спрашивали меня, что делать, а теперь спрашиваете, как.

, — Да, я за этим и пришла — спросить, что делать и как.

— Значит, что делать, вы уже поняли?

На лице Алены еще отражаются сомнения.

— Но я же имею право с ней видиться, говорить...

— Право — конечно, имеете. Но — на хрена?

Теперь Алена улыбается. Слез больше нет.

— Сумятица в голове, хаос... Не могу сказать, что вы меня убедили.

«

— Я и не преследовал такую цель. Мне просто хотелось показать вам другие варианты решений, чтобы вы не заикливались на чем-то одном.

— Это верно, я часто заикливаюсь, грызу себя за свою жизнь.

— А вот этого делать как раз и не надо — этим вы даете пищу своему чувству вины. Если будете его так часто подкармливать, оно вас никогда не покинет.

— Как не давать?

— Для начала осознайте, что вы и ваши мысли — не одно и то же. Такое смешение понятий по сути выгодно вашему уму — так он становится вашим хозяином. На самом же деле, его хозяйка — вы.

— Звучит немного странно.

— Но это так. Сейчас вы улыбались — на этот раз я отвлек вас от ваших мыслей. А завтра вы сможете сделать это для себя сами.

— Значит, как только я начну думать о том, что я так плохо поступила и из-за этого не могу теперь видеть дочь...

— Достаточно сказать: «привет, я знаю, это ты — чувство вины. Теперь заткнись».

— Все это хорошо, но так я не верну дочь.

— Если вы будете действовать так, как раньше, гоняясь за ней всюду, где вы ее видите, вы тем более ее не вернете. Попробуйте еще что-нибудь — впереди вся жизнь.

— Но время уходит, уходит ее детство.

— Ничего не поделаешь — она сделала свой выбор, вы — свой. На самом деле, это *вы* сейчас делаете все, чтобы она не хотела видиться с вами. Вы все время предлагаете ей себя, всегда доступны — зачем? Чтобы вас в очередной раз послали на фиг?

— Так и получается. Я звоню, чтобы убедиться в том, что я не нужна. Проходит какое-то время, и я звоню снова.

— Можно ли хотеть видиться с такой мамой? Представьте себя на минуту на ее месте.

— Наверное, нет. У меня, должно быть, очень жалкий вид.

— Знаете, у американцев есть даже такая жизненная философия: «держишься от неудачника подальше — несчастье заразительно». Чем вы собираетесь с ней поделиться, когда вы ее опять где-то прижмете, — своим чувством неполноценности? Если вы любите человека, естественно хотите разделить с ним радость, но сейчас вы не способны ее дать. Сейчас она бежит от вас — и правильно делает. Ваша дочь ведет себя мудрее, чем вы.

— Да, она очень повзрослела за последнее время.

— Видите? Минуто назад вы говорили, что она еще маленькая. Не так уж все плохо! Есть семьи, в которых оставляют детей, уходя в плавание, на вахту — да мало ли куда. И ничего, вырастают. Вы любите ее, это понятно — но вам-то чего за нее переживать? Ведь, слава богу, обуто, одета, сыта...

— Получается, не за нее переживаю. Себя жалко.

— Вот это и есть настоящая проблема. С этим и боритесь. Алена задумывается.

— Ну что ж, все равно я одна... Не буду больше бегать от своего одиночества. Надо все продумать, проанализировать... И зря я хотела получить от вас готовый ответ — все равно все придется решать самой.

— Прекрасно. Теперь у вас есть чем заняться. Заодно и у дочери будет время подумать, так ли уж хорошо, когда вы не появляетесь.

— Ну что ж, на месяц меня и раньше хватало... Но через некоторое время я захочу позвонить ей опять — что делать тогда?

— Вот тогда и поговорим.

Уже в дверях Алена оборачивается:

— Я все-таки не зря к вам пришла. Совсем другое ощущение жизни.

Случай второй

Узнавание тела

Дана подошла ко мне после лекции:

— А можно с Вами пообщаться лично?

И, получив утвердительный ответ, сразу же спросила:

— А сколько это будет стоить?

В ее голосе напряжение — студентка, денег мало, но видно, что встреча нужна.

— О деньгах потом. Сначала выясним, смогу ли я помочь вам.

На следующей встрече Дана вводит меня в курс дела. Она чувствует себя плохо — временами это проходит, а иногда накатывает с новой силой. Дана связывает это со своими взаимоотношениями с парнем, который то появляется, то исчезает. Он нравится ей — но позволяет себе надолго бросать ее, а когда возвращается, она не в силах ему отказать. Выхода нет — остается страдание. Вот и сейчас...

Разговор переходит в область телесной конкретики:

— Как именно тебе плохо? Я хочу сказать, как твое тело говорит тебе об этом?

Дана изумленно смотрит на меня:

— Я же сказала Вам — мне плохо морально. Тело здесь ни при чем!

— Во-первых, «Нас» здесь нет — тут только я. Обращайся ко мне на ты. Идет?

Дана краснеет. Думает, что набиваюсь к ней в ухажеры. Похоже, я стал сближаться слишком быстро — надо притормозить.

— Слушай, мне от тебя ничего не надо. Я просто хочу тебе помочь, а для того, чтобы люди стали ближе друг к другу, им проще обращаться на «ты». Согласна?

— Неудобно как-то. Все-таки разница в возрасте...

— Чепуха. Не надо тупо следовать правилам, которые тебе в детстве навязали другие. Лучше старайся осознавать, что ты

делаешь. Почему ты должна говорить «*вы*» тем, кто тебе тыкает. — они что, лучше или умнее? Я понимаю, что иногда ты просто от них зависишь, и тебе не нужно лезть на рожон. В других случаях ты не хочешь с ними связываться — все равно не поймут. Но ведь сейчас ни то и ни другое — я сам тебе предлагаю «тыкать». Или ты предпочитаешь, чтобы я говорил тебе «Вы»?

Дана улыбается.

— Нет... Все нормально. Хорошо, я постараюсь привыкнуть.

— Отлично, этот вопрос закрыли. Теперь другое. Раз, как ты считаешь, тебе плохо только морально, то это твои собственные идеи и ничего больше. Тогда просто перестань думать об этом, и все пройдет.

— Легко сказать. Как не думать? Ведь плохо, когда его нет!

— Тебе сейчас плохо? Конкретно сейчас, в настоящий момент?

Дана задумывается.

— Сейчас... Сейчас вроде нет. Но ведь будет, я же знаю!

— Хорошо. Тогда закрой глаза и хорошенько вспомни день, когда тебе было плохо.

Дана зажмуривается.

— Вспомнила.

— Теперь хорошенько представь себе эту картинку перед глазами... Можешь добавить в ней яркость, звук или там запах какой-то особенный, который ты тогда, может, слышала... Получается?

- Да... Да.

— Тогда теперь тебе должно снова стать плохо.

— Я чувствую это.

— Вот и хорошо, побудь с этим.

— Что же тут хорошего?

— Лучше, если мы вызовем это состояние сейчас, чтобы бороться с ним, чем будем ждать, пока оно застигнет тебя врасплох... Ты уверена, что это именно то состояние?

— Да. Мне теперь действительно плохо.

— Тогда погрузись внутрь себя и просто слушай свое тело. Ты слишком долго игнорировала его потребности — пришла пора возвращать долги. Сейчас оно подскажет тебе, как именно тебе плохо...

— Да. Это так. Я чувствую тяжесть в затылке.

Ее лицо меняется: она начинает нервно сжимать губы.

— И поэтому ты кусаешь себе губы?

От неожиданности Дана прекращает делать это.

— Да... Так меньше болит.

— Попробуй продолжать делать то же самое, но осознанно — медленно кусай губы и следи за тем, как изменяются твои ощущения.

Некоторое время Дана сидит молча.

— Сейчас меньше болит... Переходит в горло. Теперь я ощущаю это в горле.

— Это — что? Боль, давление, раздражение, тяжесть?

— Тяжесть. Это имеет форму... Как ком в горле.

Ситуация, которая встречается довольно часто в процессе индивидуальной психотерапии. Мы слишком часто и долго подавляем свои эмоции, из боязни, что окружающие нас за это осудят. Мы стыдимся плакать, когда нам тяжело, сердиться, когда мы разгневаны. Стыд — это форма страха, страха, что тебя осудят. Но боясь осуждения окружающих, мы никогда не сможем опередить их в своем развитии.

Задержанные эмоции, которые в силу различных причин (например, родителей, запрещающих ребенку выражать свой гнев плачем) не выразались или подавлялись в течение продолжительного времени, обычно принимают форму различных слабо ощутимых негативных энергетических образований. Образования эти ощущаются, как тяжесть в груди, ком в горле, напряжение определенных групп мышц или дрожь в каких-то частях тела.

Все эти ощущения — прообразы будущих заболеваний, боли и нарушений в уже осязаемом физическом теле.

С этой точки зрения совет сдерживать свой гнев лишен здравого смысла — но ведь, и порождая агрессию в адрес окружающего пространства, мы неотвратимо готовим себе обратный удар.

Однако правильно сдерживать свой гнев вовсе не означает давиться собственным ядом, наслаивая на невыраженную агрессию еще и страх получить ответ. Сжигать свой гнев на огне любви к ближнему — задача нелегкая и для человека, обусловленного невысоким уровнем личного развития, почти невыполнимая.

Поэтому для многих уже умение выразить свой гнев — шаг вперед, поскольку до этого они не знали ничего другого, кроме

его подавления. Научиться же выражать свои эмоции, не задерживая их, не подавляя и не накапливая, можно лишь у тех, кто научился не только их выражать, но и обуздывать.

Ком в горле у Даны — явление того же порядка. Если сейчас эту проблему не разрешить — ощущение тяжести будет становиться все реальней, горло будет набирать все больше грязи (ведь каждый невыраженный гнев — это обида на окружающий мир, его осуждение, сомнение в справедливости своего жребия, а значит, говоря языком Сергея Лазарева, — грех против Бога, судьбы). С этой точки зрения лучше выкрикаться, даже ударить (если сможешь потом покаяться), но не молчать. Молчание будет допустимо лишь тогда, когда мы не выпустим гнев наружу, ко и не оставим его внутри.

Почему именно горло? Потому что болезнь завязана на невысказанном. При «грязном горле» часты бронхиты, ангины, возможен и рак.

— Значит, в детстве ты кусала губы, чтобы не расплакаться?

— Точно... А ведь у меня и сейчас глаза щиплет!

— Ну и хорошо. Поплачь, если стесняешься — я отвернусь.

— Нет, плакать уже расхотелось. Все прошло.

— Все ли? Расслабься, сядь удобно. К чему ближе твое общее состояние: комфорт или дискомфорт?

— Пожалуй, комфорт. А что я буду делать, если мне опять станет плохо?

— Ты невнимательна к своим ощущениям. Раз ты задаешь этот вопрос, значит тебе уже плохо. Ищи, где.

На этот раз Дана с готовностью закрывает глаза и через некоторое время уверенно говорит:

— В руках.

— Что в руках: боль, напряжение, дрожь?

— Дрожь.

— Не открывая глаз, начинай дрожать руками — еще сильнее, еще... Что ты чувствуешь?

— Я... Я... Мне захотелось напрячь их!

— Напрягай. Что теперь?

— Не знаю... У меня такое ощущение, что я падаю — кружится голова. Можно, я открою глаза?

Не отвечая, я с силой толкаю ее в плечо — если бы не подлокотник, она бы слетела со стула. Если человек бессознательно хочет упасть, можно помочь ему это сделать.

Дана открывает глаза, вскакивает и с ненавистью на меня смотрит. Не давая ей опомниться, быстро спрашиваю;

— Что ты теперь чувствуешь?

— Злость!

— Как ты знаешь, что это злость?

— Не знаю, я вас убить готова!

— Не вас, а тебя. Покажи, как бы ты меня убивала.

Дана на миг смущается, но быстро понимает, что мне от нее нужно.

— Я хочу ударить... Не вас... Не тебя, а вообще... Эта дрожь в руках, я все теперь поняла... Я никогда себе этого не разрешала!

Внезапно она падает в кресло и горько плачет навзрыд. Через минуту всхлипывания затихают.

Заметив это, я даю ей подушку и прошу ударить ее. Один удар, второй, третий... Дана входит во вкус и, закусив губу, наносит серию сильных ударов. Внезапно ока прекращает и, обессилев, падает в кресло.

— Что ты теперь чувствуешь?

— Пустота... Покой.

— Какая пустота: как бессилие, опустошенность или как нечто позитивное?

— Скорее, второе. Как облегчение.

— Как ты бы хотела усилить ощущение этой пустоты: может быть, ты ощущаешь потребность в тепле, или тебе нужно лечь, чтобы расслабиться?

Безразличный, отсутствующий взгляд. Она не слышит меня — идет громадная внутренняя работа. Резервуар гнева, прорвав стены стыда, страха, запретов, устремился вверх. На сегодня достаточно.

— Слушай, сейчас тебе лучше идти домой. Сегодня мы и так много успели сделать — тебе надо пожить с этим, поварить в одиночестве мозгами. Позвонишь, когда сама почувствуешь нужным.

Звонок не заставил себя долго ждать — Дана разбудила меня в 12 ночи. Спросонья я долго не мог понять, кто это, выслушивал извинения.

— Мне плохо. Я хочу встретиться с Вами.

— С нами встретиться не удастся. Будешь встречаться со мной.

— Извините... Извини. Я хочу с тобой встретиться.

— Это другое дело. До завтра доживешь?

— Попробую.

— Вот и ладушки.

«Мне плохо, я хочу с тобой встретиться»... Сколько раз приходится выслушивать это от разных людей, сколько еще придется выслушать? Кто-то идет по жизни сам, кого-то поддерживают, кого-то тащат. Не следует торопиться обвинять себя за то, что не смог кому-то помочь — не смог подвезти, ну что ж, пускай ползут, хромают, скачут на четвереньках — только так можно доказать, что и сам ты чего-то стоишь. С помощником, конечно, идешь быстрее. Но ведь он только поддерживает и не обязан останавливаться у каждого столба только потому, что ты не привык к быстрой ходьбе.

Назавтра мы договорились встретиться в глухом уголке парка — я чувствовал, что нам людские взгляды не нужны точно так же, как и уединение в стенах квартиры.

Не дожидаясь вопроса, Дана заговорила сама:

— Я чувствую себя лучше. Значительно лучше. Но проблема осталась.

— Как ты знаешь об этом?

Дана принимает правила игры: она уже знает, что верить можно только фактам. Факты нашей внутренней жизни — это желания и ощущения нашего тела, это энергии наших чувств. А мнения и верования нашего ума — это, увы, не факт. У большинства людей сознание — открытое поле, где гуляет каждый, кто хочет. Уж лучше слушали бы свои желания, чем комплексы и ограничения, навязанные окружающими, — больше толку было бы.

— Я уже не психую так. Нет боли в затылке, кома в горле — плакать больше не хочется... Дрожь еще раз была — я пару раз врезала по груше брата и вдруг поняла: я ведь теперь на себя хтуюсь!

— Чего ж на себя злиться-то?

— Ну... что я такая неправильная. Вот, влюбилась в него, жду, мучаюсь, а он — захочет, придет, захочет, не придет.

— Ты с ним спала уже?

— Угу.

— Ну и как, удовлетворяет он тебя, оргазм испытываешь, все, как положено?

— С этим вроде порядок... Но он же не все время рядом. Вот сейчас хочу его, а он опять куда-то заваялся... Хотя, вообще-то, он для меня уже не первый опыт.

— Так и продолжай в том же духе, пока его нет. Ты же понимаешь, что он делает, когда исчезает? Ты-то чем хуже?

— Да все я понимаю — мне-то уже докладывали, с какими барышнями он ходит! Но я не могу так, как он. Что же мне, совсем шлюхой заделаться?

— Так, может, тебе не так уж и хочется?

— Но я же не должна так себя вести! Может, я и дурная, но верная!

— Так, это проехали. Давай-ка лучше посмотрим, что нам скажет твое тело. Что ты сейчас чувствуешь?

— Злость!

Я замечаю, как Дана прижимает к груди кулаки.

— Ну-ка расслабься!

Дана опускает руки, через секунду непроизвольно поднимает их снова, перехватывает мой взгляд и, смутившись, поясняет:

— Грудь... Прямо распирает от злости!

— Кричи! Резко выдыхай и кричи! Так! Еще... Интенсивнее выдыхай, чаще. Стоп. Что ты теперь ощущаешь?

Дана изумленно на меня смотрит.

— Растворилась... Ушла. Теперь тут теплота какая-то. Она вниз идет. Ой!

Дана скрючивается, хватаясь за низ живота. Я стою, глядя на нее сверху вниз.

— Что, по-женски прихватило?

— Ага, яичники... Несколько раз лечилась.

— Вот, значит, откуда ноги растут. Ты там изменщику своему плохого не нажелала?

— Как же, было. Все они гады. Один из его компании изнасиловать меня хотел — еле вырвалась. Так мой мне же потом и скандал устроил: мол, узнаю, что у тебя с кем-то было, — голову отверну.

— А что, отвернет?

— Да ну, боялась я его. Я ему тогда и сказала: чтоб у тебя самого член отсох, когда ты налево пойдешь.

— У него не отсохнет — обид он на женский род не держит, поэтому зеркалит он все твои пожелания автоматом прямо по

обратному адресу, даже не зная об этом. А ты с этого имеешь свои проблемы.

Дана молчит, пытаюсь осмыслить сказанное. Однако было бы неправильно сводить все ее нынешние проблемы к одной сказанной в сердцах фразе. Важно уловить за этим тенденцию, направленность ее ума, и показать это ей. У девушки явно не складывается с мужской энергией — пойдем к первоисточнику.

— С отцом какие отношения были?

— Он нас бросил, я тогда маленькая была. Мать потом говорила: мог бы хоть ради меня остаться. Променил на какую-то. Так потом одна и осталась по жизни.

— Смотри-ка, тот же сценарий. Улавливаешь? Вас бросают, вы обижаетесь, зарекаетесь, мол, не такие мы, как эти мужики, как их подружки распутные. Вот и остаетесь сами с собой, давая в себе все женское, — «дурные, но верные».

Дана исподлобья глядит на меня, переосмысливая что-то в своей жизни.

— Ты сейчас на той точке развития, на которой мать твоя ни всю жизнь застряла. Дальше-то шагать будешь или по ее стопам пойдешь?

Улыбается. Хорошей такой улыбкой, открытой.

— Буду шагать.

— Обижаться на мужиков будешь? Нет? Ну вот и славно. А руку чего там держишь, болит? Это хорошо, что болит, — сейчас вся гадость наружу выходит. А вообще-то твои органы уже давно мужской энергии просят. Сейчас немного тебе дам — легче будет.

Я сажусь сзади и кладу руки Дана на яичники. Дальний одинокий прохожий завистливо смотрит на нас, предвкушая продолжение. Я встречаю его специальным взглядом, и он разочарованно убыстряет ход — продолжения, видно, не будет. Я сосредоточиваюсь на зоне контакта и мысленно посылаю туда золотистый свет. Лицо Даны разглаживается, на щеках появляется румянец, дыхание становится прерывистым.

— Уже не болит? Вижу, хорошо. А что сейчас чувствуешь? Ладно, молчи, я и так знаю. Ты чувствуешь возбуждение.

Дана молча кивает. Теперь она не станет спорить со мной — ее тело подсказывает ей то же самое.

— Самое время найти мужика и переспать с ним — и все былячки пройдут. А что воспитание не позволяет, так даже лучше:

унизить свою гордыню иногда лекарство почише секса. Кстати, от унижений от мужчин тебе все равно не уйти — ты же видишь, как до сих пор было с твоим любимым. Хотела над мужиками возвыситься, осуждала их — пей теперь свое горькое лекарство. Осознаешь, за что — вылечишься быстрее, не осознаешь — пойдешь по стопам своей матери.

Кто дал тебе право осуждать его поведение? Кто дал тебе право осуждать желания собственного тела, которые ничем не отличаются от желаний твоего любимого? Кто дал тебе право осуждать других женщин, которые к тому же лучше, чем ты, понимают, чего они хотят? Сейчас твоя задача — почувствовать себя проституткой, и чем скорее ты пройдешь через это — тем лучше для тебя самой. Пойми, тебе сейчас не от любви нужно прыгать в постель, а от твоей неудовлетворенной сексуальности, которой ты сегодня первый раз в глаза посмотрела.

Дана резко выпрямляется.

— А если я сейчас... хочу вас?

— Ах ты ж бессовестная! Ишь, как заговорила! А кто еще недавно тут песни мне пел: «верные» мы такие, понимаешь!

Мы оба смеемся.

— Ладно, если серьезно: молодец, что сказала. Заметь, это ведь только наша вторая встреча. Ты могла себе представить час назад, что, не стесняясь, предложишь себя мужчине со второго раза?

Дана смеется, кивает головой. Но в глазах остается вопрос - шуткой тут не отделаешься.

— Умничка, быстро растешь — теперь я за тебя спокоен, скоро решишь все свои проблемы. А про меня теперь лучше забудь.

— Почему?

— Со мной у тебя просто так не получится — влюбишься, страдать будешь, зачем тебе эти проблемы — из огня да в полымя. Я же сказал тебе: найди кого-то просто для секса, беспроblemных, ни к чему не обязывающих отношений. Нормального, чистого, спокойного. Не дефективного, но и чтоб бросить не жалко было. Он будет тебя использовать, а ты его.

Вот представь себе — ты умираешь с голоду, вбегаешь в ресторан: «Хлеба хочу!» А официант тебе: омары, черепаший суп, вино... Что с тобой будет?

— Помру, но хоть наемся!

— В том-то и дело, что ты даже вкуса не ощутишь. Тебе сейчас нужен хлеб, а я для тебя — заморское блюдо. И дело не в моей самонадеянности, а в твоём восприятии — ведь для кого-то и омары — пища на каждый день, а для нас — экзотика. Так вот, не ищи сейчас экзотики, ищи хлеба.

— А как же любовь?

— А любовь рано или поздно к тебе придет - куда ж ей деваться. Но для того, чтобы не спутать ее с обычным сексуальным влечением, тебе нужно в ожидании любви оставаться сексуально удовлетворенной. Любовь выше секса, но секс - ступенька, ведущая к любви. Сейчас для тебя время учиться открываться навстречу сексу, не осуждая никакие его проявления — ни в себе, ни в окружающих.

(Конечно, бывает, что любовь и секс приходят вместе — однако это не было случаем Даны, и потому я не сказал ей об этом.)

Дана позвонила через несколько дней.

— Я уезжаю на отдых! Знаешь, что я положила в сумку первым делом?

— Презервативы.

— Почти угадал! Только я пользуюсь таблетками. А можно, я зайду на твои лекции, когда вернусь?

— Нужно! А презервативы все-таки возьми — с ними надежнее.

Случай третий

Знакомство с чувствами

Женя оставила свой телефон организаторам семинара, на котором она услышала мое выступление, потому что давать ей мой телефон они наотрез отказались.

Звоню — слышимость плохая. Зачем-то я нужен — а зачем, понять не могу. Договариваемся о встрече.

Утром я встречаю Женю в дверях и провожаю в комнату. Женя просит чаю — на улице холодно. Медлит, говоря ни о чем. Вертит чашку в руках, но чай не пьет. Пытается философствовать с испугом в глазах.

Наконец, я спрашиваю напрямую:

— Какова цель вашего визита?

— Хочу... видеть в вас друга.

— Что для вас означает друг?

— Человек, который может помочь купить мне понравившееся платье.

Меня едва не разбирает смех. В первый раз так откровенно мне предлагает себя на содержание человек, которого я в первый раз вижу.

— Боюсь, мы не сможем найти общего языка. Будет лучше, если вы допьете свой чай и уйдете.

Я наталкиваюсь на испуганный взгляд и смягчаю пилюлю:

— Можете перезвонить в другой раз — когда у вас возникнут другие потребности.

Женя молчит и отчаянно вертит в руках чашку, Я делаю еще шаг навстречу:

— Послушайте, по-моему, вам надо выговориться — по вашему поведению я и так понял, что денег у вас сейчас нет. Раз уж вы оказались здесь, я могу помочь вам -- но для этого надо открыться. Молчанием вы своих проблем не решите — только глубже завязнете.

Женя продолжает молчать — теперь замолкаю и я. Абсурдность ситуации становится все очевиднее — настоящий

«конфликт интерпретаций». Иногда психологу-мужчине приходится делать с женщинами обратную работу — пробуждать их осознание того, что они смотрят на него не столько как на профессионала, сколько как на мужчину (разве женщина захочет консультации с мужчиной, хоть чуть-чуть не влюбившись в него?), осознавать за своим влечением — привязанность, за привязанностью — неудовлетворенную сексуальность, за сексуальностью — бессмысленные запреты и ограничения, чаще всего берущие начало в детстве.

Здесь же случай иного порядка — девушка слишком хорошо увидела во мне мужчину и потому упустила иное.

Наконец, она решается:

— Хорошо... Я расскажу. Я извиняюсь, что...

Я перебиваю ее:

— Не надо извиняться. Вы попробовали один путь — не получилось, сейчас мы решили пойти другим, только и всего. Лучше скажите, что вас толкнуло на это?

— Не деньги... Скорее — безысходность. Да, это точное слово. Дело в том, что после того, как муж оставил меня, я осталась одна, а человек, с которым я сейчас, — женат и не может быть все время со мной...

«Умничка, молодец, продолжай в том же духе, — думаю я, слушая ее торопливую речь. — Тебе все-таки хватило сил довериться мне, раскрыться, значит, я смогу тебе помочь».

Ход моих мыслей прерывает неожиданная пауза — годы работы в методе выработали почти рефлекторное внимание к паузам — слова не столь важны. Когда ум перестает ходить по кругу, к поверхности очень быстро и близко подходят старые, задавленные телесно-эмоциональные реакции, которые нужно тут же хватать и тащить наружу. У психологов и рыбаков наверняка есть что-то общее.

Глаза Жени увлажнились.

— Давайте, — подбадриваю я ее, — вам нужно выплакаться.

Но как почти всегда, эти слова имеют обратный эффект — Женя вытирает слезы, рыбка стремительно уходит вглубь. Зайдем с другого конца.

— Сейчас я попрошу вас прекратить думать и только отслеживать свои ощущения. Вы ведь сейчас нехорошо себя чувствуете, верно?

Кивок.

— • Как именно нехорошо? Где у вас сейчас зона дискомфорта?

— В спине.

— Это естественно — вы же сидите нога на ногу. Что будет, если вы распрямите ноги?

— Это неудобно — я ведь в короткой юбке.

— Как именно неудобно?

— Вы смотрите...

-- Вы хотите сказать, неудобно чувствовать на себе чей-то взгляд?

- Да.

— Ну вот, я смотрю на вас — заметьте, именно на ноги, и весьма оценивающе — итак, что вы чувствуете сейчас, чувствуя на себе мой наглый взгляд?

— Мне... неудобно.

— Как именно вам неудобно, каким таким местом вы чувствуете это неудобство?

— Мне лучше опять сесть нога на ногу, можно?

— Нет, пока вы не скажете, что вам это даст.

— У меня перестанут дрожать ноги.

— Молодец! Однако потерпите еще. Что плохого в дрожании? Вы так долго давили это в себе — попробуйте теперь выпустить это наружу. Дрожите, помогайте себе! Вот так, правильно! А что вы чувствуете сейчас, появляются ли какие-либо новые ощущения?

- Ой!

— Что «Ой»?

— Страх. Я почувствовала страх.

— Где страх?

На этот раз Женя принимает мою игру сразу.

— Вот здесь.

Ее руки показывают на скулы. Я резко и больно хватаю ее за щеки и встряхиваю ее голову, затем так же резко отпускаю.

— Что происходит теперь?

— Зачем вы так?! У меня все болит!

— Во-первых, давай на «ты», хорошо? А во-вторых, не думай сейчас об этом — не время обижаться! Так, прошло? Отлично, что ты чувствуешь теперь?

Женя глядит на меня, как в шоке.

- Я попала... совершенно в другое измерение.
- Что за измерение, что ты чувствуешь?
- Безысходность! Как когда я пришла — но теперь особенно остро.
- Хорошо! Где твоя безысходность, чем ты ее сейчас чувствуешь?
- Женя молча указывает пальцем на грудь в район сердца.
- Ты уже чувствовала это раньше! Вспомни — когда?
- Много раз! Я чувствовала это, когда уходил муж, когда он спал на кухне, а я не знала, что будет дальше...
- Стоп! Не надо об этом! Вернись в то время, создай эту картинку — ты не спишь, муж ворочается на кухне, в груди у тебя то же ощущение — чувствуешь?
- Кивает. Глаза открыты, но она не здесь.
- И ты знаешь, слушая, как муж ворочается на кухне, что ты испытывала это раньше, — но тогда ты упустила это, думая о том, что он уйдет! Иди в этом направлении сейчас! Назад, в прошлое! Когда ты испытывала это, говори!
- Вспомнила! Когда я была маленькая, я смотрела кино. Фашисты сжигали детей. Когда я смотрела, как горел сарай, я была там, с ними. Выхода не было. Тогда я почувствовала это.
- Ты в сарае, он горит! Что ты будешь делать?
- Бежать...
- Так беги!
- Женя вскакивает из кресла и делает два шага, затем ее ноги подкашиваются. Я подхватываю ее и мягко сажаю назад.
- Все, убежала! Что с тобой было?
- Я бежала через лес и прыгнула в озеро.
- Как ты сейчас?
- Нормально... Все ушло.
- Боль в сердце, дрожание?
- Нет.
- Хорошо, теперь опять вернись в ночь на кухне. Что ты теперь чувствуешь, глядя на это?
- Все нормально. Можно жить и так.
- Страх, безысходность, ощущение брошенное™?
- Нет. Просто грусть.
- Побудь с ней и отпусти ее.

Какое-то время Женя сидит молча, уставившись в одну точку. Из ее глаз выкатываются несколько слезинок. Затем она переводит взгляд на меня.

— Уже все прошло.

— Вот и хорошо.

Уже в дверях, провожая ее, говорю:

— Вот видишь, выход всегда есть.

Уходя, она ошеломленно оборачивается:

— Спасибо!

--- На здоровье.

Случай четвертый

Излечение внутреннего ребенка

Лена позвонила мне вечером.

— Станислав Олегович, мне говорили, что вы консультируете...

— Вы были на моих лекциях, тренингах?

— Была после того, как мне вас очень рекомендовали люди, которые их посещали. Но теперь мне нужна личная встреча.

— Хорошо, приходите.

— И еще, я хотела бы знать... Сколько мне это будет стоить?

Я называю сумму, и мы договариваемся о встрече.

И вот Лена сидит напротив меня в кресле. Ее речь нетоплива и размеренна, на глаза время от времени наворачиваются слезы.

— Проблем у меня много... Хочу, чтобы вы в первую очередь научили меня любить себя — вы часто говорили о значении этого на своих лекциях.

— Если вы осознали важность этого, дальнейшее будет не так уж и сложно. Но для начала расскажите мне о своих проблемах.

— Это не имеет значения. Дайте мне какие-то упражнения — я и так знаю, что все дело в этом.

— Послушайте меня, Леночка: упражнений для развития любви к себе не существует. Есть только ваша собственная жизнь и конкретные ее обстоятельства, отраженные в зонах вашего сознания: либо вы руководствуетесь в этих обстоятельствах любовью к себе, либо — стыдом, виной, долгом, совестью, идеологией либо еще какой-то мифической чушью, не имеющей для вашего роста абсолютно никакого значения. Давайте так: вы уже сделали первый шаг на пути любви к себе — вы констатировали, что своими силами с проблемой не справитесь, и обратились за помощью к психологу — во всяком

случае, вы думаете, что пришли к психологу. Теперь вам нужно решиться на следующий шаг — открыться.

— Я уже поняла это. А вы не психолог?

— Психолог в том числе. Можно пользоваться чем-то, но не отождествлять себя с этим. Если пользуешься, например, методами дзен и тантры, не называть же себя тантра-йогом или дзен-буддистом. Для вас же имеет значение не это. а то, что вы почувствовали, что я знаю рецепты решения ваших проблем, и пришли ко мне. Так что будьте последовательны: помощь станет возможна лишь тогда, когда вы явите мне свое настоящее «я», сбросив все маски.

— Хорошо... У меня, очевидно, большие проблемы с родителями. Я уже не живу с ними, у меня муж и двое детей, отдельная квартира...

— Тогда вроде и проблем не должно быть.

— Мне тоже так казалось. После ваших лекций пошел очень интенсивный процесс переосмысления своего детства, многое, то, что вроде бы забылось и не должно больше вспоминаться, начало выходить наружу... Теперь оно душит меня. Я просто не могу забыть некоторые вещи.

— Например?

— Мать наказывала меня, кричала... Они и между собой только криком общались.

— Это все в прошлом.

— Для меня это живо. Они не разговаривали со мной иначе как через крик.

Лена достает платок и вытирает слезы. Я молчу.

— Мне стыдно... Стыдно плакать.

— Напрасно вы стыдитесь своих слез. Чем больше их выйдут, тем меньше обиды останется у вас внутри.

— Мне кажется, я никогда от них не избавлюсь!..

Я все знаю, мои обиды — это только мои проблемы, надо прощать — но как? Я, наверное, не умею... Недавно мать позвонила и прошипела мне в трубку: «Знаешь, что люди говорят? Что ты предала свою мать!» Я встала спросонья, оторопела, еще переспросила ее, а она потом уже прервала разговор. Так я после этого сама не своя ходила. За что она меня так ненавидит?

— Правильнее спросить, за что теперь ненавидите ее вы.

— Да, это верно... Я помню, как в детстве мы играли в театр.

Это была наша любимая игра с девочками. Ничего хорошего в жизни у меня не было, только эта игра! Я сшила платье из каких-то лоскутков для игры и не пошла в школу, чтобы все доделать к сроку. А она как раз пришла домой с работы. Я стала оправдываться, она отчитала меня и забрала платье, а потом я услышала запах гари. Когда она появилась, то с порога заявила мне, что сожгла его, для того чтобы меня проучить. Я закричала в спину ей: «Я ненавижу тебя!»

— Что было потом?

— Я плохо помню... Она еще отчитывала меня, что-то говорила по поводу того, как нужно разговаривать с родителями. Но платье она все-таки не сожгла, это были какие-то тряпки. Зачем она хотела причинить мне эту боль?

— Вы спрашивали ее об этом?

— Да. Я все время спрашивала их, почему они меня наказывают. «Потому что люди злые!» — так мне всегда объяснял отец.

— Что вы чувствуете, когда рассказываете об этом?

— Обиду! Мне тем более обидно, потому что доставалось всегда мне, а ведь нас было двое... Брата, по-моему, они любили больше.

— Как вы знаете, что это обида?

— Хочется плакать.

— Еще.

— Дышать тяжело.

— Почему тяжело?

— У меня как какая-то тяжесть в груди.

— Вспомните, когда вы испытали это чувство в первый раз.

— Я испытала его... Вспомнила! Тогда был очень хороший день, у мамы было хорошее настроение, это бывало так редко... Мы о чем-то беседовали, мне было хорошо... Она интересовалась чем-то, я ей что-то рассказывала, а она не критиковала — просто слушала.

Потом она сказала, что ей нужно в магазин. Я попросилась выйти во двор, она разрешила при условии, что я не буду выходить за его пределы. Она ушла, а я погуляла и решила встретить ее. Я так старалась быть хорошей, я стояла на самом краю двора, высматривала ее, а она... Она вернулась и отругала меня за что-то.

— За что?

— Кажется, за то, что носочки испачкала.

— И тогда вы в первый раз почувствовали обиду.

— Наверное, не в первый. Но до этого как-то получалось отпускать от себя, не обозляться. А в этот раз появился какой-то комок.

— И с тех пор вы живете с этим комком? Но мы же говорили о тяжести в груди. А где же тяжесть?

— Ее уже нет. Она была последнее время, но теперь ее нет. По-моему, она исчезла, как только я начала рассказывать вам об этом. А комок я чувствую очень давно. Да, тогда был только комок. Он где-то здесь, — Лена показывает в область горла под кадыком.

— Кстати, я часто болею ангинами. Вот и после того, как мать позвонила, заболела. Может, она меня сглазила?

— Сами вы себя сглазили. Слова у вас в горле застревают, вот и болеете. Научитесь выражать свои чувства — болеть перестанете.

— Научиться — как?

— Для начала вернемся в ситуации, где вам этого не удавалось. Закройте глаза, расслабьтесь. Теперь погрузитесь мысленно в ситуацию, в которой мать не оправдала ваших ожиданий... Вы маленькая девочка, вы стоите на краю двора, вы с трепетом ждете возврата матери... Ощутите себя ею, прочувствуйте. Получается? Ну как, вы в картинке?

- Да... Да.

Выражение лица Лены меняется, морщины разглаживаются, губы расслаблены — она действительно в картинке своего прошлого. Я встаю с кресла, подхожу к ней и глажу по голове, громко говоря с интонациями, которые я использую в разговоре с собственной маленькой дочерью:

— Какая умница! Какая замечательная маленькая девочка! Ты дождалась меня, милая? Как я рада, что ты меня встречаешь!

Ответом мне служат рыдания. Лена плачет взхлеб, пряча свое лицо мне в руки. Ее плечи мелко трясутся. Затем рыдания понемногу стихают.

— Да, да... Именно этого мне всегда недоставало, - говорит она, сморкаясь.

Затем она умолкает и какое-то время сидит, глядя в одну точку. Мы оба молчим.

— Пожалуй, на сегодня хватит, — первым нарушаю молчание я.

Лена согласно кивает головой и направляется к выходу.

— Когда мне позвонить вам?

— Вы сами почувствуете это. Как вы чувствуете себя сейчас?

— Пока — не знаю. Но не так, как прежде, — отвечает она.

Случай пятый

Сапожник без сапог

Надя сидит напротив меня в кресле, поджав ноги. Мне тем более интересно с ней работать, потому что я впервые консультирую профессионального психолога, к тому же — консультанта, который имеет собственную клиентуру. То, что она побывала на всех мыслимых психологических тренингах, означает, что работа с нею должна пойти очень быстро.

— Моя проблема заключается в том, что я не могу отключаться... У меня очень напряженная, нервная работа, а люди не понимают этого и иногда требуют слишком многого. Мне не хватает на них сил, я не умею восстанавливаться, я затрачиваю на них слишком много энергии и не умею переключаться.

— Как проявляется твое неумение переключаться?

— Как неспособность отключиться от предыдущей проблемы. Работа закончена, человек ушел, а я как бы продолжаю думать, как ему помочь, и из-за этого неэффективна в выполнении следующих своих обязанностей.

— И из-за этого ты чувствуешь себя плохо?

— Да, я не люблю себя в такие минуты. Я как бы переключаюсь на вторую скорость, начинаю спешить, внутри нарастает раздражение, и я многое упускаю. Иногда мне это представляется как противоречие между официальным статусом и стремлением стать спонтанной — я не умею сбросить официальность, когда необходимо расслабиться, и она начинает мне мешать. Наверное, мне нужно научиться разделять эти состояния и научиться переходить из одного в другое.

— Как именно ты себя чувствуешь в такие минуты? Войди в контакт со своим ощущением, побудь в нем.

— Я чувствую это как тяжесть в груди... Да, в такие минуты я чувствую тяжесть в груди.

— Используй это состояние как мост, чтобы погрузиться в ближайшую ситуацию, которая тебя травмировала.

Надя закрывает глаза, минуту сидит молча. Затем сообщает:

— Готово.

— Ты видишь это перед глазами, ты находишься внутри той ситуации... Что-нибудь меняется в твоих ощущениях?

— Я ощущаю, как что-то как бы сгибает меня. По-моему, это страх.

— Прими такое положение, в какое он тебя толкает.

Надя ложится на диван лицом к стене и сворачивается калачиком. Затем говорит:

— Тяжесть растеклась. Почти исчезла.

— Побудь с этим.

Лежит некоторое время, затем встает.

— Прошло.

— Хорошо. Что ты чувствуешь сейчас?

— Как будто ничего.

— Комфорт или дискомфорт — куда ближе?

— Пустота. Ноль.

— Хорошо, побудь теперь с этим.

Некоторое время мы молчим. Затем Надя начинает говорить сама:

— Еще одно...

— Говори.

— Я долго работала над собой и пришла к выводу, что мои многие ограничения связаны со страхом перед насилием, в особенности со стороны мужчин.

— Отлично. Вспомни самую раннюю ситуацию, когда ты испытала этот страх.

— Это уже ко мне тоже приходило... Но я думаю, что справлюсь с этим сама.

— Я не говорю, что не справишься, но зачем откладывать в долгий ящик, тем более раз ты уже пришла? Вдвоем мы пройдем этот путь быстрее.

— Хорошо... Мне тогда было лет семь или шесть, точно не помню...

— Это неважно.

— Да... Мы сидели за столом — я и старший брат вместе со своим другом. Я что-то не так стала есть, и он меня ударил по губам — как я сейчас понимаю, они считали, что таким образом меня воспитывают.

— Ты можешь соприкоснуться с этой ситуацией сейчас?
— Да, я уже в ней.
— Как ты ее ощущаешь физически?
— Как опять тяжесть.
— Тяжесть в груди? И она устойчива? Она круглая, вытянутая? Какого размера — вишня, слива, яблоко?
— Да. Она как небольшая дыня.
— Рыхлая или твердая?
— Она... твердая. Нет, теперь она становится какой-то лучшей.

Я несильно бью Надю тыльной частью ладони по губам.

— Ой!

Надя покрывается пятнами и вдруг начинает смеяться.

— Что ты чувствуешь сейчас?

— Так просто... Да, ты прав. Я чувствую, как тяжесть исчезла. Я становлюсь теплой, живая. И руки горят.

— Руки горят? Хотят двигаться?

Я достаю заранее припасенную для этого случая старую диванную подушку — после освобождения от страха обычно приходит гнев.

— Точно! Это то, что мне нужно! — Надя наносит по подушке несколько ударов.

— Как теперь?

— Классно... Но я чувствую, что еще не все закончено. Я хочу тебе еще кое-что рассказать.

— Я слушаю.

— Я понимаю теперь, что насилие идет от отца... Но он старенький сейчас, болеет, ему и так плохо, я не хочу его осуждать...

— Ты не рассуждай, а говори о проблеме. Первое, что идет на ум.

— Он меня часто так бил. Почему-то мне все время доставалось по губам. Вот идем мы в школу, он спешит на лекции, я конаюсь, он и бьет.

— Это пришло к тебе сейчас? Как ты это ощутила?

— Как ту же тяжесть.

Я опять бью Надю по губам. Удар несильный, но хлесткий — ее голова откидывается назад. Улыбается.

— Долго ты еще будешь меня бить?

— Не знаю. Что ты чувствуешь?

— Помогло. Кажется, я хочу драться.

Вместо комментариев я несильно шлепаю Надю по щеке, затем по другой. Она выбрасывает вперед руки и начинает защищаться, блокируя удары и отталкивая меня. **Я** тут же прекращаю атаку.

— Ну, как теперь?

— Классно! Кажется, все вышло... Сейчас тяжести уже нет. Но я все равно боюсь, что это вернется в какой-то ситуации в будущем.

— Если отбросить мысль о том, что это случится, как ты ощутишь свой страх здесь и сейчас?

— Как дрожание внизу живота.

На этот раз я бью Надю диванной подушкой по голове -- удар совершенно безболезненный, но неожиданный для нее из того положения, где мы сидим. Ответом служит взрыв хохота. Отсмеявшись, Надя говорит:

— Спасибо тебе. Теперь оно ушло. Только знаешь, я ведь не раз дралась со своим средним братом в детстве, и он всегда побеждал и выламывал мне после этого руки. **И** я с тех пор все время боюсь боли. Так что придется теперь и тебе мне руки поломать.

— Зачем? Это ты раньше баялась. А посмотри-ка на эту ситуацию теперь — страх-то у тебя вышел, одна мысль о нем и осталась.

— Верно. Здорово...

— Здорово-то здорово, а чувствуешь что?

— Ничего. Смотрю себе на это и думаю — ну, будет мучить — что ж, пройду и через это. Но страха, действительно, нет. Правда, возникает мысль о моем статусе, требующем, чтобы я все брала на себя.

— Эта мысль тяготит тебя?

— Да. **Я** знаю, что ты сейчас спросишь. **Я** действительно ошущаю ее как тяжесть. Она давит мне куда-то на плечи.

— Отлично, я сейчас буду давить тебе на плечи, а ты прислушивайся к своим ощущениям. Что ты сейчас чувствуешь?

— Что у меня отпадут плечи.

— И что же ты хочешь сделать?

Я начинаю давить еще сильнее. Наконец, после словесных протестов, Надя начинает бороться и сбрасывает мои руки со своих плеч.

- Ну, как теперь?
 - Уф... Хорошо.
 - Как ты ощущаешь это «хорошо»?
 - Спокойствие.
 - Как ты ощущаешь это спокойствие?
 - Как пустоту внутри себя.
 - Ну вот, это состояние и есть твоя опора. Наша работа закончена. До свидания.
 - Ой, а у меня есть еще время?
 - Говори.
 - У меня были проблемы с первым мужем — в постели я всегда брала на себя инициативу.
 - Не кончала, что ли?
 - Нет, кончала, но это требовало больших усилий. Я как бы чувствовала, что он со мной мучается, и хотела компенсировать его за это — все время его опекала.
 - У тебя проблемы с женской энергией.
 - Да, да, я знаю! И левая почка — на женской стороне — болит.
 - Не только это. Смотри, когда тебя нагружают и ты не можешь отказать, когда ты не разрешаешь себе быть спонтанной — это звенья одной цепи. Спонтанность — это женское качество, основанное на интуиции. Официальность — это элемент мужской культуры, основанной на имидже, социальной роли и уме. Взаимоотношения спонтанности и официальности внутри тебя всегда заканчивались победой последней — вместо того, чтобы смешать эти энергии так, как тебе удобно, ты жертвуешь своей женской энергией во имя мужской. Сексуальная жизнь просто отражает ту же модель, которую ты приняла для себя в жизни социальной, — между мужской и женской энергией стоит барьер, и этот барьер внутри тебя. Поэтому-то тебе и кажется, что тебе нужно разделить свои социальные роли, хотя на самом деле их нужно интегрировать, а затем просто показывать миру то, что тебе удобно здесь и сейчас.
 - Что же делать?
 - Слушай, ты что ко мне чувствуешь?
 - Симпатию. Уважение. Приязнь.
 - Тогда давай обнимемся!
- Надя смеется, и мы обнимаемся стоя. Я говорю ей на ухо:
- Теперь давай меняться энергией. Представь себе кольцо

на уровне наших сердец. Ты получаешь верхней частью и даешь нижней. Чувствуешь?

— Чувствую!

Через некоторое время мы размыкаем объятия и снова садимся друг напротив друга.

— Смотри, мы прошли полный цикл реставрации твоих взаимоотношений с мужской энергией — от подавления и слепого подчинения до открытой борьбы и приятия-слияния. Теперь у тебя все должно быть О.К. Ты-то сама что ощущаешь, глядя теперь на ситуацию, когда тебя на работе нагружают?

— Пожалуй, буду чаще посылать на фиг.

— А как же статус?

— Как в том анекдоте: «ну и хрен с ним».

— Ну вот, узнаю нового человека. Почувствуешь потребность общаться — позвонишь еще раз.

Мы встаем. Уже в дверях Надя начинает говорить опять:

— Слава, а можно теперь профессиональный вопрос?

— Говори.

— Что говорит твой личный опыт — какой метод лучше? Я перечитала много книг по гештальту, НЛП, психодраме. Но еще вот: все ли люди могут правильно чувствовать свое тело?

— Его все и чувствуют. Только одни поверхностно, а другие глубоко. Другими словами, ты можешь чувствовать тело настолько, насколько ты его подавила.

— Объясни.

— Попробую. К примеру, когда ты пришла сюда, ты считала, что твоя проблема — неумение отвлекаться и концентрироваться на окружающих тебя проблемах, хотя корень этого находился в тебе. На самом деле ты не могла ни погрузиться в свое телесное ощущение дискомфорта, тяжести в груди — на твоём языке это называлось «отвлекаться», ни сконцентрироваться на нём достаточно глубоко, чтобы проникнуть в него и от него избавиться. Однако, стоило тебе трансформировать свое ощущение, как ты поняла, что со своей внешней проблемой ты легко справишься — ведь это была проблема не типа «ноу-хау» (научи меня, дескать, отвлекаться), а проблема незаконченного дела, когда нам надо было вернуться в твоё прошлое и высвободить застрявшие там эмоции, которые ты побоялась тогда выразить из чувства стыда за себя.

Обрати внимание, что твои телесные ощущения на разных уровнях работы с тобой были различны. Сначала мы видели ее в застывшем состоянии (ком в горле, тяжесть в груди и на плечах); затем в текущем (желание драться); затем в синергичном (желание обниматься).

Так же и люди, с которыми ты работаешь, — у женщины может быть сексуальная проблема, а она не осознает этого, считая себя фригидной и при этом бессознательно ощущая привычное болезненное напряжение в бедрах, которые она, скажем, сжимала, когда ее насиловали. Но если ты вернешь ее в то состояние, где ее энергия, необходимая ей тогда для сопротивления или бегства, застыла, у нее откроется шанс осознать свое сексуальное влечение и потребность его выразить.

Все, что тебе остается тогда сделать, — это с максимальной достоверностью воссоздать ситуацию, в которой течение энергии, необходимой для действия, было остановлено внутренним стыдом, виной или ложным пониманием долга, и дать человеку силы восстановить ее нормальное течение.

— И для этого даже можно его ударить?

— Наверняка есть и другие пути, но этот иногда самый короткий. Почти все подвергались в детстве насилию, которое и легло в основу наших собственных психических травм, вокруг которых, в свою очередь, сформировались резервуары подавленного гнева, страха, печали, постепенно вытесняемые и проецируемые наружу в виде агрессии и насилия -- так мы творим зло собственным детям, передавая эстафету бессознательного. Самый же простой способ выпустить это наружу — это исподволь внушить человеку мысль о том, что он стоит того, чтобы защищать себя или, по меньшей мере, выражать свои эмоции, от кого бы это насилие ни исходило, а затем работать с ними до тех пор, пока он не осознает потребности в защите и не мобилизует на нее весь свой гнев, который поможет ему покончить с ролью жертвы раз и навсегда.

— Но ударить страшно...

— Если страшно — не бей. Тогда для начала преодолей собственный страх. Вообще, решать чужие проблемы можно только тогда, когда покончил со своими, — в этом закон личного роста.

Надя уходит, задумавшись. Сегодня перед ней открылась новая грань в ее работе. Не знаю, сумеет ли она применить этот метод, да это и не важно. Главное — осознать, что любые ограничения искусственны, любые методы работы возможны, а проблемы решаются любым внешним способом, если только нам удалось проникнуть в их сокровенную сущность.

Случай шестой

Там, где лекарства бессильны

ВОЛЮДЯ — огромный мужик с бандитской внешностью. Короткая стрижка, крупные мышцы, приземистая фигура.

— Моя проблема — бессонница, — говорит он. — Несколько лет я не могу спать. Занятия спортом, обливания холодной водой — ничего не помогает. Как только я ложусь в постель, просыпается Пограничник. И он не пускает меня в сон, он не дает мне расслабиться...

Если бы я мог, я бы в него выстрелил, я убил бы его. Но он жив, и он не дает мне спать.

— Как ты знаешь, что он здесь? Как ты его чувствуешь?

— Он бросает мне вызов. Он говорит мне: «Ты не сможешь заснуть. Ты — слабак!»

Я злюсь на себя и на него, я бешусь, я ругаю себя — но у меня ничего не происходит.

— А как часто тебе приходится беситься в течение дня?

— Да я не считаю... Как у веек, наверное.

— А ты вспомни. Сегодня, например.

— О, сегодня. Ну конечно же! Жена вот вывела из себя, потом дочка... Болеет, лечиться не хочет! Я как задал ей...

— Вторгаешься на ее территорию.

— Так я ж ей добра желаю! Кому болеть охота!

— А если ей захотелось? Ты вот часто для нее время находишь, внимание ей уделяешь?

— Ну... не часто. Наверное.

— Зато теперь, когда болеет, небось от кровати ее не отходишь?

— Есть такое.

— Вот она и болеет, чтобы ты подольше иногда с ней побыл. Только ты на нее не злишь еще и за это, это у нее неосознанно происходит.

— Может быть. Но ты меня не уводи в сторону, с дочкой я сам разберусь! Я ж к тебе совсем за другим пришел — мне от

бессонницы лечиться надо. Если не можешь — скажи честно, заплачу тебе за десять консультаций сразу.

— Мне важны не твои деньги, а ты сам. Я хочу помочь тебе и знаю, как это сделать. Но ты должен понять, что психолог воздействует на целый комплекс проблем и приходит к успеху, лишь когда убирает все взаимозависимые причины. Вот ты, к примеру, давно от своей бессонницы лечишься?

— О! У каких знахарей-врачей я только не был. И традиционная, и нетрадиционная медицина... Даже по психотерапевтам успел походить — никто не помог. Вот до сих пор только на снотворных и сижу, а как бросить — не знаю.

— И помогало хоть что-нибудь?

— На месяц, самое большее.

— Ну вот видишь. А я не буду обещать тебе быстрых результатов — если хочешь избавиться от этого раз и навсегда, приучайся к тому, что придется ходить долго. Согласен?

— Согласен, был бы результат.

— Отлично. Вернусь к своему вопросу: как часто ты злишься в течение дня?

— Наверное, часто.

— Поэтому и не спишь.

— Это как это?

— Ты привык злиться, подкармливать свой гнев в течение дня. А ночью он, уже окрепший, начинает терзать тебя.

— Но то — на других, а это — на себя...

— Какая разница! В тебе сидит стремление к разрушению — а кого, это уже второй вопрос. Есть кто-то под рукой — ты его, а нет — себя разрушать начинаешь.

— Что же делать?

— Во-первых, научись осознавать свой гнев. Выразить его, в отличие от других людей, для тебя не проблема. Попробуй теперь научиться сдерживаться.

-- А если невтерпёж?

— Тогда тебе нужно выпустить свой гнев, но не на людей.

— Да не помогает это! Иногда я встаю среди ночи и бью по макиваре до изнеможения — а потом ложусь и все равно не могу заснуть.

— Проблема не в том, что ты не выпускаешь гнев, а в том, чем ты заполняешь его место. На место гнева должна поступить радость — а ты набираешь энергию злости снова.

Володя задумывается. Видно, что он не готов к такому повороту событий. Наконец он спрашивает:

— Что же делать?

— Возможно, то же, что ты и делаешь сейчас, но уже под чьим-то руководством. Чтобы заполнить освобожденное от гнева пространство, необходимо присутствие человека, который имеет, что тебе дать.

— Я готов.

— Сейчас у меня уже нет на тебя времени. Я направлю тебя к тому, кто тебе поможет.

Я направляю Володю к Люде — в ближайшие дни у меня большая загрузка, и я спрашиваю ее, может ли она взять одного из моих клиентов на себя. Люда соглашается.

Через некоторое время я звоню Володе снова:

— Ну как?

— Лучше. Правда, лучше. Раньше, чтобы уснуть, мне нужна была целая таблетка снотворного — а сейчас обхожусь уже половиной. Кто бы мог подумать...

Случай седьмой

На ловца и зверь бежит

В воскресенье утром после традиционной зарядки я почему-то принимаю решение пойти на фестиваль японских фильмов. Какое-то время я колеблюсь — впереди много работы с книгой, но почему-то, подумав о том, что мне сейчас надо больше бывать на людях, иду в кино.

После сеанса в фойе продают календарики с японскими хайку. Покупая их, я знакомлюсь с девушкой, которая сделала одинаковый со мной выбор.

Разговорились. Японское искусство, Куросава, Восток, духовность, Ошо, Кастанеда, Ричард Бах... Все то, что я когда-то читал взахлеб, пытаюсь найти ответ, и что бросил сразу же, как только отпали вопросы.

— Книги только средство для изменения сознания, — говорю я ей. — Необходимость в них отпадает, когда сознание получает иное качество. Сейчас я читаю втрое меньше, чем раньше, — зато я получил возможность Делать.

Впрочем, из вежливости я приглашаю ее зайти ко мне домой, чтобы вручить ей книгу Ошо, за которой она долго охотится и не может найти.

Мало-помалу разговор переходит на личные обстоятельства — она уже знает, что я «работаю с человеческим сознанием». Говоря о том, что сейчас живет на квартире — пришлось съехать от мужа, — страдальчески морщится. Перебирая книги, замечает иридодиагностику.

— Вы и этим занимаетесь?

Я отвечаю что-то в духе: работая с людьми, надо знать все методы воздействия на тело, душу и разум. В общем, это правда — я прошел через увлечение точечным и бесконтактным массажем, акупунктурой, биопольным лечением, пока не понял, что причины всех неполадок заключаются в нашем сознании, а потому заниматься следствиями сейчас, когда я знаю причины, просто не считаю нужным. Однако я не успеваю

развить свою мысль, потому что Юля (будем называть ее так) говорит:

— Здорово. Можете и меня посмотреть?

— А что случилось?

— У меня какая-то точка на радужке. Все время растет.

Я прошу стать ее к свету и всматриваюсь в глаз. На радужной оболочке правого глаза в нижней зоне — черное пятнышко. Боясь ошибиться, разворачиваю справочник. Паховая зона.

— Это что, гинекология, что ли?

— А у вас что, с этим проблемы?

— Да нет вроде.

«Но могут быть», думаю я, вслух объясняя: ирис показывает энергетические нарушения, которые могут проявиться или не проявиться в теле физическом, а значит, волноваться пока что нет причины.

Разговор неспешно течет о жите-бытье — я замечаю, что когда речь заходит о муже, Юля начинает поглаживать палец с кольцом, как бы желая его снять. Неожиданно я понимаю: направление нашей встречи предопределено, и я обязан попробовать помочь ей.

— Можно предложить тебе консультацию? — вдруг говорю я и, получив ее согласие и обговорив условия, продолжаю:

— Закрой глаза и продолжай гладить себе руку, — предлагаю я ей, а она так же естественно подчиняется. — Кстати, говори мне «ты» — мне так легче будет с тобой работать. Видишь, я уже это делаю.

Юля улыбается - она это уже поняла.

— Что ты чувствуешь?

— Так, нехорошо чего-то...

— Нехорошо — не факт. Как именно нехорошо?

Пройдя несколько «ложных следов» {напряжение в плечах: «напрягай сильнее! Как изменились твои ощущения?» и т. д.), мы выходим на ком в горле. Юля пытается рационализировать, рассуждая о своем «вечном желании поплакать».

— Стоп, сейчас не время для рассказов. Просто закрой глаза и побудь с этим. Что, ускользает ком? Не отпускай — это твои подавленные чувства начали выходить на поверхность -- в следующий раз «достать» их будет труднее. Сделай

вот что: вспомни сейчас, когда ты испытывала похожие ощущения.

Сейчас ее речь потекла в нужную сторону: мышечные зажимы сняты, контакт глаз участился. Юлия рассказывает о своей ситуации: уже после того, как переехала на квартиру, она как-то потеряла ключ и пришла домой к мужу («ключи не отдавай, может еще захочешь вернуться») и ждала там его...

— А он пришел поздно и не один?

Кивает, в глазах слезы. Уговариваю поплакать — но нет, не все так просто. На этот раз не вышло — зайдём по второму кругу.

— И что дальше было?

— Он тут же: «Да это же мой старый товарищ, что, я не могу пригласить домой шампанского попить»...

Я подливаю масла в огонь:

— А что же ты думала — живет он один, тебя с ним нет — так ему уже и женщину не приведи?

Быстрый взгляд исподлобья.

— Да нет, на тот момент он уже и к нам заходил. С дочерью сидел, деньги давал.

— И спал с тобой?

Утвердительно кивает головой.

— Обижена?

Отпирается. Видно, Лазарева уже читала, знает — обижаться нехорошо. Но знает лишь умом...

— Ты не отпирайся. Ты же умом себя уговорила, что не обижена, — а ты лучше свое тело послушай. Откуда твой ком в горле? Это все гнев твой подавленный, эмоции невыраженные. А раз они не выражены, куда же им деваться? Ведь невыраженный гнев это и есть обида. Вот что ты сейчас чувствуешь?

— Телом — ничего. И ком ушел.

— А настроением? Как назовешь — грусть, радость, страх, печаль, тоска?

Задумывается. В глазах слезы.

— Тоска...

— Умничка, молодец! Теперь смотри — если ты не сама себе эту тоску придумала, ищи ощущение. Как твоя тоска себя через тело выражает?

Задумчиво кусает губы.

— Сильнее кусай! Нет, это я не к тому, чтобы ты перестала. Закрой глаза, медленно и осознанно кусай губы и сосредоточься на своих ощущениях. Ты и так все время это делаешь, только бессознательно, а когда тебе указывают на это, тут же стесняешься, начинаешь не любить себя и переставать давать себе на это разрешение. Все естественно должно быть! Я-то тебя принимаю, какая ты есть, — мне ли тебе замечания делать? Ты можешь полностью расслабиться в моем присутствии, здесь ты в безопасности. Или не доверяешь?

— Не зашла бы, если б не доверяла.

— Вот и молодец, а раз доверяешь — делай, что говорю.

Кусает губы, чтобы не разрыдаться. Вскоре это становится очевидным и для нее. Из глаз выкатываются несколько слезинок, но желание плакать быстро пропадает. Теперь Юля быстро и сбивчиво рассказывает о своей жизни с мужем — как много у него было женщин, а у нее мужчин до того, как они нашли друг друга, как они радовались своей встрече, как жили полтора года, не расписываясь, боясь ошибиться. Как резко она почувствовала перемену в его поведении после рождения дочери — домой стал заявляться ночью, на выходные — вообще исчезать.

— Стоп, проверим, успело ли твое тело осознать то, что ты говоришь. Ты что чувствуешь, рассказывая мне все это?

— Ком ушел, плакать не хочется. Только в груди — как будто сидит что-то.

— Теперь попытайся посмотреть на себя со стороны. Видишь, как ты об этом рассказываешь? Это же все живо еще! Так как же, обижена или нет?

Выпрямляется.

— Да. Обижена. Я же все время с дочерью, привязана к дому, а он... Ведь и я с удовольствием бы с ним на выставку пошла, в кино!

— Стоп, не мешай все в кучу. Смотри, один шаг вперед уже сделали — обиду признали. Да или нет?

- Да .

— Второй шаг — выяснить причины. Первая — он не полагает. Вторая — гуляет.

— Какая важнее?

— Это тебе решать. Что касается времени, так тут ты сама

виновата — не надо было поддаваться на все эти мужские сказки типа «дом и дети — твоя обязанность».

Другая причина твоей обиды — с другой он проводит свободное время, с ней встречается, с ней спит. Эту причину ты должна устранить через осознание. Ведь тут уж, голубушка, извини, он за тобой ходить не обязан. С кем хочу, с тем и лечу.

— Что же получается, все можно? А я переживаю. Недаром говорят — раз ревнуешь, значит у самого такое же на уме.

— Умница, видишь — сама все знаешь! Чего обижаться-то, ревновать чего? Тебе нужно то же, что и ему, — тогда делай то же самое. Тебе это не нужно — тогда не делай, но и его под себя не переделывай — значит, ему это надо, а тебе нет. Уважай его свободу.

— Наверное, просто боялась его потерять.

— Этому — верю. Конечно, боялась — поэтому и себе свя-
т с другими мужчинами в какой-то момент разрешать перестала.

— Если честно, не всегда. Хотя в последнее время себе в этом отказывала.

— Ага! Значит, все по справедливости? Что же, тебе можно, а ему нельзя? Нет, солнышко, теперь ты сама должна была побывать с этой стороны. Это и называется кармой. Сама все себе создала, своими руками — не на что обижаться.

— Почему же обижаюсь?

— Это естественно - ты ведь, хотя и изменяла ему, осуждала себя. А потом стала осуждать в подобной ситуации и его — все ведь с себя только начинается. «Как же так, даже я мучаюсь и отказываю себе, когда хочу этого с другими, — а чем ты-то лучше меня?» Отсюда и обиды берутся. Если бы ты себя в тот момент не отвергала и не осуждала, приняла бы и любила свою сексуальность, то и сейчас тебе легче было бы, и семью удалось бы сохранить.

— Да о том, что одна живу, я и не жалею — я поняла ведь, что теперь сама могу по жизни обходиться, что даже с ребенком не пропаду. Так, выяснилось, даже лучше, чем было.

— Тогда я просто неправильно выразился — надо было сказать «дом сохранить». Видишь, тем более. Дома у вас теперь разные, а семья все равно осталась. Это и тебе помогло свое равенство перед ним почувствовать, независимость

свою. Ты что, со всеми мужиками так — если кого-то на пьедестал, то себя вниз обязательно?

— Нет, только с ним. Другие... не так затрагивали.

— Ура, ты же любишь его! Это же — классное чувство. Помнишь это — тепло такое в сердце, весь мир обнять хочется! И ты его испытываешь — благодаря ему. Разве можно обижаться на такого? Ты папу своего в детстве любила?

— Конечно! Но он ушел от нас, когда мне было десять лет. Мама тогда сказала: «Папа теперь будет жить отдельно». Я еще сильно плакала. Но он пришел за мной, и мы виделись потом часто, и я успокоилась.

— Смотри — тот же сценарий! Ты любила папу, он ушел, но потом стал бывать у вас, и тебе опять стало хорошо. Ты любила мужа, он ушел, но потом стал бывать у тебя, но тебе еще не так хорошо, как могло бы быть. Незаконченное дело!

— Но это же совсем другой случай!

— Почти одно и то же. Плюс-минус сексуальные отношения к любимому — какая разница. Люди привыкли запрещать себе секс, а потом тянуться к нему, как к запретному плоду. Вот и ты из секса фетиш делаешь — а это всего лишь физиологический инстинкт, как покушать. Ты в корень смотри — главное, как у тебя отношения выстраиваются с теми, кого любишь, а не с теми, с кем спишь.

— Вообще, я тоже читала, что отношения с родителями в детстве влияют на нашу жизнь потом.

— Верно. Так что настоящее различие не в этом.

— А в чем?

— За папу ты не цеплялась, ты его сразу «отпустила», и поэтому он вернулся. А мужа ты не отпускаешь — вот и падаешь потихоньку вниз, привязывая себя к нему. Он уходит — ты страдаешь, мучаешься. Он приходит — тоже нехорошо, старые обиды наружу лезут, не дают до конца открыться, отношения наладить. Увидела?

— Увидела. А как можно иначе?

— Просто радуйся ему, как в первый раз, когда он придет — он не обязан к тебе приходить, ведь люди не принадлежат друг другу-

— Как мне этому научиться?

— Слушай, давай так: кому ты там молишься — богу, аллаху или высшему разуму — покайся за свои обиды и осужде-

ние, представь себе, что муж твой уходит — и благослови его. Пускай будет счастлив — ты же желаешь ему этого.

Юля закрывает глаза и долго сидит. Видно, что это ей не просто дается. Но глаза открыты — и взгляд светлеет.

— У меня снова тепло в сердце. А комок, который мешал мне его испытать, — ушел.

- Ну вот и ладненько. Позвонишь мне на следующей неделе, чтобы закрепить результат.

Случай восьмой

Хотите — верьте, хотите — нет

Я познакомился с Майей, работая в одной фирме. Круг общих интересов определился быстро — она зачитывалась Ошо, посещала лекции в эзотерической школе, в свое время много занималась трансцендентальной медитацией.

Как ни странно, многие изъяны чисто психологического порядка оставались с ней все это время. Узнав о том, что я владею психотерапией, она обратилась ко мне с просьбой о помощи.

За полгода работы мы преодолели когда-то казавшиеся ей неразрешимыми проблемы. Почувствовав во мне нечто большее, она захотела пойти и по пути духовному. Майя стала сотрудником Телефона Доверия, продемонстрировав тем самым готовность помогать другим людям, как я помог когда-то ей.

Сегодня ее звонок был для меня неожиданностью:

— Слава, привет. Мне опять плохо...

— Ничто не бывает случайно. Что происходит?

— Когда я начала говорить перед большим скоплением людей, меня обуял панический ужас.

Мой ум перебирает возможные варианты дальнейшей работы. Нет, встретиться с ней мне сегодня уже не удастся слишком уж много дел и у нее, и у меня. Придется попробовать работать по телефону — благо, мы не один час провели вместе.

— Ужас, говоришь? Ну-ка, закрой глаза, сосредоточься, вернись в то время. Как проявляет себя твой ужас?

— У меня начинает трястись голова.

— Помоги себе! Не сдерживайся, пусть трясется... Лучше сейчас переживи это полностью, чем и дальше будешь пить в час по чайной ложке. Ну вот, твоя голова трясется, и что ты чувствуешь дальше?

— Картинка..., Я вспомнила, когда это было раньше.

—!?

— Меня вызвали к доске в шестом классе и я почувствовала это.

— Иди туда! Ты у парты, запах мела, голос учительницы, и еще это чувствуешь... Есть?

— Угу.

— Теперь, стоя у парты, вспоминай, когда это было раньше. Ведь это было и прежде?

— Нет. Со мной это впервые.

— Так. Хорошо, тогда стой у парты и переживай. На тебя кричат?

— Нет. Я боюсь неправильно ответить учительнице, я осознаю, что ужас здесь неуместен, но я ничего не могу с собой поделать, я знаю, что ты спросишь, нет, меня никогда не ругали за оценки, и я действительно не испытывала этого страха раньше. Это пришло позднее — тогда была реальная угроза для жизни, я говорила тебе уже об этом. Но сейчас я отчетливо осознаю, что этот страх — первоисточник, и он живет, хотя он совершенно неадекватен происходящему, а я не знала его до этого, я в детстве была такая смелая...

— Побудь с ним. Отдайся ему полностью.

— Меня тошнит! Опять чувство удушья на шее. Мне не справиться с этим. Я задыхаюсь!

— Задержи дыхание. Что ты чувствуешь?

— Я проваливаюсь куда-то... Это сильнее меня. Я проклята. У меня нет сил.

— Проси о силе.

Молчание. Затем:

— Мне уже легче.

— Что ты чувствуешь сейчас?

— Там, где была удавка, — жжение, как огнем жжет. Господь помогает мне сжигать остатки страха. Я снова в порядке.

— Хорошо, на сегодня наша работа закончена. Но то, что ты получила, — только скорая помощь. С лечением я сейчас не справлюсь.

— Что же делать?

— Я покажу тебя Люде. Ей будет легче войти в твою карму.

— Ты думаешь, это из прошлых жизней?

— Похоже, что да. Твой биографический уровень мы детально проработали еще в ходе психотерапии — ты вспомнила, пережила и закрыла все, что можно было.

— Кроме страха.

— Да. Смотри, мы уже у его первопричины — казалось бы, только довыразить и закрыть. Но нет, там как бездонная бочка. Эта привязка выходит за уровень твоей нынешней жизни. И осознанию с помощью биографической памяти он тоже не поддается — какая-то явная иррациональность. Да и слова твои о проклятии, видимо, не случайны.

— Я не знаю, почему я это сказала.

— Почему-то же сказала. Кстати, отчего умерли твои предки?

— Ой, верно... Бабушка, прабабушка, тетя — все умерли от рака. Наверное, проклятие все-таки есть.

— Вот видишь. Так что до встречи втроем.

На следующий день Люда наотрез отказывается с нами встретиться — у нее куча встреч, нужно проводить тренинг на Телефоне Доверия *Мерла», много домашних дел... В половине шестого она звонит сама:

— Звони своей Майе. Мы встретимся в помещении для тренингов через полчаса — у меня ключ.

— Мы опоздали — она заканчивает в пять часов и сейчас должна быть на пути домой, а живет она на окраине города.

— Ты все-таки позвони, а потом дашь мне знать.

Я для очистки совести набираю Майнн рабочий номер и с удивлением слышу:

— Алло!

— Ты что, решила остаться на вторую смену?

— Нет, у нас вчера сместили рабочий день на полчаса. Я как раз собиралась выходить.

— Приезжай в тренинг-холл Телефона Доверия. Люда и я будем ждать тебя там.

И вот мы сидим в тренинг-холле. Я думал, что работа будет совместной, но в присутствии Люды меня охватывает блаженная расслабленность и уверенность, что все будет хорошо. Люда лукаво смотрит на меня и говорит:

— Ты не возражаешь, если я последую твоему методу?

Я не возражаю — тем более что считаю его своим лишь отчасти. Люда говорит Майе закрыть глаза — до момента возникновения страха они идут относительно быстро. На этот раз у Майи начинает трястись голова, а затем и ноги. Затем приходит ощущение горя и безысходности — мне уже приходилось

вытягивать Майю из этих состояний на сеансах психотерапии. Однако сегодня стоит иная задача.

— Как ты чувствуешь свое горе?

— Как плиту где-то здесь, лежит и давит — Майя показывает на сердце.

— Тебе это должно быть знакомо по прежним жизням.

Спроси у своей плиты, хочет ли она открыть свою тайну?

— Она начинает вращаться.

— Хочет. Погрузись мысленно внутрь нее. Что ты видишь?

— Я ничего не вижу.

Ведущий канал восприятия у Майи — кинестетический, но не успеваю я сказать об этом Люде, как слышу:

— Хорошо. Что ты чувствуешь?

— Меня тошнит... Головокружение... Меня кружит все сильнее. Я вижу Землю, покрытую облаками, но при этом почему-то вишу головой вниз. Меня как бы кружит и затягивает в какую-то воронку. Вижу фигуру в одеянии... Край одежды — белый. Фигура раскручивает волчок. Он крутится так быстро, что исчезает. Волчок крутится против часовой стрелки. Вокруг него образуется воронка, меня затягивает туда.

— Ты допущена идти против хода времени. Иди в эту воронку. Что ты чувствуешь сейчас?

— Опять тошнит... Запах дыма... Факелы на стенах, какие-то люди гуськом идут. Пожар! Мне жарко от пламени. Мечутся лошади, люди, я бегу и проваливаюсь...

— Куда?

— Куда-то в темноту.

— Ты умерла?

— Да.

— Куда ты идешь теперь?

— Вниз! Дом с коричневыми стенами... Я внутри. Это — отстойник. Здесь нет времени. Я долго *должен* буду находиться здесь.

— Уходи оттуда.

— Ухожу...

— Что ты чувствуешь теперь?

— Опять тошнит...

Майя делает инстинктивное движение вперед.

— Сгибайся!

Майя резко падает грудью на колени и внезапно раздражается рыданиями.

— Он убил меня! Боже, за что? Он засунул мне пику в живот!

— Уходи оттуда! Слышишь? Ты — здесь, с нами!

— Слышу... Я был такой молодой мужчина со светлой бородкой, а этот толстый...

— Хватит об этом. Иди глубже. Что ты чувствуешь?

— Спазмы в горле... Я вижу с высоты подростка... Он прячется за камнем, чем-то напуган. Кажется, это я.

— Если это ты, войди в него.

— Да. Это я. Я стою на скале. Далеко внизу — море, кое-то бурление... Что-то происходит внизу... Интересно, смотрю на это бурление сверху, но моего тела уже рядом нет —; я уже не ощущаю и не вижу его... Меня опять тошнит.

— Это как если бы ты вдыхала дым?

— Нет. Скорее, как если бы я наглоталась воды.

Внезапно Майя снова раздражается рыданиями.

— Я прыгнул со скалы и камнем ушел вниз! Я умер почти сразу — такой молодой, невинное существо... А труп съели рыбы!

— Уходи оттуда! Что ты видишь, вернее, чувствуешь, сейчас?

— Я над морем, все выше, выше... Или глубже? Я попадаю в какую-то оранжевую янтарную массу, я медленно двигаюсь вместе с ней. Какие-то встречные тягучие потоки... Противно! Боже мой, что это? Я — клетка! Я пожираю что-то липкое и вонючее, а кто-то сжирает меня!

— Уходи оттуда. Иди вперед. То, что ты ищешь, находится дальше.

— Я чувствую покой. Мне хорошо. Я вижу каменистую планету и сопло ракеты, уходящей ввысь. Почему-то мне кажется, что это Сириус.

— Иди вперед. Не отвлекайся. Вспомни об ощущении удушки на горле.

— Да. Я в древнем городе. Пирамиды. Наверное, это Египет. Я спускаюсь по ступенькам храма и чувствую это... Нет, ничего не вижу. Ускользает. Картинка размыта. Я потеряла ее.

— Сконцентрируйся.

— Нет... Оно не вернется.

— Тогда возвращайся к нам, сюда. Ты и так уже много сделала. Слышишь? Возвращайся.

- Как?

Я успеваю подумать о том, как хорошо, что сеанс веду не я, — после таких слов в пору было бы испугаться. Но за Люду я спокоен.

Люда слегка нахмуривается и делает какие-то пассы руками, как бы отводя потоки чего-то лишнего, изливающиеся на голову Майи.

— Лети к солнцу.

— Меня отделяет от него гора.

— Лети! Ты можешь!

— Я лечу! Но гора... она начинает расти! Я не могу обогнать ее!

— Призови на помощь все силы света! Пускай тянут тебя наверх! Увидь их!

— Они тянут... Я перелетаю через гору!

— Ты видишь солнце?

— Нет, я смотрю вниз... Это — не гора! Что-то липкое, противное, чавкающее. Оно затягивает меня, так и манит спуститься ниже и это потрогать.

— Смотри на солнце! Твоя цель — солнце!

Молчание. На лице Майи отражаются противоречивые чувства. Затем она говорит:

— Я лечу на солнце. Горы больше нет.

— Ты снова с нами. Открывай глаза.

Майя открывает глаза и передергивается.

— У меня перед глазами опять это... Пика в животе!

— Закрой глаза снова. Перенесись в свое место покоя. Есть оно у тебя?

— Да. Мой любимый дуб в лесу.

— Ты видишь себя, сидящей под ним.

— Не вижу.

— Хорошо! Чувствуешь его запах, шершавость его коры — так лучше?

— Да, это пришло. А теперь и вижу. Ой, хорошо-то **как!**

— Теперь представь свое сердце в виде чаши и наполни его той радостью, которую ты сейчас ощутила.

Майя молчит, **ее** лицо медленно светлеет. Затем она начинает смеяться.

— У меня в чаше — нектар, сладкий-сладкий! Ой, через край полился!

— Теперь вернись к толстому с пикой и напои его.

Минута озадаченного молчания. Затем — взрыв хохота;

— Ест! Пику бросил и ест! Смешной такой — думает: я его — пикой, а он мне — меда... А я прошел мимо него и пошел своей дорогой. Ой, теперь рыбы перед лицом...

— И их накорми!

— Едят! Так и поплыли прочь со сгустками нектара... Теперь пожарище какое-то перед глазами, огонь пылает, люди с факелами, лошади туда-сюда бегают.

— Залей пожар нектаром.

— Получилось!

— Теперь возвращайся с ощущением нектара внутри!

Майя открывает глаза и смотрит на нас, как в первый раз. По глазам потекла тушь, но лицо стало свежим, а глаза — живыми. Она уходит в ванную мыться, а я задаю вопрос:

— Но мы не закончили?

Люда смеется, и мне становится неловко от не к месту сказанного «мы».

— Мы и не могли закончить. И не стесняйся сказанного — если бы ты не прочистил ее психический слой, до кармических причин дойти невозможно было бы. Однако сегодня мы и так сделали больше, чем нужно, — был риск *невозвращения*, и ты это видел. Осуждение и проклятия, которые Майя посылала в адрес своих убийц в очень давних жизнях, практически не играли роли, пока Майя жила жизнью обычного человека, — хватало твоей психотерапии. Однако сейчас, когда она пошла верхним, духовным путем и начала помогать другим людям сама, вся старая кармическая грязь лезет наружу и взывает к чистке. Недаром же ее индивидуальная карма привлекла ее воплотиться в роду с такими проблемами. Сейчас, однако, она еще недостаточно сильна, чтобы увидеть первопричину, и поэтому ее туда не пускают. Впрочем, на первое время мы сделали достаточно — долги минимум двух предыдущих жизней уже закрыты.

— Древний же у нее дух. Египет, Сириус... Кстати, она ведь в Америку едет, а там мои учителя-психологи, Барри с Джаней — они тоже в какой-то из жизней в Египте жили, на каком-то из тренингов им это открылось. Случайность или кармическая группа?

- Поживем — увидим. Слушай, ты можешь проводить ее до дому? Мне домой сейчас бежать надо, дети малые одни остались. А Майю сейчас бросать нельзя — она еще часа два как заторможенная будет.

— Хорошо.

Мы прощаемся на улице и разбегаемся в разные стороны, чтобы встретиться завтра снова. Нас ждут другие люди — и с каждым днем их число увеличивается. Жизнь продолжается.

Шесть взглядов на судьбу в стихах и прозе

ВЗГЛЯД 1 из положения встречи

*Мы знали друг друга еще до войны.
Во двор забегали с тобой пацаны.
Курсантский значок, ладной формы покрой,
В окно постучишь — вот, пришел за тобой.*

*Гуляли часами, не пряча глаза.
У всех на виду — целоваться нельзя,
А если за руку возьмешь невпопад —
«Жених и невеста.» — ма>Ичишки кричат.*

*Сегодня я плачу — ну нет больше сил.
Из роты парнишиса к соседке ходил;
У окон ее — каждый вечер, любя,
А я лишь по праздникам вижу- тебя.*

*Вопросы мои тебе, вижу, тяжки.
Спрошу — односложно ответишь: «Кружки».
Ну что за охота в казарме торчать,
Когда все с девчонками ходят гулять!*

*Тебе самому твоя роль нелегка.
Поправишь пилотку — и дрогнет рука.
«Ну милый, хороший, скажи — я пойму!»
Вздыхаю и только молчу — почему?*

*Я знала немного. Твой график был крут:
Ты после занятий учил парашют,
Спеша в класс вечерний, в нарядах был скор.
Там ждал тебя с группой разведчик-майор.*

*Вот выпуск уж скоро. Ты грустен и худ.
На курсе всяк свой изучает маршрут.
Но ты не клянешься отправить письмо.
Ах, значит не любишь ? Прощай. Все равно.*

*Что ж, пробил твой час. Завтра вылет. Пора
Не спишь ты, дожидаться не можешь утра.
«Прощаемся в споре,— ты думал, — ну вот,
Зато она быстро замену найдет».*

*В чужую страну — как на бал с корабля.
Погоны другие, другая земля.
Не так уж плоха золотая их клеть.
Девчонки доступны — чего их жалеть.*

*Недолго и я оставалась одна.
В народе шептали: начнется война.
А вдруг пропадешь ты, уехав на бой ?
Захаживать стал ко мне парень другой.*

*И вот грянул гром — нас беда развела.
Забутья я тебя все равно не смогла.
Но толку — пропал ты, кричи — не кричи,
Зароюсь в подушку и плачу в ночи.*

*Я чувствовала — ты уехал не зря,
У них под ногами горела земля.
Но понял все друг наблюдательный твой -
Гестаповцы вскоре пришли за тобой.*

*Ты умер молчаливым. Такие дела...
Я в землю во Франции где-то слегла.
Как эхо той жизни — Нанси, Рамбуйе...
Хочу в украинской родиться семье.*

*Ну вот я и здесь. Я смотрю на страну.
Рисую, читаю, леплю — про войну;
Мечтаю на фронт невидимкой попасть,
Разведчиков пленных у немцев украсть.*

*Над книжкой я в детские плакал года:
«Зачем вы погибли, какая беда...»
Но детство летит, протекая как сон, —
Немецкий твой друг по соседству рожден.*

*Мы ждем тебя, милый! Здесь я и твой друг.
Скорей приходи, без тебя, как без рук.
Мы так задолжали, за столько-то лет...
И тут вдруг — девушка явилась на свет!*

*Причудлив судьбы долгожданный узор:
Приходишь как нищий, уходишь как вор.
Разведчик мой, снова меня ты нашел!
Но только с тех пор... поменялся наш пол!*

*Непрост о сплетениях кармы рассказ —
Предавший — полюбит, любивший — предаст.
Искупит, вернется — такая стезя.
Нам, видно уж, порознь по жизни нельзя.*

*Старинной разлуки развеялся прах.
Страданье и благо — все в наших сердцах.*

*Как много слов сказать я мог,
Когда зацвел любви цветок.
Как много слез пролить успел,
Когда зимой он облетел...
Как долго Бога я просил,
Чтоб Он Тебя мне возвратил.
Пока не папучил ответ:
«Она согласна. Я же — нет».
Приму ответ, любовь моя:
Бог — это Ты. Ты — это Я.*

*ж * **

*Лишь в бездне отчаянья, ощутившись ко дну.
Я смог рассмотреть и твою глубину.
Зачем я растратил той страсти накал ?
Любить не умел я — на том и стоял.*

*Как мог я. в ума посадив свою клеть
Тебя, на других женщин даже смотреть ?
Я слеп был — играло со мной естество.
Теперь я утратил свое божество.*

*Ты моешься в ванной. Стекает вода...
Как целен, как счастлив я мог быть тогда.'
Ты чистишь картошку. Стрижешь. Убрала...
Короткою наша дорожка была.*

*Любимая, ты в целом мире — одна.
Как поздно я понял, что ты мне нужна.'
Твой образ со мной, здесь он в каждом углу...
Зачем без тебя я склонялся ко злу.*

*Зачем не построил мечту, не сумел...
Ну вот и поставил Господь мне предел.*

*** ●

*С богами ли жить вам, землянам, во браке?
Пути ваши скользки, бредете во мраке.
Н если случайно вмещаете свет,
То завтра его в ваших душах уж нет.*

*Деяния ваши — бесплодные черви.
Па месте под солнцем всяк хочет быть первым.
Стремитесь к престижу, контролю, деньгам,
Не видя в себе проникающих ран.*

*Ваш ум озабочен — проблемы, газеты.
На души ветхие одежды одеты,
В глазах ваших — шоры, а на сердце — хлам.
Кому говорилось - отмщенье возда?*

*Кому говорилось — любите друг друга,
Пока скорбных дней не настигла вас вьюга?
Кому говорилось — откройте глаза,
Слепым свое счастье увидеть нельзя!*

*И если случайно держал ты святыню,
Утратив — не будешь жалеть ли поныне?
Кому говорилось — метите свой дом,
Пока чужаки не поселятся в нем?*

*Ослушался, раб? Для чего же ты нужен?
Есть кем-то другим приготовленный ужин?
Валяться в постели, являя немочь?
Ты разве достоин кому-то помочь?*

*Ты, слышавший звонкого счастья стаккато,
Бездумно его упустивший когда-то,
Страдающий, падший, бессильный щенок,
Хотя б сам себе ты когда-то - помог?*

*Сосуд драгоценный своими руками
Разбивший — ты сможешь тягаться с богами?
Проливший на землю святого вина,
Ты горький осадок — испьешь ли до дна?*

*Ты гибнешь сегодня, нарушив заветы?
Счастливой возможности песня отпета?
Жить нет ни охоты, ни смысла, ни сил?
Туда и дорога — сам цену сложил.*

» * *

*Я грешен, я пал, я стенаю в аду.
Взываю: «Гжподь! Помоги — не дойду!
И если тобой не навек осужден —
Верни меня к Той, для которой рожден!»
Разгневалась свыше небесная рать:
«Просить ты умеешь, а как же давать?
И если б по месту свой пыл применил,
Свою б ты любовь и без нас защитил!
Принцессой владел ты господних кровей.
Но выбрал иное. До дна же испей».*

* * *

*...Ещераз прикоснусь я к этой боли:
Люблю тебя, горю в своем огне.
Тот, кто достоин быть сейчас с тобою
Дай Бог ему ценить тебя — не так, как мне.*

* * *

*Я люблю тебя! Но - по-земному люблю.
Я в мечтах своих рядом с тобой ем и сплю,
Я в мечтах обнимаю тебя перед сном,
Я в мечтах вызываю любовный твой стон.
Нежность как, нерастраченную свою,
Мне излить на тебя ? Только словом — люблю.*

*Европа, гулянье. Былые века...
Послушнику парень отвесил пинка.
Напрасно надменный твой слышится смех —
Законы Вселенной едины для всех.*

*Секунда — глаза. Не забыть этот взгляд:
Страдания в нем нет — за тебя он не рад.
И коль ты не в силах судьбу изменить,
Подумай, как будешь по счету платить.*

** * **

*Когда-то рассказ в моей памяти жил:
Монах к проститутке площадной ходил.
Она продавалась любому за грош —
Дешевле в округе девиц не найдешь.*

*Истерзанною возвращалась домой,
Он брань ее воспринимал, как немой,
За миску похлебки лечил синяки,
Пинки отражая, не поднял руки.*

*Молитвы под вечер читал нараспев.
Зевала она, на скамеечке сев.
Был сладок ее после звуков тех сон,
Окутавший жизни ее тяжкий стон.*

*Ей как-то под вечер открылись глаза:
Он тих и блаженен, ругаться нельзя.
Спокойствия в каждом движении лучи;
Покой не нарушишь, кричи — не кричи.*

*Он травы варил, стоя к нею спиной.
«Быть может, ты ласки хотел бы со мной?
Служа беззаветно погрязшим в грехе,
Сказал ли о нуждах в молитвы стихе?»*

*Души его твердость открылась ей вмиг;
«Просить ты у Бога себе не привык.
Но есть у тебя, по счастливой судьбе,
Те, кто могут жить во трудах о тебе.*

*Я в похоть чужую вхожу, как во тьму,
Но как по любви не отдаться ему?
Ведь если способна еще я любить,
Хоть так за заботу смогу отплатить.**

*Она прижимает ладони к груди:
«Смиренно прошу — ты на ложе взойди».
Но тихую речь она слышит его:
«Я чту в тебе Женщину. Ты — Божество*».*

*Я с грузом проклятий в тьме бездны лежал.
Никто бы из ада меня не спасал.
И разве возможно бы бьиа спасти
Того, кто нить света утратил в пути?*

*Но вот в темноте замерцал огонек.
Безглазый, его увидеть я не смог.
Но ты подтолкнула, сказала: «Вставай!
Тебе подаю я спасите>\ный край!»*

*Частицы ткала ты мне лестницы той
Из света, чтоб я возвратился домой.
Но - чудо! Воспрянув, из собственных сил,
Ступеньку последнюю — сам я сложил!*

*О, счастье! Строитель я, значит — творец!
За лестницей строю небесный дворец.
Стремлений пред Богом своих не тая.
Вместилище их сконструировал я!*

*Высок этот дом. Сердце замерло аж,
Когда я увидел последний этаж —
Мы вместе — одно на твоём этаже.
На меньшее я не согласен уже.*

*Свершилось! Вот он, просветленья успех!
Ты мудр, Господь, ты ласкаешь нас всех!
Неважно теперь, встречу с ней или нет,
Коль вместе в тебе мы все тысячи лет!*

*И все ж, хоть законы твои я люблю,
От планов своих уже не отступлю.
Ты создал меня. Ты творец — я творец.
Без мыслей моих твой не полон венец.*

*Мы свидимся с ней — я не горд, не спесив.
Ведь просто твой мир, коль мы врозь, — некрасив.*

*Я праздную жизнь. Ошо, ты был прав!
К веселью духовный меняется нрав!
Все крайности мира ютов я принять —
Осталось тебя лишь при встрече обнять!*

*Я травка, букашка, цветок, пистолет,
Министр, бумажка, котенок, куплет,
Шекспир, Модильяни, буддист, исламист,
Араб, итальянец, аппендикс, мениск.
Иуда, Христос, идиот, супермен.
Писатель, старатель, каратель, бармен,
Яблоко, песня, окурок, вода,
Я Будда, Ананда, баланда, балда,
Я центр Вселенной, я двор бардака.
Я пуп королевы, я член мясника.
Я корни, я крылья, я тьма, я рассвет,
Я сила, бессилье... меня больше нет!*

*Восторг я, обида я, радость и страх,
Я Бог, я Фемида, огрызок, Аллах,
Я дьявол, я зомби, я свет, я творец,
Я точка, я ромбик, начало, конец.
Я секс, я оргазм, Скарлатти и Бах,
Я чушь, я маразм, я просев... ба-бах!*

*Деревья смеются, блаженство без сил...
Подумай, вчера лишь о смерти просил!*

*Сказав Лао-цзы б, отсмеявшись:
<*Ну вот! Творенье прекрасно... Лишь я идиот».*

Взгляд 6 из положения любви (Орел и Пастух)

Синее небо. Белоснежные вершины фиолетовых гор. На-верх лучше не смотреть — ослепляющий кружок солнца будет долго прыгать разноцветными пятнами в тотчас же увлажнившихся глазах.

Где-то там, возле солнца, подвижной точкой парит древний орел. Пастух не видит его, но знает, что он здесь. Мысленно можно подняться к нему и кружить рядом с ним в бескрайней синеве.

Орел — царь гор. В этих местах лишь ему, птице, позволено есть животных. Пастуху приходилось защищать от него свое стадо в периоды приплодов, но он никогда не жалел, если орлу все же удавалось улетать с добычей — царь брал свое.

— Энрике! Энрике!

Еле слышный крик выводит старого пастуха из состояния задумчивости. В поисках нового пастбища он опять забрался слишком высоко.

Товарищи пастуха чуть различимыми фигурками мелькают где-то внизу. Они отчаянно машут руками, стараясь привлечь его внимание. А с годами им все труднее это сделать. Старик отправляется собирать сухую траву для костра и подолгу стоит посреди плато, обдуваемый переменчивыми ветрами гор.

— Пришла Манекита, -- говорят ему товарищи, пока он, отряхиваясь, спускается к ним с утеса по узкой тропе. — Она хочет забрать свою овцу.

Отдать овцу хозяину — обычное дело. Но Кайме и Акин соблюдают традицию — старший должен знать, что творится в отаре.

Энрике молчит. Это тоже дань неписанным правилам — отдавший овцу знает, что на время выпаса пастух становится хозяином отары, и хотя не было случая, чтоб из-за возвращения возникал спор, было бы неправильно отдать частицу своего стада просто так, без всяких объяснений.

— У меня заболел муж, — выступает вперед Манекита. — Нужно заплатить знахарю за лечение.

Манекита — мать троих маленьких детей, сохранившая девичью фигурку и веселый нрав. Она смотрит на Энрике, смешно прищурясь, — солнце бьет ей из-за спины пастуха прямо в глаза.

Энрике подает знак Кайме. Теперь до самого вечера придется управляться с Акином вдвоем — Кайме когда-то ухаживал за Манекитой и наверняка возьмется ее провожать. Впрочем, это и к лучшему — женщине с овцой в одиночку будет трудно спуститься с горы.

Старый пастух молча отдает молодому свой шерстяной плащ, служащий ему когда тентом, когда одеялом. Это разрешение поспать — до полной луны по ночам за стадом следит Акин. Старик молча радуется: нет времени лучше, чтобы отвлечь мысли от стада и побыть одному в горах. Вечером солнце не так ярко светит, и орел будет хорошо виден среди быстро чернеющих гор.

Кайме с овцой едва поспекает за быстрой походкой Манекиты. Женщины в ее возрасте в селении боятся показываться на людях, а вот она везде ходит сама. В юности Кайме и Манекита были очень близки, но их дружбу прервал голос пробудившейся природы. Манекита вышла замуж за сына старосты, а Кайме завел подружек среди приходящих в селение скупщиц брынзы и одеял.

Акин спит, раскинувшись на двух пончо. Старый пастух смотрит в небо, изредка переводя взгляд на блуждающих по плато овец. В том, что житель селения назвал бы едва видимой точкой, старик различает распростертые крылья, острый силуэт головы и вибрирующий от напряжения хвост. Точка пришла в движение — орел бросился вниз за пищей.

— Кита, — говорит Кайме, прыгая за ней по камням, — я люблю тебя.

— Что ты говоришь, Кайме? Я замужем и уже стара для любви.

— Я знаю, что это не так. Я все равно хочу, чтобы ты стала моей женой.

Ма не кита останавливается и долго глядит на него. Кайме не шутит. Наконец, она медленно проговаривает:

— Ты знаешь, что это невозможно. Я не смогу оставить детей. И разлучать их с отцом я тоже не хочу.

Старый пастух глядит в небо. Если смотреть в синеву над головой очень долго, за ней проступает чернота. Дневное небо опаснее ночного, потому что в ночном есть звезды. Ночное небо полно и заботливо. Дневное небо скрывает бездну. Если очень долго в него смотреть, ощущение земли пропадает. Тогда небесная глубина становится вибрирующей и манящей. Привычные ориентиры верха и низа меняются местами, бездна притягивает и руки начинают дрожать, желая вцепиться в колючую горную траву и удержаться на земле. Сколько раз старик убивал в себе это ощущение, переключаясь на блеющих овец, кизяки под ногами, пончо, развевающееся на ветру.

«Однажды, — думает он, — я не захочу возвращаться к овцам, И тогда я просто упаду туда».

Акин спит в позе младенца. Становится холодно, и тело сворачивается во сне, как обгоревший в костре кизяк.

— Кита, — говорит Кайме, смеясь, — я люблю тебя.

— Почему ты смеешься, Каи?

— Я понял, что я все время любил тебя. И я не собираюсь от тебя отказываться.

— Наше время прошло, Каи. Ты любишь меня, а как же другие?

Старик толчком будит Акина — пускай идет загонять овец. Теперь он сам хочет поспать. Вдыхая резкий запах одеяла, старик предвкушает привычный сон. Последние годы он остается все тем же — небо из бездны превращается в родное и близкое место, где старик движется вслед за огромным орлом.

Акин собрал овец и разжигает костер. Ночь наступит внезапно — успеет ли Кайме засветло добратся назад?

Кайме улыбается:

— Я достану тебе Иходельсоль.

Манекита ошарашенно откидывает голову и, прижимая ладони ко рту, начинает смеяться.

— Иходельсоль! Это же сказка. И ты веришь в нее?

— Это не сказка. Энрике говорил, что однажды видел его высоко в горах. Он цветет всегда в разное время, и поэтому его бессмысленно искать в какие-то определенные дни.

Манекита уже не смеется. Она скорее грустна и задумчива.

— Я знаю, ты хочешь принести мне Иходельсоль, потому что я как-то сказала, что отдам свое сердце только в обмен на этот цветок. Но потом я стала смотреть на вещи, как они есть, а это именно то, чего ты не делаешь сейчас. Я не уйду от мужа.

— Я не имею права тебя у него отбирать. Я буду делить тебя с ним.

— Он никогда не согласится с этим. Он не отпустит меня от себя.

— Когда ты полюбишь меня, у тебя хватит сил убедить его. Он должен будет с этим смириться, чтобы тебя не потерять.

Акин ворошит в костре разгорающийся хворост. Тепло дыма быстро растворяется в стремительно надвигающейся со стороны гор фиолетовой полосе. Подают голоса ночные птицы, движение воздуха становится мягче и вкрадчивей.

Старик спит. Он плавает в синеве неба, переворачиваясь и кувыркаясь в нем, как играющая озерная рыба. Маленькими точками внизу выделяются отарэ. огонек и лежащее возле костра тело. Чье оно? Ах, да — это тело его. Он и другие называют его Энрике. Это хорошее тело, оно крепко и почти не изношено, несмотря на года.

Кайме с Манекитой стоят на полпути от селения. Самый трудный участок пути уже пройден и пора возвращаться назад.

— Нас выгонят из селения, Кайме. Люди не прощают, когда попирают их обычаи.

— Я построю дом в горах, Кита. Ты придешь туда вместе с мужем и детьми.

— Как же ты его построишь, Кай? У тебя нет ни леса, ни денег, чтобы купить кирпич.

— Я выдолблю дом в скале, Кита. Я ждал тебя десять лет и смогу работать столько же, чтобы тебя заполучить.

— Я не смогу родить тебе ребенка, Кайме. Даже сейчас мои кости уже слишком стары для этого.

— Мне не нужны от тебя дети, Кита. Мне нужна ты.

Старик парит в небе рядом с могучим орлом. Внезапно мощный восходящий поток устремляет их вверх. Орел использует открывшуюся возможность и, вздымая, снова становится почти неразличимой, мелькающей где-то в вышине точкой.

Старик упустил момент и теперь колеблется, зависнув между землей и небом. Там, внизу, лежит его тело, овцы, Кайме, Акин... Еще немного, и порвется связь.

Но наверху — орел.

Кайме и Манекита стоят у подножия горы, глядя друг другу в глаза.

— Возвращайся, Кайме. Все, о чем ты говорил, невозможно.

— Это не более невозможно, чем найти Иходельсоль. Если я найду цветок, станет возможным все остальное.

— Ты не сможешь ничего добиться, Каи.

— Неважно, Кита. Если в моей жизни есть смысл, сейчас он — в этом.—Я должен попытаться.

Пастух уходит в небо. Теперь он не летит, а движется по невидимой лестнице степенными, размеренными шагами. Внизу лежит распростертое на шкурах тело — или это чья-то брошенная одежда? Орла больше нет, но есть синева, и пастух движется туда.

Когда-то орел был примером, жителем неба — и потому раньше все время хотелось быть рядом с ним.

Пастух постепенно вливается в синеву, растворяясь в ней. Страх больше нет, и рукам уже не за что уцепиться.

— Ты полюбишь меня, если я принесу Иходельсоль?

— Я люблю тебя. Не уходи! Все хорошо и так.

— Я должен добыть его. Это моя плата за тебя.

Акин вздрагивает от внезапного блеяния овны. Неужели он заснул? Рядом лежит холодное тело Энрике — этого следовало ожидать в любую минуту. Но Кайме тоже нет — теперь самый младший остался один.

На мгновение Акину стало страшно. Оставшийся пастух должен возвращаться с отарой в селение. А путь вниз труден, и молодому невозможно пройти его в одиночку. Кроме того, впервые в жизни рядом с ним никого нет.

Неожиданно Акин услышал клекот. В двух метрах от него на камне сидел огромный орел. Птица впервые находилась совсем рядом с человеком и, казалось, совсем не боялась его.

На секунду орел склонил голову и насмешливо посмотрел на парня, как бы спрашивая — ну что, влип?

Акин представил себе, как он должен был выглядеть со своими страхами и заботами в глазах этой величественной птицы, спустившейся сюда из поднебесья, и неожиданно захохотал. Казалось, он сам на секунду почувствовал себя орлом, взирающим с высоты заоблачных далей на мелкую суету людей и овец и даже на неприступную величественность гор. Смех, наполнявший его, был так интенсивен, что Акин упал на траву и долго сотрясался на ней всем телом, плача от переполнившего его неведомого доселе ощущения единства с горами, небом, орлом и чем-то еще, огромным и неведомым, где овцы и люди его села были лишь самой маленькой, почти незаметной частицей.

Все, что его тревожило, не имело значения. Вообще все в жизни не имело совершенно никакого значения.

Он поднялся и, сложив плащ, энергичными окриками стал собирать овец.

Послесловие

*У каждого свой Исход.
Ищите выход за собственные предел**

Об авторе

Станислав Олегович Хохель — психолог-практик, проводящий индивидуальное консультирование и группы личного роста; автор, сотрудничающий с журналами, освещающими психологические темы; бизнес-консультант и ведущий тренингов для предприятий по развитию персонала. В 1996 — 1999 г. организовал, поддерживал и частично спонсировал из личных средств первый бесплатный! волонтерский телефон доверия в Киеве «Мерла». Имеет два высших образования — в области психологии и иностранной филологии; докладчик международных научных конференций в университетах Франции (Ренн, 1994; Париж, 1995) и США (Колорадо-Спрингс, 1991 год). Проводил тренинги и консультирование в Германии, Франции, Италии, США, России, Украине. Постоянно проживает и работает в г. Киеве, Украина.

Если Вам пригодились навыки самосовершенствования, изложенные в данной книге. Вы можете сделать следующий шаг, поработав со Станиславом лично.

Станислав ХОХЕЛЬ

проводит

- ИНДИВИДУАЛЬНОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ

Подойдет тем, кто ищет решения конкретных личных проблем, а также тем, кто обращается за психологической помощью впервые.

- ОТКРЫТЫЕ ТРЕНИНГИ ПО ЛИЧНОМУ РАЗВИТИЮ
ДЛЯ ВСЕХ ЖЕЛАЮЩИХ

Открытые тренинги подойдут тем, кто уже имеет опыт работы над собой с помощью консультаций, участия в других тренингах или хотя бы чтения соответствующей литературы.

Обычный результат хорошего тренинга — повышение уровня осознанности, увеличение жизненных сил и, как следствие — скорейшее достижение какой-либо из поставленных Вами ранее целей.

Тренинги по личному развитию проводятся по психозотерической методике, разработанной центром «Мерла» и позволяющей добиться более устойчивых и быстрых результатов по сравнению с другими известными нам тренингами. На сегодня Станислав — единственный тренер, проводящий открытые занятия по этой методике.