

Владимир Львович Леви

Приручение страха

Это книга для тех, Кто боится.
Чего бы то ни было. Кого бы то ни было.
Это книга для тех, Кому надоело бояться.
Чего бы то ни было. Кого бы то ни было.
Это книга о том, Как расстаться со страхами.
Как начать жить уверенно и свободно.
Где наши трудности -там и наши возможности!

Наталии Леви, любимому другу, соавтору этой книги - спасибо!

Содержание

Глава 1. Тест, который не съест

Зоны страхов и Поля Уверенности

Глава 2. Древо страха

Изучи карту своего страха

Глава 3. Не бойся бояться

Уверенность: вспомни себя

Глава 4. Строительство крыши

С чего начинать уверенность

Ошибайся. Иди навстречу

Кодекс Оценочной Независимости

Учись не нравиться

Распрямлийся. Живи в образах

Глава 5. Сам себе тренажер

Памятка по работе со страхами

Пять ступеней покоя

Рычаги уверенности: как сбросить зажимы

Журавль: способ самогипноза

Глава 6. ПаМС, или Доктор торобоаН

Не хоти уметь, а умей хотеть

Пощекочи страху пятки

Научите меня краснеть!

Испугай себя сам

Глава 7. Священная беззаботность

Выход на публику

Строительство уверенной речи

Успокой Ребенка в себе

Находи в каждом Ребенка

Глава 8. Стать собой вместе взятым

Плюс-Я: лучший образ себя

Забудь про успех, изучай людей

Новое имя

Одиночество - состояние ищущее

Глава 9. Слабость это недогадливость

Как избili величайшего из боксеров

Психологические защиты от нападений

Как сорвать сценарий агрессора

Антихамини

Глава 10. Танцы с тенью

Чтобы тело осмелело

Освобождение от наваждения

Вырабатывай левые навыки

Жизнебоязнь - как победить

Глава 11. Человек просыпающийся

Зависимости: работа с симптомами

Как изменить судьбу: игра в "нет"

Что общего между Дон Жуаном и Колобком

Глава 12. Бог и вера внутривенно

Ступени страха: что помогает

Глава 13. У врат Всебытия

Страх смерти и телесные страхи

Из Вечности в Вечность

Встреча с Вангой

Глава 1. Тест, который не съест

Зеркало для самооценки

Зоны страха, поля уверенности

Если вы боитесь чего-то или кого-то и не хотите бояться - вам эта книга поможет. В ней много практики: всевозможных техник и упражнений, различных рекомендаций, советов, рецептов для приручения и полного устранения страха.

ЛЮБОЙ СТРАХ ОДОЛИМ

Техники и упражнения - дело нужное, но требующее усилий, терпения, которых может и не хватить... Не страшно: построена книга так, чтобы помогла в любом случае. Достаточно ее просто читать.

СВЕТИ СТРАХУ В ГЛАЗА

старинный совет

Если вы ничего и никого не боитесь - ни боли, ни драки, ни высоты, ни

пещер, ни бедности, ни позора, ни одиночества, ни толпы, ни смерти, ни жизни, ни Бога, ни черта - если всецело уверены в себе - вам эта книга может понадобиться только затем, чтобы помочь кому-то еще стать таким же, как вы.

Если же дела обстоят не так или не совсем так...

Впрочем, зачем гадать - давайте посмотрим.

C-ТЕСТ

Вы увидите 60 утверждений.

Это сводный обзор главнейших человеческих страхов.

И это же - зеркало для вашей самооценки: поглядевшись в него, вы сможете определить у себя и общее "количество" страха, и его уровень в той или иной жизненной сфере, в конкретной направленности. Учитывается при этом, что есть страхи осознаваемые и есть неосознаваемые.

Пожалуйста, внимательно прочитайте все утверждения.

Каждое из них может иметь к вам какое-то отношение, может быть до какой-то степени справедливым для вас.

Но может быть и не так - может к вам вовсе не относиться.

Если вы согласитесь с утверждением полностью, на 100%, поставьте в левом столбце напротив него 10 баллов - значит, оно справедливо для вас вполне.

Если не согласны совсем, если к вам утверждение ни в какой степени не относится - ставьте 0.

Если согласны наполовину, ставьте 5 баллов. Если более чем наполовину - соответственно, 6, 7, 8 или 9 баллов.

Если менее, чем наполовину - от 4 до 1 балла.

Для облегчения попробуйте вспомнить 5 или 10 ситуаций или случаев, о которых идет речь в утверждении, и определить, сколько раз из 5 или 10

ваше поведение (самочувствие) соответствовало утверждению. Например: из 10 разговоров с людьми в среднем в 5 я испытываю смущение; из 10 дел в 3 рисковую; за десяток ночей раз-другой может присниться кошмар...

Когда каждое утверждение получит ваш самооценочный балл, подсчитайте общую сумму баллов и обратитесь к далее следующей расшифровке результата.

Учтите, пожалуйста, что среди человеческих страхов есть и такой, который можно назвать тестобоязнью. Чтобы он оказал наименьшее влияние на ваш результат, помните, что вы заполняете этот тест исключительно для себя и в ваших интересах -максимальная объективность к себе.

Возможно, у вас есть и страхи, не охватываемые этим тестом. Приплюсуйте себе за них баллы сами, если хотите.

Утверждения

- 1) С утра я часто чувствую себя не вполне уверенно.
- 2) По большей части чувствую себя скованно, зажато, дискомфортно, стесненно.
- 3) При волнении у меня бывает учащенное сердцебиение, стесненное дыхание, дрожь, потливость, скованность, другие неприятные ощущения... (Если верно хотя бы одно, ставьте баллы).
- 4) При разговоре с людьми легко смущаюсь.
- 5) Обычно стараюсь не рисковать.
- 6) Мне трудно начинать новые дела из-за опасения неудач.
- 7) Люди в основном не заслуживают доверия.
- 8) Некоторые люди действуют на меня подавляюще.
- 9) Волнуюсь перед экзаменами, перед публичными выступлениями, перед важными встречами... (Если верно хотя бы одно, ставьте баллы).
- 10) Боюсь своей смерти.
- 11) Постоянно испытываю беспокойство за жизнь и здоровье своих близких (родителей, ребенка...).
- 12) Иногда на меня накатывает беспричинная тревога.

- 13) Иногда кажется, что вот-вот сойду с ума.
- 14) Мне случалось испытывать состояние бесконтрольной паники.
- 15) Жизнь для меня так же страшна, как и смерть.
- 16) Избегаю с кем-то или с чем-то связываться надолго. Избегаю положений, не имеющих запасного выхода.
- 17) Боюсь летать в самолетах, ездить в метро, автобусе, автомобиле, находиться в лифте... (Если верно хотя бы одно, ставьте баллы).
- 18) Боюсь темноты, избегаю неосвещенных пространств, предпочитаю не спускаться в подвалы, пещеры.
- 19) Некоторые животные (пауки, змеи, тараканы, собаки, кошки...) вызывают у меня неодолимый ужас и\или отвращение. Некоторые люди тоже.
- 20) Боюсь разлук с близкими, любимыми, даже недолгих.
- 21) В полном одиночестве чувствую себя некомфортно.
- 22) Если возвращаюсь домой после 11 вечера, всегда прошу меня встретить или проводить (для женщин).
- 23) При нахождении на улице у меня часто возникает боязнь попасть в драку, подвергнуться нападению, ограблению или насилию.
- 24) Когда иду с девушкой, стараюсь обходить места, где на нас могут напасть (для мужчин).
- 25) Мне случалось оставаться в бездействии, когда при мне кого-то незаслуженно избивали и унижали.
- 26) Неприятно вспоминать о том, что мне случалось оставлять без ответа явное хамство, грубость, агрессию.
- 27) Мне случалось испытывать страх перед начальником, учителем, врачом, собственными родителями, милиционером... (Если верно хотя бы одно, ставьте баллы).
- 28) Если захожу в подъезд, а там сидит компания незнакомых мне парней, предпочитаю дождаться, пока в подъезд войдет кто-нибудь, и идти вместе с ним.

- 29) Не переношу вида крови, открытых ран.
- 30) Боюсь уколов, зубо-врачебных процедур, медицинских манипуляций в ухе, глазу, других органах... (Если верно хотя бы одно, ставьте баллы).
- 31) Мне случалось (случается) испытывать страх перед половыми контактами.
- 32) Чтобы снять беспокойство, начинаю больше есть, больше пить, принимать лекарства... (Если верно хотя бы одно, ставьте баллы).
- 33) Состояние моего здоровья часто внушает мне опасения.
- 34) Боюсь заболеть раком, СПИДОМ, инфарктом, инсультом, чем-то еще... (Если верно хотя бы одно, ставьте баллы).
- 35) Опасаюсь остаться в условиях, когда невозможна экстренная медицинская помощь.
- 36) Оставаясь в полном одиночестве, сплю тревожно, испытываю дискомфорт.
- 37) Случается, по несколько раз проверяю, закрыта ли дверь, выключен ли газ, свет, взято ли с собой нужное... (Если верно хотя бы одно, ставьте баллы).
- 38) Чтобы все было как надо, приходится иногда совершать действия, кажущиеся другим излишними.
- 39) Если со мной что-то случается, я потом старательно избегаю похожих ситуаций, похожих людей и всего, что может напоминать случившееся.
- 40) Снятся кошмары, дурные сны (иногда...часто...)
- 41) Стараюсь откладывать про запас, "на черный день" деньги, провизию, вещи, материалы... (Если верно хотя бы одно, ставьте баллы).
- 42) Тревожит перспектива остаться без средств, неохотно трачу свои деньги, даже если их у меня достаточно.
- 43) Испытываю сильную тревогу, когда заканчиваются запасы (денег, еды, сигарет, вина...) (Если верно хотя бы одно, ставьте баллы).
- 44) Боюсь грозы, урагана, землетрясения, войны, воды, пожара... (Если

верно хотя бы одно, ставьте баллы).

45) Боюсь колдовства, порчи, сглаза, нечистой силы, гипноза... (Если верно хотя бы одно, ставьте баллы).

46) Есть что-то (кто-то) в моей жизни, чего (кого) я, в отличие от других людей, боюсь, казалось бы, совершенно необоснованно, по непонятной причине (любой предмет, человек, событие, существо...)

47) Боюсь головокружения, потери равновесия, потери сознания, наркоза при операции... (Если верно хотя бы одно, ставьте баллы).

48) В делах для меня мучителен выбор и риск решений, надежной задания, определенность.

49) Иногда я боюсь своих собственных мыслей.

50) Боюсь уронить себя в глазах людей, быть предметом насмешек для меня унизительно и ужасно.

51) Иногда ощущаю беспричинное или мало обоснованное чувство вины или стыда.

52) Предпочитаю общаться только с хорошо знакомыми, близкими людьми.

53) Чувствую себя в полной безопасности только в одиночестве у себя дома.

54) Мне кажется, что на окружающих я произвожу, в основном, неблагоприятное впечатление.

55) Общания с представителями (представительницами) противоположного пола, по возможности, избегаю.

56) Я очень зависим(а) от мнения окружающих.

57) В транспорте перед своей остановкой стараюсь встать возле выхода заблаговременно.

58) Мне не нравится, когда на меня пристально смотрят.

59) Я боюсь любить или быть любимым (любимой).

60) Я боюсь бояться, боюсь состояния страха.

Общая расшифровка результатов

Прочтите далее характеристику, соответствующую вашему общему С-показателю. Прочтите и другие... Ваша может показаться вам и похожей, и непохожей на вас. В любом случае результат теста не приговор, это лишь показатель на текущий момент. Всегда ли вы таковы, только в данное время или на протяжении некоей полосы своей жизни?..

Попробуйте повторить тест через неделю после начала работы над этой книгой. Через месяц, через три... Вполне возможно, вы обнаружите себя уже на иной ступени - изменитесь.

Если вы захотите - это произойдет!

(0-3) (балла) - Запредел ГиперАльфа. Вы уникам, совершенно лишенный страха: инстинкт самосохранения у вас практически отсутствует. Это ненормально. Вам опасно жить: вся ваша жизнь сплошной неосознаваемый риск. Вы нуждаетесь в постоянной заботе, в опеке кого-то предусмотрительного.

(4-40) Альфа Смелый. Вы весьма уверенный и уравновешенный человек с низким уровнем тревожности. Не расположены ни к каким страхам, всегда смелы и, когда ваши интересы и обстоятельства требуют, способны пойти на большой риск. Чтобы испугать вас, надо очень постараться, и это будет лишь ненадолго. Вместе с тем вы хорошо чувствуете опасность и умеете на нее отвечать. Вы прирожденный лидер.

(41-120) Бета Уверенный. Вы человек довольно уверенный, со средним уровнем тревожности, с сильной психикой, но не очень устойчивой. Страх у вас возникает обычно в соответствии с реальными угрозами, но иногда может и превышать их масштаб. А когда угрозы минуют, может оставаться как следовая реакция и переноситься на ситуации, где угроз уже нет. По большей части вы это легко отслеживаете и исправляете. Но иногда скрытая неуверенность может помешать вам достичь максимума возможного. А в целом по отношению к тревоге и страху вы представляете собой завидную норму. Вы

способны сами и значительно улучшить свои показатели, и помочь другим.

(121-220) Гамма Колеблющийся. Наверное, вы производите впечатление человека достаточно уверенного. Но внутри не совсем таковы, хотя вам, может быть, так не кажется. Уровень тревожности, в общем, в норме, но в некоторых сферах и\или в некие времена выходит за ее пределы: бывают состояния мнительности и тревоги, не вполне оправданные обстоятельствами. Свое беспокойство вы можете искусно скрывать напускной беспечностью или бравадой. Иногда становитесь чересчур суетливы, а когда хотите скрыть страх от себя самих, появляется агрессивность. Подсознательные страхи ограничивают ваши достижения в тех областях, где у вас хорошие способности. Хотя таких, как вы, - большинство, вам стоило бы поработать со своим чувством страха.

(221-350) Тета Тревожный. Вы тоже можете производить впечатление человека уравновешенного, но на самом деле расположены к страхам. Уровень тревожности в целом выше нормы. От окружающих вы это можете скрывать, но от себя скрыть не можете. Корни многих ваших недомоганий - именно в страхах. Свою жизнь вы можете строить либо по принципу наименьшего риска, либо, наоборот, по принципу наибольшего, чтобы компенсировать внутренне-избыточное присутствие страха. При реальных угрозах можете проявлять несоразмерное неистовство, а иногда - отступать... Возможны неадекватные панические реакции. На почве страхов могут возникать срывы. Желательна квалифицированная помощь.

(351-550) Омега Трепещущий. Страх - господин вашей жизни, вы воспринимаете ее как сплошную угрозу. Часто не отличаете реальных угроз от мнимых; возможны неоправданные боязни - фобии, имеющие навязчивый характер. Страх побуждает вас предельно сузить границы вашего существования. Лишь иногда решаетесь выходить за пределы своих привычных ограничений и в эти моменты чувствуете, что возможна совсем иная жизнь. Это действительно так! Придется только как следует собою заняться, хорошо

бы с помощью умелого психотерапевта.

От 551 Запредел ГиперОмега. Ваша жизнь -сплошной ад боязней, страхов и ужасов. Живете в непрерывном ожидании катастрофы, жизнь и смерть для вас равно страшны. Без лечебной поддержки не обойтись.

Просьба автора теста

Не относитесь к числу своих баллов фатально. Все типажные характеристики усреднены. Поэтому-то и стоит ознакомиться и с соседними: чтобы посмотреть, каковы ваши тяготения - к чему вы ближе, от чего дальше. Если набрали, скажем, 222 балла, то вы близки к Гамме, а до Омеги еще далеко, и ваш типаж "Тета Тревожный" относится к вам только в самой первоначальной степени. Если вы чувствуете себя увереннее, чем вышло по С-тесту, то пусть так и будет! А если менее уверенно, значит, вы себя недооцениваете.

Конкретизация: виды страхов

Каждый может быть в чем-то храбрецом, а в чем-то трусишкой. У каждого есть зоны страхов и Поля Уверенности. По своим результатам С-теста вы можете определить их с учетом, что одни утверждения относятся к одним видам страхов, другие к другим, а некоторые ко многим.

Танатофобии:

страхи смерти, боли, болезней...: 3, 12, 14, 29, 30, 31, 34, 35, 36, 47,

60;

страхи пространств: открытых, закрытых: 10, 14, 16, 17, 18, 21, 33, 35,

36, 39, 47, 53, 57;

Социофобии:

социально-оценочные страхи: 2, 4, 8, 9, 27, 50, 52, 54, 55, 56, 58, 60;

боязнь выступлений, экзаменов, встреч...: 3, 9, 27, 50, 55, 56, 60;

Агрессофобии:

страхи перед агрессией: 3, 18, 22, 23, 24, 25, 26, 28, 39, 53, 58;

Зависимостные страхи: 11, 12, 16, 20, 32, 35, 36, 41, 42, 43;

Панфобии:

общебытийные страхи: 1, 11, 12, 14, 15, 19, 20, 36, 37, 38, 40, 42, 44;

Эзофобии:

мистические страхи: 10, 12, 13, 14, 19, 21, 36, 37, 40, 45, 46, 49;

Фортунофобии:

страхи перед судьбой: 1, 5, 6, 15, 16, 38, 40, 46, 48, 59.

Если по какому-то виду страхов большинство ваших показателей выше 5 баллов - здесь ваша "зона", ваши проблемы. Если большинство ниже 5 - это Поле вашей Уверенности! [Определить выделяющиеся страхи можно так. Подсчитать средний бал (сумма слагаемых делённая на их количество) по каждому виду страхов. Определить среднее значение среди средних баллов страхов. Сравнить средний бал каждого страха со средним среди них, - больше (зона страха), меньше (поле уверенности), - прим. ред.]

Поле Уверенности можно воспользоваться для расширения пространства свободы в "зонах"...

Глава 2. Древо страха

Откуда у страха ноги растут

Позвольте представить моего друга и собеседника, публициста Георгия Игоревича Дарина (ГИЛ). Уже довольно давно мы ведем разговоры на разные

темы и публикуем их частично в печати, в моих книгах и на интернет-сайте (www.levi.ru).

Георгию Игоревичу сейчас 38 лет, живет в Москве, женат, двое детей.

По образованию - математик.

Увлечения: литература, психология, театр, музыка, шахматы, айки-до...

Я все перечислил?

ГИД - Еще практическая философия, компьютеры и собаки. И еще русский язык. Я его очень люблю.

В.Л. - Я тоже. Да, надо еще заметить, что хотя в наших беседах обычно спрашиваете вы, а я отвечаю, но иногда и наоборот.

Сказывается, наверное, мой профессиональный уклон: привычка молча слушать.

- А мой профессиональный уклон - лезть не в свою тарелку. Заполнил С-тест, оказался Гаммой, а думал, что Бета. Всегда хочется большего.

- Почему бы и нет.

Страх - ум незнания?

ГИД - Владимир Львович, мне часто кажется, что страх - это пожизненная проблема практически каждого человека. По крайней мере, у меня дело обстоит именно так. Я избавился от некоторых страхов, зато оставшиеся стали особо заметными и обидными... Посему еще раз хочу спросить вас: что такое страх, зачем страх?

- Иронически говорят: сила есть - ума не надо. На самом деле ровно наоборот. Ум есть - сила найдется и будет использована. Так же можно сказать: ум есть - страх не нужен. И более того: противопоказан. Кому помогает страх на войне?.. Только противнику.

Страх - ум незнания. То существо Гомо Сапиенс, которым, по идее, призван стать каждый рождающийся, должно, как лапу на руку, как детский

крик на членораздельную речь, заменять страх на ум. Страх, как и ярость, - наследие нашей природы: древнейший защитный ответ всех живых существ на опасность или на ее возможность.

Реакция произвольная, сродни судороге. Страх есть даже у простейших: когда одноклеточная амеба ощущает угрозу жизни, она выстрелообразно испускает из себя содержимое своей протоплазмы, стараясь уменьшиться, сжаться, как бы исчезнуть. Ящерица лишает себя хвоста, страус прячет голову...

- Владимир Львович, но ведь у современного человека количество страхов явно превышает количество возможностей быть съеденным. Почему?..

- Охранительные функции природы всегда избыточны. Природа не верит техническому прогрессу, внутри мы остались такими же, как и миллионы лет назад... И, кроме того, хотя сейчас и уменьшилась вероятность быть съеденным физически, зато увеличился черный список других опасностей.

- В том числе, для меня это уж точно, опасность быть запуганным до смерти. Хотя бы медицинской рекламой.

- Вот-вот. Помните басню про медвежью услугу? С искренним желанием помочь своему хозяину Мишка прибил на его лбу надоедливого комара - ну и хозяина самого в придачу. Такую-то вот любезность и оказывает нам обычно наш страх...

- Басню помню. А также помню случай, заставивший убедиться, что медвежья болезнь бывает не только у медведей. У вас в офисе жил, помнится, макак Яша, у меня на пиджаке до сих пор остается его метка...

- Ну да, он испугался вашей попытки познакомиться... И познакомил вас с содержимым своего кишечника. Эта форма реакции страха свойственна также лисам, хорькам, черепахам, некоторым людям...

- А вот у моей маленькой дочки реакция обратная. Когда сильно пугается и тревожится - возникает запор, иногда многодневный...

- И так часто бывает. Две стороны одной медали, называемой спазмом.

То, что мы с вами ощущаем как тревогу, страх, панику, и есть спазм, многоэтажный спазм, - сжимается все: мышцы тела, сосуды, бронхи, диафрагма, желудок, кишечник, сердце... Бывает и страховая реакция, обратная спазму: разжатие, непроизвольное расслабление, парализация...

- Мы с женой как-то решили порасспросить друг дружку, как кто чувствует страх. Я признался, что ощущаю стеснение дыхания, сердце прыгает, шею и лопатки будто что-то стягивает, ну и еще... некоторое неудобство в области мочевого пузыря... А у жены начинают дрожать колени, тошнота, шум в ушах - как бы глохнет и вся покрывается красными пятнами... Значит, во всем "виновато" тело?

Предложение №1

Изучи карту своего страха

Нарисуй телесную карту своего страха.

Как и где страх ощущается? Стеснение дыхания, сердцебиение, побледнение, покраснение, пот, дрожь, головокружение, напряжение и скованность в определенных группах мышц, например лица или брюшного пресса, закладывание ушей?..

Какие признаки самые постоянные? Какие возникают раньше, какие уходят позже?.. В каких случаях как?..

Приучись отслеживать появление этих признаков даже при небольшой степени беспокойства. Это поможет в дальнейшем управлять своим состоянием и при более серьезных колебаниях. Понаблюдай за собой, пригодится!..

- Тело только исполнитель. А кровь с адреналином - посредник... Все наши страхи осуществляются через тело, а рождаются в мозгу, где находится центр страха, состоящий из нескольких "этажей". Мощное министерство, занятое именно этим делом - созданием чувства страха, сотворением разных

страхов... Здесь, в глубине бессознательной психики, запрограммирована их общая родовая основа.

- Какая же?

- Стремление отдалить смерть любой ценой.

- Инстинкт самосохранения?

- Принято говорить так, но это слишком общо - ведь и хороший аппетит, например, и гнев, и половое влечение, и лень - лень даже в особенности - являются собой тот же инстинкт самосохранения.

- Моя лень - инстинкт моего самосохранения? Вот это открытие!

- Лень можно считать страхом траты энергии. Единый инстинкт выживания имеет несколько основных программ. Страх только одна из них.

Джин из бутылки

ГИД - Когда человек начинает осознавать свой страх как проблему?

- Тычками, урывками - с нежнейшего малолетства. Подойти, дотронуться, познакомиться... Пройти, залезть, прыгнуть... Не уступить обидчику, постоять за себя, взять свое, дать сдачи, подраться... Страшно, а хочется; надо, а страшно...

- Кажется, все детство только и делаешь, что всего боишься и пытаешься одолеть свой страх. Да и всю остальную жизнь... А у вас так было?

- Я родился в самый разгул сталинщины, страх насыщал всю атмосферу тогдашней жизни, и я это хорошо помню. Страх впитан с молоком матери...

Тем не менее почти до трех лет я был чем-то внутренне защищен от зловещей атмосферы, господствовавшей вокруг.

Этим "чем-то" была, наверное, родительская любовь. И сама природа, может быть, - мой врожденный характер.

Я ничего не боялся, солнечно верил миру...

Но вскоре - военный ожог, несколько травм, физических и психических, и вдруг я стал бояться почти всего: страх словно прорвался в меня.

Одним из самых запомнившихся страхов был страх перед моим отцом, который угрожал мне наказанием. Совершенно нормальный был у меня папа, хороший, замечательный...

Но, когда он начинал меня воспитывать (а я был очень активный, непослушный, дерзкий иногда), я его боялся, даже не наказания, а именно его самого. Папа не подозревал, какую страшную рану мне наносил, когда угрожающе снимал ремень... пару раз в жизни... Этот страх запечатлелся во мне, и я преодолевал его многие годы.

Папа понял это только потом (и раскаялся), когда я уже смог все объяснить, ведь в детстве многое объяснить невозможно...

Однажды возникший страх у ребенка, как у зверька, сам собой обобщается, переносится с одного источника на другие - уже без реальных причин.

Хотя я был с малолетства физически сильным, ловким, подвижным, но долго не мог найти в себе силу отвечать на агрессию как подобает "мужику".

Я чувствовал себя виноватым перед своим обидчиком, ну точно как тот ягненок из басни Крылова!..

Во мне совершенно не было импульса нападения.

Очень хорошо помню тот первый случай, когда мне пришлось "стыкаться" с другим мальчишкой.

Второй год учебы в школе. Мы, как полагается, вышли на площадочку на заднем школьном дворе. Вокруг стоят зрители, судьи, свидетели... Все ждут, когда начнется бой. Я посмотрел на своего соперника и вдруг понял, что не могу его ударить. Какой-то запрет внутри, как паралич... Я боялся ударить, хотя чувствовал, что сильнее и могу победить!

И отступил. С позором отказался от боя. А ведь в иных случаях я становился совершенно другим. Однажды, не помня себя, расквасил нос

старшему, большому мальчишке, который мучил котенка. Просто бросился - и ударил.

Когда надо было заступиться за кого-то, я заступался - меня охватывала священная правота. А вот за себя не мог... Не понимал - почему...

После той первой позорной стычки на меня смотрели как на низшего по рангу. Я ужасно это переживал, не мог смириться, что я трус.

Через некоторое время я пошел в секцию бокса, чтобы научиться драться, но меня чуть не выгнали из-за того, что я сперва был слишком мягок, не агрессивен. Чисто рефлекторно я отклонял голову от ударов, что-то во мне берегло ее (может, и не напрасно), тренер же считал это за мою непригодность к боксу и к жизни. Я пережил очередные муки самопрезрения. Вскоре, однако, после психических тренировок, которые я сам для себя выдумал, я вообще потерял чувствительность к ударам и стал таким оголтелым нокаутером, что не приведи господи...

Я узнал это, став врачом: у многих язва детского страха так и не заживает всю жизнь, глохнет... Одним не удается избавиться от физической трусости, хотя они по жизни могут быть мужественны и высоки духом. Другие более или менее приручают страх перед драками и телесным риском, не приобретая при этом настоящей - духовной - мужественности. Ведь физическое бесстрашие - это лишь первая и вовсе не обязательная ступенька...

- И в моей детской памяти остался какой-то испуг, не помню чего...
Вроде бы до какого-то момента совсем не умел бояться, а потом вдруг научился и разучиться уже не смог.

- Да, страх словно бы распечатывается и вылезает, как джинн из бутылки. Врожденная программа действует сперва широко, обобщенно, огулом метет, громит что попало и только потом постепенно начинает сама себя ограничивать и уточнять.

Отсюда, из первоначально-обобщенных "бомбежек" пробужденного к жизни

врожденного страха и происходит множество смешных и нелепых, на взрослый взгляд, детских страхов и их мутировавших потомков - зрелых неврозоз...

Маленькая девочка, оставленная одна дома всего на час, испугалась шевелящейся под сквозняком занавески. Забыла об этом скоро... Потом стала бояться за свою маму - вдруг что-то случится с ней ?..

А взрослой начала панически бояться уже за собственную маленькую дочку...

Страшнее страха зверя нет

ГИД - С приятелями как-то, помню, собрались и под бутылочку-другую пивка затеяли разговор насчет того, кто чего боится, у кого какой бзик. Сколько же вылезло нелепого и смешного: один боится пауков, другой - темноты, третий - собак, четвертый - женщин, пятый - уколов, шестой - летать в самолете, седьмой - ездить в лифте, восьмой - деньги считать, девятый - микробов, десятый - тещи и почти все - начальства и зубного врача... А действительных опасностей не боимся или не добавляем.

ВЛ - Нет ни одной вещи, ни одного существа, ни одного дела, ни одного слова, которых бы кто-нибудь панически не боялся.

Вот, например, старинное описание одной фобии.

"Его пугает девушка, играющая на флейте; как только он слышит первую ноту, взятую на флейте, его охватывает ужас".

Эту боязнь флейты, названную "аулофобией", описал Гиппократ, древнегреческий отец медицины.

Я знал двух человек, смертельно боявшихся, когда кто-либо в их присутствии шмыгал носом, двое других боялись родинок, а довольно многие корчатся от ужаса при виде форточки...

Один мой пациент, превосходный математик и преподаватель, боялся вскрывать пришедшие письма и смотреть в небо. Всерьез опасался, что земля

соскочит с орбиты и произойдет катаклизм - подсчитал, что некоторая вероятность этого существует...

- Крыша набекрень?

- В том-то и дело, что нет. Человек умный, трезвый, с юмором, но...

Страх сидел в детском ядре его психики, как и у каждого из нас, и оттуда прорывался, как террорист, находил дорожки...

Любовь и смерть в одном флаконе

ГИД - Чего же мы все-таки боимся больше всего? Боли? Смерти? Стыда, позора?.. Одиночества?..

- Кто как... Один мой коллега уверен, что больше всего на свете мы боимся любви, потому что именно от нее больше всего зависим...

А мне кажется, один из сильнейших страхов для всех - страх неизвестности. Страх смерти - это ведь как раз чистейший страх неизвестного, страх полного "ничего". Представить себе свое небытие невозможно. На этом и основывается философская психотерапия с древнейших времен: что за нелепость бояться "ничего"? - Глупо его бояться... И, однако, боимся. Страх перед неведомым оказывается даже сильнее страха перед страданием: страдание можно как-то познать, понять, вытерпеть, одолеть - а неизвестность, полная неопределенность, - что с нею делать?..

- Вы, значит, считаете, что в основе всех наших страхов, страшищ и страшков - только один, и это страх смерти, он же страх неизвестности?

- Да, или страх жизни, как два крыла одной птицы. Ведь страх смерти как понятие принадлежит только нашему сознанию. А глубинное подсознание, где страх гнездится, этого понятия не имеет. Когда младенец боится, он еще не понимает, чего боится. Просто боится первичным страхом, "предстрахом", боится и смерти, и жизни...

У взрослого же человека этот самый предстрах имеет множество уровней

и замаскированных разновидностей. Страх потерять собственность, расстаться с деньгами, с вещами, даже явно ненужными...

Страх и у взрослого бывает общим, беспредметным, безотносительным - страх-состояние, как таковое. Но обычно он "опредмечивается", распадается на великое множество страхов конкретных.

Древо страха

Корень - беспредметный страх, страх всего = страх ничего:

панические атаки.

Нижняя половина ствола - страх смерти:

Общебытийные страхи:

страх старения, увядания; страх войны, стихийных бедствий; страх одиночества; страх за жизнь близких; страх темноты.

Телесные страхи:

страх боли, боязнь крови, уколов, зубо врачебных процедур; страхи за здоровье; боязнь болезней: каниерофобия, кардиофобия и т.п.; страх животных примыкает сюда...

Зависимостные страхи:

страх нехватки или отсутствия агента зависимости (еды, денег, табака, алкоголя, наркотика, человека...).

Верхняя половина ствола - страх жизни:

Социально-оценочные страхи:

страх экзамена, выступления; боязнь общения со значимыми лицами, с другим полом; страх ответственности, страх позора, несоответствия нормам; страх быть плохим, некрасивым, виновным, показаться слабым, страх импотенции.

Страхи перед агрессией и превосходящей силой:

страх агрессии физической (перед нападением, дракой); страх психической агрессии (крика, хамства, унижения...), взлядобоязнь, страх перед начальством и вышестоящими...

Пространственные страхи:

страх открытого пространства; страх закрытого пространства; страх высоты, страх движения...

Фортунофобии:

страхи перед судьбой, перед узостью или отсутствием пространства выбора (профессия, замужество...); страх широты выбора: "бегство от свободы"; страх перед неизвестностью и случайностью...

Мистико-психические страхи:

страх порчи, сглаза, наговоров; страх нарушения ритуалов; богобоязнь, дьяволобоязнь, различные суеверия, страх потерять себя; сойти с ума; страх собственных мыслей, страх кошмаров; иррациональные страхи (детей, стариков, бороды, икон, неба...).

Между общим единым страхом и страхами предметно-конкретными можно поместить, как переходный, страх "плавающий", ищущий свой предмет. (Так же и гнев ищет повод, чтобы излиться...)

Вот мы уже и подошли к нашему Древу Страха. Если корнем его можно

считать первичный предстрах, то ствол - двойной страх жизни и смерти. На стволе этом вырастает множество веток, основные из них представлены на схеме. На протяжении всей книги мы будем по ним путешествовать...

Предложение №2

Полазай по своему дереву

Обратившись к своим результатам С-теста, отметь максимальные из них - те, где цифра баллов превышает 5. Уже сделано?.. И таких много?.. Больше десяти?..

Отбери из них, в свою очередь, максимальные - те, где цифра баллов превышает 8.

Вот они, твои "зоны" и "камеры заключения"...

Теперь можно, внимательно рассмотрев схему "Древо Страх", найти их место в общей картине и разобраться конкретно - определить основные направления своей работы со страхами - направления освобождения.

Если страхов несколько, стоит подумать, что их объединяет, есть ли у них общий корень в твоём характере, прошлых переживаниях или теперешнем положении...

Чем яснее это поймется, тем результативнее будет работа со страхами, тем вернее можно будет их приручить.

Глава 3. Не бойся бояться

О праве на страх

ГИД - Чем же объяснить, что одни люди смелы, самоуверенны, даже среди опасностей живут так, будто ничто им не угрожает, а другие и в самых

благополучных условиях полны страха?.. Почему один -Альфа, другой - Омега?

Глядя на такие различия - часто даже в одной и той же семье, - начинаешь сомневаться, что для формирования характера имеет решающее значение жизненный опыт.

ВЛ - А он, как правило, и не имеет решающего значения, лишь совещательное. Но и совещательный голос может перевесить чашу весов...

Есть люди, у которых от рождения, генетически характер фундаментально тревожен, страх - первооснова мировосприятия, боятся всего заранее...

Это вовсе не значит, что человек трус, нет, по жизни может быть и героем. Просто для него первейший вопрос к жизни: "Ну, что плохого?" - стакан полуполный всегда полупуст.

Мир для врожденного Теты или Омеги прежде всего угроза, источник неприятностей.

- Это как-то лечится?..

- Любой характер поддается духовной и интеллектуальной коррекции в той степени, в какой человек сам на это нацеливается.

Как победить победу?

из письма Валерия А.

Я из тех, у кого, как вы выразились, тонкая кожа.. С детства искал "броню": занимался карате, старался быть как все, напускал внешнюю самоуверенность, курил, водился со шпаной, отчаянно дрался, хотя чего мне это стоило..

..В 16 лет наступил кризис. Страшно стало появляться на улице: казалось, люди видели, какой я урод (хоть и убеждали в обратном). Начал читать книги о психотехнике, стал экспериментировать над собой, вводить себя в разные состояния, научился подавлять страх и другие эмоции.

В одну "прекрасную" ночь перед засыпанием на меня вдруг напал ужас..

Как будто разбудил в теле кого-то Древнего, и от него исходил кошмарный страх.. В глазах была красная кровавая пелена.. Вся эта ночь прошла в судорожной попытке не заорать на весь дом и не выброситься с пятого этажа, едва удержался..

С утра побежал в больницу, но на полдороге остановила мысль: а что подумают обо мне родные и знакомые, и не захотелось смириться с тем, что сошел с ума.

Еще три дня мучился, и наконец сильнейшим напряжением как бы выдавил из себя этого Древнего, и в груди будто что-то оборвалось.. И тут же исчезли чувства совсем - и радость, и грусть, и сочувствие окружающим.. Мир стал ощущаться как бы через пленку. Я этого испугался, но как-то уже бесчувственно, без ощущения страха. Словом, "из огня да в полымя"..

Начал бороться за возвращение чувств: старался участвовать во всех проявлениях жизни, работать, встречаться с девушками, читать, музыку слушать - будто живой.. Только через два года чувства понемногу восстановились.

Впервые прочел ваши книги перед уходом в армию. Там мне помогла ваша ролевая психотехника. Дослужился до замкомвзвода и звания старшего сержанта и до того вжился в роль командира, что она стала моим вторым "я".

Вернувшись из армии самоуверенным и сильным, снова взял вашу книгу "Искусство быть собой", заново перечитал, и на меня нашло как бы отрезвление: понял, что всю жизнь пытаюсь себя загипнотизировать - закрепиться в глухой броне. И мне это удалось, но я разучился мечтать и чувствовать тонкое и прекрасное. Стал я сбрасывать с себя эту броню..

Снова начал воспринимать мир как в детстве, но теперь, с помощью вашей книги, уже с определенной долей Знания о нем. Лучше уж пусть будет душа легкоранимой, но открытой восприятию красоты, чем непрошибаемой и глухой..

ГИД - Молодец парень. Он был Омегой?..

- Или где-то между Омегой и Тетой, но признаки мужественности характера видны с самого детства. Вырывался из страха, как мог...

- И чуть было в психушку не угодил...

- Рискованность непросвещенного самоэкспериментирования очевидна - но как иначе?..

Типично повел себя господин Страх: неосмысленно подавляемый - затаился, уполз в подвал подсознания - и оттуда, воспользовавшись дырой между бодрствованием и сном, выбросился уже древним зверем... Ну а потом заблокировался ценой обобщенной отключки всех чувств, вместе взятых.

- Любит он обобщать, наш Пан Паникович!..

- Смотрите, однако: юноша с тонкой кожей проделал путь от Омеги до Беты. Победа решимости, вооруженной ролевой психотехникой. Пример мужественной борьбы за жизнь, за духовное здоровье - поначалу совсем одинокой, почти вслепую... Потом хватило решимости начать побеждать и эту победу...

Предложение №3

Не бойся бояться

Ты имеешь право бояться. Страх свойственен живым, страх обычен.

Твой страх - не важно, насколько он соответствует действительности, - оправдан уже тем, что он часть твоей жизни, твоя часть - как рука, как нога.

Но все-таки только часть - и ты сможешь, если только захочешь, управлять страхом. Как рукой, как ногой.

Ты можешь работать со своим страхом, можешь к нему приближаться, рассматривать, можешь вести с ним разговор, можешь его понять.

Ты думаешь, что боишься (ответить... выступить... спросить...

прыгнуть... поехать... дать сдачи... потерпеть боль...)

А я говорю: ты еще не умеешь бояться.

Бояться надо уметь - как машину водить, как зверей приручать. Страх твой - дикий пока еще, не приручен.

Согласись с этим, и сразу тебе станет легче.

Больше всего на свете боимся мы своего страха!..

А ты разреши себе тревожиться и опасаться, не бойся бояться. И не считай стыдным показать это другим, будь это родитель, учитель, приятели, друг, подруга, жена, муж: да, я боюсь, но я не боюсь этого показать.

Это уже шаг к победе, и самый трудный!

Признание страха сразу сделает тебя если не смелей, то свободнее и уже - увереннее! - Страх есть - вот он, страх, на виду, и сейчас мы будем с ним разговаривать, будем его приручать...

Ведь любой страх - величина переменная. Любой страх может занимать в тебе больше места, а может - меньше. И ты можешь сказать себе: страх - часть меня, и в каких-то пределах я могу его увеличивать и уменьшать, разжимать и сжимать - как кулак, как грудную клетку. Пока еще страх мной владеет, но придет время, и я - овладею им!

Я имею право бояться и не бояться!

- Против таких доводов возражать трудно, да и не хочется. Перевести бы их в жизнь!..

- Логика внутренней свободы такова, что от осознания права на страх выходишь к ощущению возможности бесстрашия. Для этого я предлагаю прочувствовать не сразу укладывающийся в голове ряд утверждений - логику самоотрицания страха.

Страх естествен, страх нужен

Страх Вероятностен, страх обобщен

- "Страх естествен" - понятно. А "страх вероятностен, страх

обобщен"?..

- "Пуганая ворона куста боится" - природная логика, заставляющая мозг находить и самые отдаленные подобию первоначальному пробудителю страха.

Страх избыточен, страх ошибочен

- "Страх избыточен, страх ошибочен"?..

- "У страха глаза велики", "Обжегшись на молоке, дуем на воду"...

Агрессивная логика стереотипа. Все тот же поиск подобию и перенос отношения.

Страх глух и слеп, страх нелеп

Страх - убийца

- Вот это уже точно знакомо и более чем!..

- Восемьдесят процентов тонущих погибает из-за того, что судорожный страх не дает им сделать то единственное, что наилучшим образом помогает продержаться на поверхности воды долгое время - расслабиться и лежать на спине носом вверх.

Паника - главный виновник гибели миллионов людей, погибших в сражениях, при стихийных бедствиях, в толпе, в давке... Паника, страх - инструмент зла, орудие манипуляции, главный рычаг всех на свете тиранов, деспотов, палачей, сволочей. Цепи собственного производства, кнут, растущий из самого тебя, - твой же собственный хвост!..

- И что же - если человек умев понял, что страх нелеп, что "страх мой - враг мой"?

- Ставлю вопрос: чего вы хотите? Свободно заходить в лифт? Спокойно летать на самолете (ездить в метро, выступать, выхолить на улицу... нужное вставить)?

Или научиться владеть собой, чтобы перестать бояться чего бы то ни было?..

Получить рыбку в рот - или научиться ловить?

Примерно две трети отвечают: "Конечно, научиться ловить. Конечно,

владеть собой и... перестать бояться!.. Но только... А это действительно возможно?.. А долго учиться?.. А сколько это стоит?.."

Как правило, человек противоречив: ему и хочется, и не хочется перестать бояться. Хочется быть уверенным и раскованным, смелым, успешным - а за страх держится, а расстаться со страхом страшно. Психологи называют это "сопротивлением". Так дает о себе знать наша природа с ее гигантским опытом недоверия миру. Лишиться страха - отказаться от защиты, довериться. А на каком основании?..

- Сознание верит, а подсознание - нет?..

- Именно так!.. Чувство страха подобно боли: множество поводов-возбудителей - вне нас или внутри, а причина подлинная, коренная - всегда только внутри: это мы сами, наш мозг и нервы.

Можно убрать повод. Можно взять под контроль "исполнителя" - уменьшить и совсем устранить чувство страха с помощью химии, начиная с валерьянки и кончая алкоголем и хуже. А можно с помощью собственных действий, с помощью САМОВлияния.

Вся медитативная практика, все методы релаксации, вся моя тонопластика - все это арсенал обесстрашивания, инструментарий снятия страха.

Если дыхание свободно, если мышцы расслаблены и сосуды разжаты - вы уже просто не можете чувствовать страх, вы свободны...

- Да, но чтобы расслабиться, нужно ведь успокоиться. А как успокоиться, если страшно?..

- Замкнутый круг, да. Но вы посмотрите, как умно смелеют дети. Ребенок, не понуждаемый "не бояться", обычно сам умудряется устранить свой страх.

Делается это самым природным, самым надежным - ступенчатым, или поступенным методом. Раз за разом ребенок возвращается к тому, кто или что его напугало, старается изучить источник страха подробно и всесторонне.

Мальчишки съезжают с крутых горок, упрямо идут в места, где их однажды поколотили. Девочки прыгают с высоких пеньков...

Дети ищут риск, чтобы развиваться. А в безрисковой жизни начинают беситься, томятся скукой...

- Да, но ведь некоторые области жизни детскими страхами попросту запираются. Я не умею плавать, боюсь воды: мой папа меня учил "классическим методом" - бросил в воду с лодки... Потом таким же макаром пытался учить ездить на велосипеде - до сих пор не умею и не пытаюсь...

- А я плавать научился сам в 10 лет, вскоре после того, как едва не утонул в реке, испытав при этом смертельный ужас и шок с потерей сознания. Спасенный, долго не мог и приблизиться к воде...

Но потом снова что-то начало тянуть меня к речке; на мелком месте я принялся учиться лежать на воде, и как только это удалось, инстинктивно "включились" движения рук и ног - я поплыл.

Отголоски страха конечно же возвращались. Но я не спешил заплывать на глубину и лишь по чуть-чуть проверял себя - ну, каково?.. Оказалось, что очень здорово, почувствовав страх, задержаться в нем - страх может быть колоссальным кайфом! Только обязательно из него нужна дорожка обратно...

- Вот почему ребята любят страшилки?

- Да! - И вот для чего, вот чему учатся.

Предложение №4

Уверенность: вспомни себя

У каждого, даже самого робкого человечка, всегда есть Поле Уверенности - то пространство, то время, те обстоятельства и условия, то дело, тот человек - с кем, где и когда все получается, все легко и ничто не страшно.

И всегда - всегда! - есть у каждого хоть малюсенький положительный

опыт работы со своим страхом - опыт его укрощения, приручения.

Ведь когда-то ходить было страшно, ужасно страшно - и даже встать на ноги в первый раз. И заговорить трудно, и перестать бояться чужих... (А как жутко было рождаться, этого не пересказать...)

Вспомни и оживи свой личный опыт приручения страха.

Вспомни и въезжай в зону страха с Поля Уверенности! Нужный настрой прихвати с собой!

Предложение №5 (важнейшее)

Метод Колобка: ЭТО ОДНО

Что у тебя получается легко, непринужденно, уверенно? Плавать? Гвозди забивать? Вспомни это хорошо и представь ярко, картинно. Изобрази - будто делаешь. Или просто - делай.

Теперь скажи себе: я уверенно хожу И (выступаю, допустим, или еду в метро) - ЭТО ОДНО. Я смело вожу машину (допустим) И летаю самолетом - ЭТО ОДНО.

Делай то, что ты делаешь уверенно, непосредственно перед тем, что пока еще тормозится. "Въезжай" с Поля Уверенности в "зону страха", перенося настрой из одной ситуации в другую - как Колобок! Но...

Глава 4. Строительство крыши

С чего начинать уверенность

(З - зависимости, В - возможности; блоки выделены автором, - прим. ред.)

В.Л., я в отчаянье, вы - последняя надежда..

Во всех ситуациях меня контролирует страх. Что бы ни делал, во все вмешивается боязнь проигрыша, боязнь поражения.

З:[Общение с кем-то - боязнь сказать не то или выразить неудовольствие собеседником. Вне дома или дома с гостями - боязнь дернуться, тряхануть головой: вдруг заметят? Выступление на семинаре - боязнь неправильно объяснить суть дела. Общение с научным руководителем - боязнь показаться тупым, таким, которого брать в аспирантуру не стоит. Экзамен - месячные курсы инквизиции..]

Иногда страх конкретен, а иногда бесформен и всеобъемлющ, накрывает меня целиком.

Я прочитал книги Козлова, Зимбардо и Ваши "Искусство быть собой" (ИБС) и "Искусство быть другим" (ИБД).

Думал - поможет, внушит уверенность, разрешит все проблемы.. Но нет, нет! Ощущаю по-прежнему внутреннюю пустоту, серый мрак, не верю в недрожащее будущее, боюсь и ненавижу себя!. Ужасная зажатость во всем теле не дает мне освободиться.

З:[Ну не могу я на людях расслабить мышцы - они как железные латы держат меня в себе, давят, расплющивают.]

В:[Сразу после сна чувствую себя отлично], но стоит ступить за порог - все пропало: зажимы, зажимы, зажимы!!!

З:[Боюсь увидеть, что на меня смотрят. Были прыщички, избавился - страх прицепился к другому: (боюсь показать идиотское выражение своих глаз..] В:[Все-таки неправда, что ваши книги не помогли. Вдохновившись вашим ролевым тренингом, я пошел в студенческий театр. Как только начал участвовать в репетициях, перемены заметил: легче, проще все стало. Играючи общался со студентами, своими ровесниками и постарше.. Нравится играть, благодаря игре открылись таланты: начал писать, рисовать. Не Пушкин, но и не бездарь, нет!]

З:[Жизнь, однако перешибает. Любая напрягающая ситуация - зачет,

спор, требование чего-то - вызывает описанную у вас "тоническую сутулость", мысли о проигрыше и тормозной ступор. Стараюсь забиться в угол и дать волю самобичеванию, а потом отыгаться в воображении.. Как только появляются раздражители моего мандража - преподаватель, режиссер, да и просто уверенным или наглый человек - все коту под хвост: опять я маленькая дрожащая тварь!.. Посмотреть открыто в глаза, ответить взглядом на взгляд - пытка!.. Железные руки сдавливают шею, спирает дыхание - и вот все, я готовенький, делайте со мной что хотите, я себе не хозяин.]

Непостижимо, как у других все выходит: не напрягаясь общаться, улыбаться? В:[У меня так получалось только в детстве..]

Мне 20 лет, а страх для меня уже как РЕФЛЕКС НА ЖИЗНЬ.. Лишь в моменты нечаянности, когда В:[забываю вспомнить, что он есть, все проходит отлично - словно в мозгу что-то там не успевает сработать, и я свободен. Редкий подарок..]

Прихожу иногда в озверение, хочется быть жестоким.. Садизм - замена уверенности?..

Где выход из тупика?.. Как не попадаться в психологические ловушки? Как бороться со страхом, как с ним справиться? Алексей.

ГИД - Как я понимаю, парень - Омега?

- Похоже, но по С-тесту может оказаться и Тетой, а вдруг и Гаммой по нижней границе. Письмо выразительное, но такие письма как раз пишут люди с сильной ненавистью к своему страху, с огромным желанием освободиться от него - что уже говорит о том, что страх для них господин не единственный.

- Если б был единственным - не учился бы, не старался бы сделать карьеру...

- Не играл бы в театре, не написал бы письмо... И скорее всего, никто из окружающих о муках его не догадывается; а он не предполагает, что такие же страдальцы находятся вокруг и общаются с ним...

- Если вспомнить хотя бы меня в том же возрасте... По-медицински это невроз, да?

- Около того. Ведущая и зашкаливающая ветвь на Древе - страхи социально-оценочные - оценочная сверхзависимость. Страх старших и вышестоящих, страх перед теми, кто выказывает уверенность, т.е. претендует стоять выше по рангу...

- То есть уже страх перед превосходящей силой, агрессией?
Биологический страх?

- Тут как раз мостик между биологическим и социальным... А Алексей, похоже, тяготеет к Омегам по внутренней склонности - мозговой центр страха явно слишком активен.

Но главная причина продолжающегося пребывания в замкнутом кругу страха все-таки "верхняя": нет самостоятельности мышления, нет созидательной жизненной цели, нет собственного направления в жизни, собственных выстраданных и продуманных ценностей - все пока еще не осмысленно, взято извне, человек играет в чужую игру...

С чего начинать уверенность

Алексей, ты просишь меня помочь "справиться со страхом", "бороться со страхами" и "не попадаться в психологические ловушки". Уже помогаю - пишу письмо, пишу целую новую книгу... Но есть неременное условие, при котором любая помощь только и может возыметь толк. Это условие - встречная помощь помощи: искренние усилия помочь себе самому.

Как помогать помогающему

Не просто доверься и верь, но старайся понять сущность помощи. А для того не ленись вникать в природу человеческую и свою лично, трудись

думать, читать, задаваться вопросами. Интересуйся не только собой.

Выполняя советы и предписания, не торопись разочаровываться неспешностью результатов. Работа, которая тебе предстоит, сравнима с овладением новым языком, а язык, каким гением ни будь, в один присест не выучивается!..

Ловушка по имени зависимость

Все у тебя получится, все сумеешь, мандраж уйдет и про дрожь забудешь, станешь уверенным - тем верней, чем скорее поймешь:

на уровне проблемы - проблемы не решаются,

на уровне проблемы - проблемы лишь внушаются,

проблемы все решаются на уровнях повыше,

строительство уверенности начинают с крыши!

"Выход из тупика" там же, где вход в него. Ты хочешь "не попадаться в психологические ловушки", а между тем в ловушке этой ты просто живешь, вот в чем дело!..

Называется ловушка вот как: зависимость. Несколько мест твоего письма я отметил первой буквой этого слова - "З". Места, где вход в страх, этот самый вот корешок виден как на ладони.

Возможно, имеет у тебя место повышенная возбудимость центра в мозгу, заведующего "исполнением" страха. Этот центр можно временно придавить лекарствами, что обычно и делается. Но центр страха работает не сам по себе, а подпитывается всей системой твоего миро- и самоотношения, всем тем целым, которое есть ты-на-сегодня.

"..Боюсь увидеть, что на меня смотрят.."

Зависим ты! Зависим, как кролик от удава, от тех оценок, которые, как тебе представляется, тебе выставляет весь мир, от мала до велика. Словно бы ты товар, выставленный на прилавок. Словно вся жизнь - "что бы ни делал - боязнь поражения.." - сплошное спортивное состязание или война... Словно

игра с огромными ставками, конкурс без края и без конца, экзамен без права пересдачи...

Но ведь не так же в действительности, Алексей! - Но ведь чтобы быть точным - не только так, далеко не только!..

Да, есть рынок жизни, безжалостный дикий рынок. Да, есть конкуренция и борьба, есть война.

Но ведь есть и солнце, которое просто светит. Цветы, которые просто цветут/Музыка, которая просто звучит. Дети, которые просто играют и чувствуют себя так, как и ты чувствовал до тех пор, пока не начал самоотжествляться с получаемыми оценками.

И даже взрослые - некоторые, иногда - живут себе просто так, никого не оценивая и не кусаясь...

"..Как только появляются раздражители моего мандража.."

Рабская жизнь основывается на страхе. И раб есть товар, подлежащий оценке, оценкой же (вплоть до материализованного ее выражения в виде конкретного наказания и поощрения) управляемый.

Кто они, "раздражители мандража"?

Как раз те, кто присваивает себе право оценивать, определять твою стоимость - в своей собственной не сомневаясь. Кому, точнее сказать, ты сам это право с бессмысленною готовностью отдаешь. Как тот басенный ягненок. Как обвиняемый перед судом...

И ни разу, похоже, еще не пришло в голову, что ведь можно все это одним махом срубить под корень.

Понял ли ты уже, что лишь Человек Свободный может освободиться от страхов? Что только тот и может освободиться, кто это понял?..

Ты попросил меня помочь тебе "бороться со страхом", но не попросил помощи в освобождении от зависимостей... Похоже, ты еще и не сознаешь толком, что пребываешь в рабстве, притом добровольном. Так вот, спрашиваю: хочешь ли ты стать свободным - или предпочитаешь оставаться в тюрьме, в

зоне?.. Оставаться рабом оценок, рабом отношений, мелкожитейских зависимостей, рабом самого себя?

Пока нет ответа, буду считать, что ты взыскуешь свободы. Иначе нет смысла вести разговор.

"Чем клясть тьму, зажигай свечу"

Не "бороться со страхами" тебе надо, нет, не "справляться". Понять их суть - и принять новую жизненную позицию, новое отношение ко всему и к себе самому, - при котором страх справится с собой сам. Станет управляемым. Приручится.

Не бороться со страхом, а начинать, словами любимого моего Доктора и Писателя, выдавливать из себя по капле раба. Он, если помнишь, посвятил этому занятию всю свою жизнь.

Предложение №6

Ошибайся

Самый ужасный тормоз развития, тормоз жизни - боязнь ошибок.

Это, в сущности, то же самое, что и страх перед плохими оценками.

Во всем - в работе, общении, учебе, любви - необходимы ошибки. Поток ошибок и есть нормальная жизнь, в которой одни ошибки более или менее уравниваются другими...

Главное, чтобы они были разнообразными.

Первая ошибка - не ошибка, вторая ошибка - ошибка, третья ошибка - диагноз, если одна и та же.

Предложение №7

Иди на встречу

Делай, что боишься. (Позволяя себе бояться!)

Прыгать в воду боишься? Прыгай. Сначала с самой маленькой высоты, на которой уже появляется страх. Прыгай, пока страх не начнет уменьшаться, а когда начнет - увеличь хотя бы на чуть-чуть высоту.

Так ты сузишь границы своего страха и расширишь границы свободы.

Боишься выступать? Выступай при каждом удобном случае, по каждому поводу. Выступай без поводов! Создавай нескончаемую череду, поток выступлений!

Боишься экзаменов? Поищи ситуации, где нужно сдавать экзамены, даже если эти ситуации тебе не нужны. Попробуйся, например, десять раз пройти собеседование на новую работу. Каждый экзамен считай репетицией для следующих экзаменов - это ведь правда, если подумать!..

Взяв за правило обязательно делать то, что делать боишься, делай это разнообразно, делай множество раз, делай валом, потоком! Дерзай!

Все получится, все, что нужно!

Кровельный материал

Уверенность, мы заметили, строится с крыши. Шлю для начала кровельную черепицу.

КОН(ь) -

Кодекс Оценочной Независимости

Отныне я перестаю

дрожать за стоимость свою

и всех, кто ставит мне оценки,

собственноручно ставлю к стенке -

пускай поджилками трясут! -
теперь я сам свой высший суд.

Того, кто мне назначит таксу,
немедленно пошлю по факсу
и, музу возблагодарив,
припомню собственный тариф.

Ну что, попрятались с испугу?
Эй, критик, где же ты, козел?..
Я возлюбил самообслугу
как наименьшее из зол
и лишь в полете к горным высям,
где ослепительно светло,
тому, кто так же независим,
жму лапу, а верней, крыло.

Да здравствует отвага птичья
и мир в сохранности и целости!
Ударим манией величия
по комплексу неполноценности!-
Вперед и выше! - на КОНе -
Пегасе имени мене!..

Иван Халявин

Предложение №8

Самооценке - самообслуживание!

от Ив. Халявина лично

Уверенность должна быть беспричинной!

Она сама создаст себе причину

и случай привлечет, как в дом гостиный,

как женщина влечет к себе мужчину!..

Не ставь себе никаких оценок.

В деле оценивай не себя, а результат действия.

Комментарий на случай отказа чувства юмора.

"Жить в обществе и быть свободным от общества нельзя", - сказал вождь мирового пролетариата. Он прав был ровно наполовину. Жить в обществе и быть внутренне свободным от общества можно и нужно, ежели только хочешь остаться душевно живым. Уж во всяком случае, стоит стремиться к этому.

Заповеди "Ты сам свой высший суд", данной Поэтом, для постижения и обретения Оценочной Независимости совершенно достаточно, стоит только в эти пять слов по-настоящему вжиться.

И пусть ставят тебе зачеты, пусть принимают экзамены, на работу, в друзья, в любовники и т.д. и т.п. - пусть оценивают, кто хочет. Главное - ты забираешь с прилавка свою душу. Ты участвуешь в оценочных играх по тем показателям или иным - по своему выбору, но на Себя - прайса не выставляешь.

Я вне оценок - так и настраивай себя изо дня в день. Так выдавливай из себя раба. Если тебе удастся хоть в половинку уменьшить свою зависимость от раздражителей твоего мандража, если их оценки, действительные или предполагаемые, перестанут вызывать в тебе состояние "я готовенький" - дело сделано: ты обрел Достоинство - ты живой.

Учись не нравиться

В практической жизни приходится учиться не только нравиться, но и не нравиться. Если достигнута оценочная независимость, то это легко. Настраивай себя на спокойное отношение к той вероятности, что ты можешь кому-то не нравиться по тем причинам или иным.

Никто не обязан никому нравиться! Есть же ведь люди, не нравящиеся тебе, и они, не взирая на это, спокойно живут на свете. И ты живи!..

Будь себе благодарен

Я прочел в своей жизни больше миллиона писем и знаю: письмо с криком о помощи, написанное в "полосе отчаяния", как правило, не вполне правдиво. Со сгущением красок с одной стороны - темной.

Как правило, светлая сторона жизни пишущего - и жизни вообще - в таком письме заведомо не отражена или затемнена так, что кажется, будто ее и нет.

А она есть. Всегда есть, хоть краешком...

Смотри - вот места твоего письма, отмеченные буквой "в" - первой буквой слова "возможности".

Если собрать эти вкрапления в лучевой пучок...

Все, что нужно для уверенной жизни, у тебя есть.

С точки зрения простого человека: чего этот парень истерику устраивает, непонятно. Ну дергается, мандражит на людях, с кем не бывает. Ну перед начальством дрожит, наглецам уступает - а кто не дрожит, кто не уступает? Ни глюков тебе, ни припадков, учится в институте, в театре играет, спит, ест нормально, на улицу сам выходит, в туалет без охраны...

Удивительно, что ты пока сам не пытаешься понять, почему театральная игра действует на тебя хорошо, делает увереннее - пусть и на ограниченное

время в ограниченной степени.

Но ведь делает! Но ведь раскрывает - дает знак, указывает направление для усилий! А ты ждешь, что их за тебя сделает кто-то?..

Не ловишь бросаемый тебе тобой же самим канат для вытаскивания из ямы. Ведь можно игровой настрой вносить в жизнь - чтобы жить вне силовых линий действительного или воображаемого давления с чьей-либо стороны. Жить в таком образе, в таком внутреннем качестве, когда "статус партнера", будь это самый что ни на есть людоедствующий мандражитель, не играет никакой роли.

Предложение №10

Распрямлился

Трижды в день без особых поводов, а по поводам сколько угодно явственно себе представляй, что находишься:

- в детском садике в качестве воспитателя; всех твоих мандражителей представляй детишками, это несложно;
- в зоопарке в качестве сторожа; мандражители - твои подопечные звери, каждому выдели по отдельной клетке;
- в цирке в качестве дрессировщика;
- в психлечебнице в качестве доктора, а мандражители, это ясно, твои пациенты. Это недалеко от истины...

Предложение №11

Живи в образах

Чередуй два ролевых настроения - два Освобождающих Внутренних Образа. Наивный Ребенок (можно дать любое имя, какое понравится: хотя бы Вовочка-из-анекдота) - имеет право быть глупым и непоследовательным, открыто

бояться чего угодно - и ничего не бояться, поскольку ничего не понимает.

Другой образ - Понимающий Старший (см. выше).

Предложение №12

Всякое общение - обучение

Ко всякому общению относись как к тренировке другого общения, еще предстоящего. Как к репетиции. Как к исследованию, результат которого в любом случае ценен. А какое отношение к репетиции, тренировке, исследованию - самое лучшее? Очень внимательное, но не слишком серьезное.

Предложение №13

Рискуй

В жизни должен присутствовать риск. Без него не бывает: жизнь во всякую минуту полна неосознанных рисков, и столько их, что просто невероятно, что жизнь еще продолжается. Риск приходится допускать, и его следует культивировать.

Жизнь, направленная односторонне на уменьшение рисков, становится сама по себе наибольшим риском - внутри искусственной безопасности заводятся энтропийные бесы-оборотни - и наконец взрывают ее...

Рискуй осознанно, преднамеренно. Что-нибудь обязательно: парашют, верховая езда, бокс, походы, автолюбительство или хотя бы велосипед... Для кого-то и общение - риск, значит необходимо общаться!.. Расширяй области своих рисков, это означает развитие, это означает - успех.

Тонопластика: рычаги уверенности

Все страдальцы страха напряжены, сжаты, скованы, стиснуты страхом - изнутри и снаружи, зримо и ощутимо. Все тревожащиеся трепещут, трясутся, дрожат, дергаются - если не наружно, то внутренне. И происходит это автоматически: будто сидит внутри кто-то и управляет как марионеткой. Словно не человек ты, а расстроенное фортепиано... А между тем можно и фортепиано настроить, и того, кто на нем играет, с помощью тонопластики.

ТОНОПЛАСТИКА (от слов "тонус" и "пластика") - созданная мною система навыков самоработы, практическое ядро школы Искусства Быть Собой. В этой книге дается лишь минимум из тонопластики - для работы со страхами и тревожными состояниями. Основы, подробная разработка - в книге-альманахе "Искусство Быть Собой. Конкретная Психология".

Соединяет многое из различных учений и техник - и многое собственное.

ГИД - Владимир Львович, как пациент, скажу о главной своей трудности. Управлять собой я могу, расслабляться и мобилизовываться могу. Но... не тогда, когда это нужно!.. Когда ты в панике - вот расслабиться-то самое время, да фига с два!.. Страх отшибает все! К чертовой бабушке!

ВЛ - Ваш страх - это вы?..

- Ошарашивающий вопрос... Когда я сажусь в зубоврачебное кресло... Когда еще только приближаюсь к нему... Страх сначала внутри меня шевелится как что-то отдельное, вроде глиста... А в какой-то миг - да, становится мною... Овладевает!

- Вот затем и нужна тонопластика, чтобы ваш страх вами не становился.

Чтобы не овладевал. Чтобы вы им владели.

Предложение №14

Чтобы успокоиться, потрудись расстроиться

Как устраиваются на ночлег собаки и кошки?.. Сперва посуетятся, покрутятся, поскребутся, приладутся так и сяк... Потом затихают недвижно...

Что нужно сделать, чтобы приблизить успокоение?.. Догадываемся?..

Напрячься, ну, правильно! И сильнее напрячься! - Выразить напряжение!
- Вытолкнуть его вон!

Предлагаю: прежде чем попытаться расслабиться - подрожи на всю катушку и потанцуй до упаду!.. И поори, если хочется. И побей кого-то воображаемого изо всех сил, можно себя... Чтобы успокоиться, потрудись расстроиться и покажи, как выходит!..

Или прими положения "эмбриона" или "свернувшегося ежа" - и сжимай, спружинивай, напрягай все, что только можно напрячь!!

Так можно продержаться минуту-другую, не дольше - потом захочется отпустить, расслабиться, и это будет приятно... Отпустимся... Напряжемся опять... Повторим это чередование раз пять-семь...

...И вот - словно замок какой-то отщелкивается: тревожная напряженность тает... Проверим?..

Памятка по работе со страхами

- "Готовь сани летом" - спокойное время на то и дается, чтобы готовиться к трудностям; чем заблаговременнее научишься собой управлять, тем лучше это удастся в трудный момент, пускай и не в полной мере.

- В устрашающую ситуацию всегда можно войти освобожденно, уверенно, победительно - и подготовка к этому может стать увлекательным делом.

- Даже в страшнейшей панике можно нащупать в себе струнку бесстрашия, а через нее резонансом задействовать целый оркестр инструментов.

- Если тебе удалось освободить от страха хотя бы мизинец, значит, удастся освободить и все остальное.

- Состояние души всегда делается состоянием тела, а вот обратное - как захочешь...

Почему надо обходиться без "надо"

Попытки расслабиться вызывают у нас вместо расслабления, наоборот, напряжение. Почему?..

Потому что слишком хотим и притом слишком слабо верим. Потому что это сверхзначимо; потому что надо, потому что бревно!!!

Запомни: в самоработе

- нельзя себя переламывать, преодолевать,

- нельзя упорствовать, добиваться, стараться, работать "над",

нажимать - короче:

- нельзя "надо" - а только можно.

Не лежите как на экзамене

Как сбросить зажимы и ощутить свободу

...Попробовали расслабиться - и... Как будто бы все в порядке... Ан нет... Не совсем... Совсем даже не... Вот и они, голубчики... Мышечные зажимчики, зажимульки, зажимальчики - и зажимы побольше, зажимины и зажимищи, зажимонстры!..

Доктор Шульц, папа аутотренинга, называл их остаточными напряжениями.

Что значит "остаточные"? - То и значит, что это остатки: следствия минувших причин, порождения уже несуществующих поводов. Рабочий аврал, обида, испуг, гнев, огорчение, страх по реальной или мнимой причине - уже позади, жизнь течет, изменяется... А глупые, напряжения все еще остаются в нас, даже растут...

Природа наша избыточно-перестраховочна: событие, оцененное как

сверхзначимое (получившее, как теперь говорят, сверхвысокий рейтинг), закладывается в подсознание как высоковероятный прогноз на будущее, в этом и состоит главная причина неврозов.

"Невроз как психофизиологическое состояние, - писал Шульц, - является собой комплекс беспорядочных мускульных напряжений, которыми человек, вольно или невольно, отвечает на раздражения внешней среды". Воистину так - хотя и не совсем беспорядочных. Человек подмаргивает глазами, потряхивает головой, подергивает плечом... Этот тик - остаток древнего оборонительного рефлекса: защитить голову, защитить глаза, самое драгоценное...

Мышечные зажимы упреждают события, оцениваемые подсознанием как вероятные. Но мозговой компьютер, подсчитывающий вероятность опасности, весьма часто не только зашкаливает, но и врет.

Я многих вылечивал от аэрофобии - страха перед полетами на самолетах. Аэрофобики в большинстве - люди вполне трезвомыслящие; они знают, что вероятность погибнуть, сядя в автомобиль, в десятки, если не в сотни раз выше вероятности авиакатастрофы, и тем не менее в машину садятся спокойно, а в самолет ни за что.

Они никогда в жизни не падали с высоты и ни разу, как правило, еще не летали - именно по причине своего страха, рожденного совокуплением воображения и инстинкта...

Видели бы вы, как поначалу, придя ко мне, они напрягаются, как зажимаются, как скручиваются в узлы при одной мысли о предстоящем полете!.. Как держатся за свои напряжения, какой мертвой хваткой!..

Предложение №15

Пять ступеней покоя

Попробуем сбросить зажимы лежа или сидя - освободиться через покой.

Вот что можно сделать:

ПРИНЯТЬ ОСВОБОЖДАЮЩЕЕ ПОЛОЖЕНИЕ. Легли или сели... Устроились, расположились... Поуютнее, поудобнее... Уже может быть хорошо.

Освобождение уже происходит... И теперь можно

ДАТЬ СЕБЕ ВРЕМЯ. Стоп, стоп... Подождем-ка пока обзреть свои зажимы, отлавливать их как блох, подождем... Они есть, конечно, куда же денутся, ну и пускай пока поживут, побродят, поиграют в прятки... Выждали пару-другую минут... Теперь можно начать

ПРОМЕЖУТОЧНЫЕ ДЕЙСТВИЯ. Подышать свободно, попредставлять себе разные приятные вещи, посамовнушать чувство тепла, уютно согреться... Послушать тиканье часов или приятную музыку (включив ее предварительно)... Вот теперь можно

ПРИЦЕЛЬНО СНИМАТЬ ЗАЖИМЫ - поговорить со своим телом... Сначала лучом внимания делаем размашистые движения (ноги... руки... шея... спина... грудь... живот... поясница и таз... лицо... снова ноги...) - затем где-то задерживаемся (правый локоть... надбровье...).

Время от времени обзор повторяем - и опять остановка... Замечаем области, где зажато (большой палец левой ноги... переносье...). Достаточно бывает иной раз заметить зажим, скользнуть по нему вниманием, чтобы он пропал... А если этого недостаточно, можно

ДЕЛАТЬ ОСВОБОЖДАЮЩИЕ ДВИЖЕНИЯ.

Случалось понаблюдать, как засыпает ребенок?.. Можно заметить их, эти легчайшие освобождающие пошевеливания в те мгновения, когда глаза малыша либо уже закрылись, либо только еще затуманиваются...

Малые движения, дуновения - мышцы как бы слегка расправляются или чуть-чуть оседают... Вздрагивание - будто ветерок пробежит...

И произвольно можно то же самое делать - слегка пошевеливаться или покачиваться как в колыбельке, медленно-медленно... Какие-то мышцы чуть-чуть встряхнуть или распустить, расправить - по чувству...

Можно легко и медленно помассировать, поразмять, погладить... Но главное - предоставить мозгу и мышцам доверчивую свободу - дать им самим расслабиться...

Знакомое, тихое, медленное тепло...

Освободились, размякли мышцы, отпустили друг дружку, смягчили свои волокна; все связки и сухожилия начали наливать блаженной ленью; раскрепостились суставы...

Дал себе волю пожизненный грузчик - натруженный позвоночник, с благодарной податливостью принял предложенное... Разжались сосуды - чуткие стенки их начали вслушиваться в прибой пульсовой волны...

Расслабление - состояние саморазвивающееся. Мы уже на эскалаторе, дальше он едет сам...

Предложение 16

Разжимашки, разжимы, разжимищи.

Несколько способов быстро устранить страх, напряжение и войти в уверенность. Все легко сочетаются.

Приемы группы "Все тело"

Желательны, когда страх сильно сковывает и зажимает.

РАЗГИБ

(Лежа, сидя или стоя, можно и на ходу, а лучше всего в теплой просторной ванной). На глубоком вдохе разжать, распрямить, разогнуть и выгнуть, насколько удастся, все что возможно: спину с позвоночником, шею и поясницу, руки и ноги, пальцы рук и ног...

Задерживать так, задерживать вдох... С выдохом отпустить свободно.

Повторить, сколько потребуется.

Контрастный подвариант Доктора Торобоана: сначала постараться изо всех сил зажатость усилить - а потом изо всех же сил разогнуться...

Размякнуть... Еще и еще!..

РАСТОПЫР

Сильно разогнуть одни лишь запястья и растопырить пальцы обеих рук - желательно также и ног (тесная обувь может этому помешать).

Можно в виде последовательных сжатий-разжатий.

Трудно, зато здорово сочетать с "Гармошкой".

ДИКОПЛЯС

Танец, совершенно импровизированный, свободный, с любой музыкой или без музыки - прямо на месте, с ходу, без подготовки. При приближении всякого страха во всяком месте мгновенно его отпугивает, и надолго, а никому другому ничего плохого не делает и не мешает.

ТОПОТУН

То же, с акцентом на топоте ног, можно степом или чечеткой. Чудное средство от страхов, тревоги, навязчивых сомнений и лишних мыслей.

В домашних условиях хорошо употреблять в качестве тренинга психологической устойчивости ниже лежащих соседей.

ВРАЩАЛКА-КРУЖИЛКА ИЛИ ЦЕНТРИФУГА

Почти то же самое, но с преобладанием круговращательных движений на

одном месте (подвариант: центрифужно вращать только головой). Шикарно снимает страх, большой кайф, один трехминутный сеанс равен 300 г. высококачественного алкоголя.

Приемы группы "Лицо"

Особо желательны, когда явственны зажимы лица, растерянность, невладение мимикой. Когда трудно смотреть людям в глаза, тяжело улыбаться...

УЛЫБКА ДЖУНГЛЕЙ - ОСКАЛ

Сильный, предельный оскал, во всю пасть, не оставляет места ощущению мандража - испробуй! Смотрится страшновато, зато круто, а в сочетании с "Рыком" (читай дальше) вообще сногшибательно.

Показывай зубы, даже если их нет!..

Между прочим, после "Улыбки джунглей", выполненной раз 12 подряд, уже очень легко, сама по себе удается улыбка Будды и соответствующее состояние...

ЖУЙ ЖУЕВИЧ, ОН ЖЕ ДОКТОР ЖЕВАГО

Когда жуешь, все тебе по фигуре. Любая корова подтвердит и добавит: особенно если еще и помычать вволю.

Сей биофакт и стал тупо-благодатной основой жеванного бизнеса. Разжуй страх и выплюнь!..

СОСУН

Сосание тоже по глубочайшему младенческому рефлексу почти всякую

степень беспокойства снимает. (Процентов на сорок как раз поэтому западают на курево.)

Делай вывод, переводи в жизнь.

Безобидно сосать можно многое, например, трубку без табака. Имитируя сосательно-поцелуйные движения, можно быстро прийти в очень приятное настроение, при котором любой страх исключен.

ЖМУРКА-ТАРАЩИК

А это от фактика, что у страха глаза велики. Торобоанский контраст между сильным, резким глазозажмуриванием и таким же решительным вытаращиванием хорошо тонизирует и весьма умиротворяющ.

Приемы группы "Дыхание - голос"

Отменно действуют при любых состояниях неуверенности, при всевозможных тревогах и страхах.

ПЕРЕВЕСТИ ДУХ

Свобода дыхания - главный вход в Уверенность Освобождая Дыхание, освобождаем Себя. Образец: каждому хорошо знаком вздох облегчения, "перевод духа". Совершенно естественное произвольное действие, так вздыхают и дети, и звери... Так мы снимаем, стираем, выбрасываем, выдыхаем из себя уже не нужные или вовсе зряшные внутренние напряжения, и каждый такой вздох рождает, пусть мгновенное и неприметное, но успокоение, освежение... За этот миг и имеет смысл ухватиться и сделать его одной из своих полезных привычек. Вот прямо сейчас - давайте отвлечемся от чтения и, отложив книгу, вздохнем свободно, позволим себе это...

Вот-вот... Ну - еще... И еще... Да-да - и потянуться можно, и плечи,

и грудь расправить, и - улыбнуться... Или зевнуть... Вот ведь как! Только когда свободно вздохнешь, когда это себе позволишь - тогда и заметишь, что до того дыхание-то было зажато!

КАК УЧИТЬСЯ ОСВОБОЖДАТЬ ДЫХАНИЕ

Сделаем сперва самый обычный Вздох Облегчения - позволим себе его, пускай он произойдет сам - как получится, без особых стараний - лишь легкое доверчивое внимание... Так... Вот так... Выждем теперь, выдержим естественную, обыкновенную паузу между выдохом и следующим вдохом до тех пор, пока снова не захочется вздохнуть - и еще раз вздохнем - с тем же доверчивым вниманием облегченно вздохнем...

И еще... И еще... Дышим свободно в обычном для нас ритме, не углубляя дыхания и не сдерживая - ничего искусственного... Дышим свободно, просто свободно...

Через некоторое время дыхание само собой несколько замедлится и углубится, станет ровнее... Вскоре сами начнут расслабляться и мышцы тела, именно те, которые в этом нуждаются...

Возможно, возникнет и легкое ощущение тепла, связанное с расслаблением сосудов... Сердце входит в спокойный ритм... Покой, ясная свежесть...

Внушаем себе, что такое состояние становится Нами...

Всегда дышим легко, свободно...

Всегда свободно, просто свободно...

Свободное дыхание может помочь моментально, сразу стать увереннее, спокойнее, собраннее.

"РОВНО МИНУТУ Я ТОЛЬКО ДЫШУ..."

Как освободить Дыхание в любой обстановке.

В точности так, как выше описано, только коротко по времени, сколько угодно кратко - начиная с вот этого самого Вздоха Облегчения, единственного, который может занять секунд пять...

Вот один из простейших способов снятия и предупреждения страхов, ненужных напряжений, зажимов.

Ровно минуту (или меньше) я только дышу, только дышу свободно - я этого себе не говорю, не произношу даже мысленно - просто делаю это - как только замечаю, улавливаю что-то не то... Важно успеть это, успеть уловить, отследить - пока глупое подсознание еще не наломало чересчур много дров... Можно посмотреть на часы и отметить начало Освобождения дыхания и его завершение - ограничение времени действует собирающе.

Помни: у себя дома и на рабочем месте, в гостях, на транспорте, за рулем, в постели - твое Освобожденное дыхание всегда при тебе, всегда тебе помогает.

Всегда, в любой обстановке, при любых обстоятельствах и любом деле ты можешь дышать так, как хочешь, и это при том, что всегда дышишь, как дышится...

РАЗДУВ

Медленно, сильно и глубоко вдохни, можно с небольшими толчками... вдыхай дальше, до предела, до надувания щек, до раздувания всего тела... До этого, разумеется, не дойдет, но представить можно!..

Представь, что воздух уже в кости входит... Задержи воздух на пике вдоха, почувствуй, как он упирается в диафрагму, поиграй ею, помассируй нижележащие органы... Все! - Выдыхай, выдыхай так же полно, под конец выдоха сложи губы трубочкой, три последних толчка...

А куда страх девался, зажатость где?..

Вот они?..

Тогда повтори и просочетай с остальным...

РЫК

Это понятно. Если неясно, спроси у собаки. Если собака не объяснит, обратись ко льву. Или к начальнику...

ГАРМОШКА

Представь: страх твой - гармошка, играющая в груди.

Выдохни до предела - гармошка сжата.

Теперь, полно вдыхая, с любым звуком, растягивай ее до отказа...

Теперь снова сжимай, в любом темпе, с любым звуком, чем громче, тем лучше...

До отказа сжать-выдохнуть, подождать чуть-чуть, снова разжать... Раз 7-12, с полным сосредоточением.

В конце упражнения от страха не останется и следа.

РЕВ

Действует аналогично рыку. Есть, кстати, такая обезьяна ревун, ее все хищные звери за три версты обходят. Но только когда ревет. Реветь надо уметь.

ЗМЕЙ ШИПУЧИЙ

Громкий звук "Ш-Ш-Ш... Щ-Щ-Щ...", издаваемый в течение полуминуты, снимает любой страх и тревогу, как минимум, на ближайшие полчаса.

Подтвердит любая змея.

ЗЕВАКА

Зевание, как хорошо каждому известно, во время себя все другие состояния если не исключает, то уж во всяком случае заслоняет, зазёвывает.

Иногда, кстати, сама тревога себя путем зевания и уменьшает - глубинным древним инстинктом...

Проимитировать зевание - очень просто и очень легко, чуть-чуть вжившись, перевести изображаемое зевание в настоящее, тогда уж не остановишься.

От страха помогает отличнейше.

ЧИХ НА ВСЕ

В момент чихания тоже какой-либо страх исключен, блокируется чисто физиологически. Вызвать искусственное чихание можно щекотаньем в носу, но это проблематично. Можно и просто, хорошо вжившись, изобразить чих.

Эффект гарантируется!..

Без шуток - страх устраняется любым осознанным взаимодействием с дыханием и особенно с голосом - если относиться к этому как к искусству.

Дыши и звучи!

Приемы группы "Сам Самыч"

Когда страх ослабляет, снижает тонус - освобождайся и заряжайся прикольными, эксцентричными действиями. Придумывай их, изобретай, сотвори свободу! Дерзай!

САМ СЕБЕ ГУСЬ

Сильно-сильно себя щипай в любом месте, а лучше в нескольких.

Подварианты: сам себе еж, сама себе кошка (сильно себя царапай, коли), сам себе тренажер (все виды статических упражнений с самоупорами), сам себе аплодисмент (что есть силы похлопай в ладоши), сам себе вырезвитель (очень сильно, до боли разотри уши), сам себе Тайсон (откусить себе ухо вряд ли удастся, но хватит и представления), и т. п.

ТРАНС ГОРИЛЛЫ

Подражая оригиналу, с пулеметной скоростью отколошмать себя ладонями по груди (дамам лучше по ягодицам).

И сразу же, заорав диким голосом, спринтерски пробеги двадцать метров. (Если в пределах комнаты, то, допустим, 10 раз по 2 метра туда и обратно.)

Потрясный метод, особенно при семейных сложностях.

ПОКАЖИ СТРАХУ ЯЗЫК

Общее условие действия всех выше- и ниженазванных способов: применять, не боясь применять. Или боясь - но применять!.. Спросишь: "как не бояться". А хоть как на известном фото Эйнштейна с высунутым языком.

Предложение №17

ЖУРАВЛЬ (Сброс-Подъем)

Способ самогипноза. Помогает изменить состояние в любую нужную сторону - собраться, настроиться.

Назван по характеру сопутствующего движения, напоминающему

журавлиное. Я применяю до 10 раз в день, и если не журавля в небе, то синицу в руках имею.

Условие действия, как и для всего остального: ясно представь, чего от себя хочешь - создай Действующий Образ События, Действующий Образ Себя - желаемого! Вот один из моих, к примеру.

СПОКОЕН. СОБРАН И СВОБОДЕН. ВПЕРЕД! СО МНОЮ ДУХ ГОСПОДЕН!

Когда ДОС внутренне приготовлен - "ключ вставлен в замок", и остается только его повернуть.

Где и как выполнять. В любом месте, в любое время. Лежа, сидя или стоя; можно и на ходу...

Состав действия. Прием состоит из четырех (двух двойных) фаз:

ВДОХ - СБРОС

ПОДЪЕМ - ВЫДОХ

Пояснение действия. Во время первых двух фаз подсознание освобождается от отрицательного самообраза. Во время двух следующих наполняется положительным.

Первая проба действия. Допустим, наш ДОС выражается троицей простых слов:

СПОКОЕН СВОБОДЕН УВЕРЕН

с сопутствующим представлением ситуации (экзамен, важная встреча, выступление, поединок...)

Считаем, что "ключ в замок" уже вставлен. Делаем

- ВДОХ - вдохнем глубоко и на вдохе мягко прикроем лицо ладонями.

Кончики пальцев у верхней границы лба. Глаза под руками закроем.

Задерживаем дыхание на одну-две секунды... Делаем

- СБРОС: медленно выдыхаем через рот, губы "трубочкой"; одновременно медленно, глядящим движением опускаем ладони сверху вниз, вдоль лица - словно снимаем пелену... Когда кончики пальцев дойдут до подбородка - отпускаем руки свободно, расслабленно. Пусть расслабятся одновременно шея,

плечи, спина...

В конце выдоха слегка выталкиваем воздух: ф-фух-х...

Пауза с закрытыми глазами 1-2 секунды... Делаем

- ПОДЪЕМ - начинаем медленно вдох и одновременно обратное движение рук снизу к лицу... Вдоль лица снизу вверх, с чуть более энергичным прижатием пальцев к коже...

Когда кончики пальцев дойдут до нижних век, глаза открываем и устремляем взгляд вверх, вслед за движущимися ладонями... Продолжаем глубокий вдох...

Руки вытягиваются вертикально - с разогнутыми ладонями и полностью раскрытыми веером пальцами. Разгибаем энергично шею и спину. Глаза, широко раскрыв, устремляем в зенит - и глубокий вдох завершаем паузой - задержать воздух на 2-3 секунды...

В это время ДОС начинает действовать: ключ в замке поворачивается, замок открывается... Делаем

- ВЫДОХ - спокойно и опускаем руки свободно.

Можно себя отпустить. ДОС работает.

Результат: уверенность, собранность, ясность духа. Это состояние я определяю одним словом, содержащим известный всем корень "цель" и удваивающим его смысл:

Однократное выполнение "Журавля" занимает примерно 20 секунд. Для усиления можно все повторить: пять-семь-десять-двенадцать раз - если требуется, например, унять большое волнение... Все получится!

Предложение №18

Зритель в Личном Пространстве

Задача: научиться видеть себя со стороны - развить внутреннее самовидение. Помогает уверенности в общении -уменьшает оценочную

зависимость. Задав себе установку (ДОС):

ПОД ЛЮБЫМ ВЗГЛЯДОМ

СВОБОДНО СЕБЯ ЧУВСТВУЮ

ДЕЛАЮ ЧТО ХОЧУ

выполняем "Журавль" (смотри выше).

А теперь, отпустив себя, делаем что хотим. Можно, скажем, продолжить чтение этой книги, представляя себе, как видит нас некто из угла комнаты или с любого другого места... Сверху... Снизу... Поближе... Подальше... Как будто движется и снимает нас на видео, минут пять...

За это время можно подумать о чем угодно, улыбнуться, нахмуриться, поморгать, почесаться, икнуть, забыть, зачем делается упражнение, опять вспомнить...

Результат идеальный: спокойное, четкое видение себя как глазами собственными, так и любыми иными.

Легче всего внутреннее самовидение дается актерам, манекенщицам, фотомоделям. Труднее учителям, врачам, очень туго компьютерщикам...

Впрочем, главное - не занятие, а устройство души.

Глава 6. ПаМС, или Доктор торобоаН

ПаМС - парадоксальный метод самовоздействия

Только не бросай меня в терновый куст...

Братец Кролик - Братцу Лису с надеждой

Дрожжи дрожжи

В.Л., может быть, Вы сможете посоветовать, что можно предпринять в

моем случае.

Дело в том, что при большом или даже небольшом скоплении незнакомого народа у меня начинают дрожать руки. Хорошо если только руки, иногда и все тело..

Еще в институте подруги замечали, что, когда я экзамен сдаю, у меня аж коса по спине стучит.

На работе стараюсь не оставаться на дни рождения сотрудников: когда поднимается бокал за именинника, я в руках его удержать не могу. На собеседованиях трясет тоже..

Однажды поехала в командировку по работе, там приходилось три дня подряд общаться с кучей людей, были фуршеты утром и днем. Я ничего не ела, так как тарелку в руках удержать не могла. Ела потом одна в гостинице. Иногда такое и на встречах с друзьями бывает, особенно после долгого перерыва в общении.

Снимается дрожь с помощью спиртного. В компаниях близких людей это как бы естественно, но ведь в других ситуациях этого делать нельзя. А если б можно было - тут и спиться недолго. Помогите, пожалуйста. С таким симптомом ужасно жить.. Настя

Настя, как вы сами почти уже поняли, основа вашего "симптома" - страх или большая степень внутреннего беспокойства. А происходит этот страх, эта неуверенность из вашей зависимости от окружающих людей, от их оценок, от мнения о вас. Зависимость - дрожжи дрожжи!..

ПаМС, он же Доктор Торбоан

Чтобы подобраться к возможности самостоятельного, безлекарственного устранения "симптома", вам необходимо прочувствовать и освоить Парадоксальный Метод Самовоздействия (ПаМС).

Можно начать это прямо сейчас. Если вы сейчас относительно спокойны, постарайтесь картинно вспомнить ситуации, вызывающие у вас дрожь, и воспроизвести эту дрожь - дрожите нарочно, искусственно, подражайте сами себе.

Насколько это у вас получится, зависит от силы вашего воображения и сосредоточения, от вдохновения и артистизма - ведь хорошие актрисы, как вы знаете, в любой момент могут вызвать у себя такой произвольный компонент плача, как слезы.

Трудно сказать заранее, насколько получится у вас эта искусственная дрожь, но, скорее всего, поначалу получится незначительно или совсем не получится. Однако даже попытки произвольного вызова дрожи начнут развивать у вас и механизм ее произвольного устранения, самоконтроля.

Если даже сама дрожь не получилась, после одной-двух минут напряженных попыток сделайте двух-трехминутную паузу расслабления, отпустите себя совсем, можно с сопутствующим представлением: погружение в теплую ванну, пуховую перину и т.п. Каждый сеанс должен состоять не менее чем из семи попыток и пауз. И таких сеансов каждый день должно быть не менее трех, а лучше пять-семь.

Уже через неделю после начала этих предварительных тренировок можно приступать к применению ПаМС непосредственно в напрягающих ситуациях - при застолье на людях, на ответственных переговорах и т.д.

Поступайте так: минут за десять до появления на людях проводите пятиминутный тренировочный сеанс: вызов дрожи - расслабление, раз пять-семь.

А на людях, в противоположность тому, что вы делали до сих пор, не только не старайтесь сдержать дрожь, но поступайте прямо наоборот - старайтесь ее вызывать.

И делайте это смело, с вызовом, с юмором!..

Результат: ваша дрожь на людях парадоксальным образом прекратится, вы

обнаружите, что у вас не получается ее вызывать, или это будет получаться, но так же будет получаться ее произвольное или непроизвольное прекращение.

Главное условие успеха: ваше стремление к оценочной независимости.

Ибо именно повышенная оценочная зависимость, сопровождаемая подсознательным страхом "получить плохую оценку", и проявляется симптомом дрожи лично у вас.

А вам должно стать безразлично, есть дрожь или нет. Если вы этого захотите - вы этого достигнете. И результат будет гораздо более глубокий и ценный, чем просто уняtie дрожи. Я прошу вас начать самоработу сегодня же. Алкоголь исключить, разве только пиво или сухое вино в самых спокойных ситуациях.

Здравствуйте, В. Л.! Упражнения, которые вы мне рекомендовали, я начала делать, но поняла, что их совершенно не воспринимав. Меня дико раздражают попытки дрожать, и лишь однажды мне удалось их осуществить 4 раза подряд. Казалось, что сводит мышцы то на спине, то на руках или ногах, что какие-то неполадки с позвоночником..

Дрожание получалось, но не такое, как бывает в естественных условиях.

Читая про вашу тонопластику, я поняла, что одно из упражнений я очень люблю и делаю часто. Это звериные скакания. Я с собакой постоянно скачу. И когда я прочитала про лицо - я поняла, что у меня не то что зажимы, а ЗАЖИМИЩИ ГРОМАДНЫЕ. Оказалось, когда ложусь спать, мышцы вокруг глаз изо всех сил зажмурены. Еще я постоянно сжимаю челюсти и скрежещу во сне зубами. Даже смешно стало!.. Настя

Здравствуйте, Настя.

Все нормально, продолжайте. Вы работаете с самым главным сейчас. "Дикое раздражение" - знак, что вы подобрались к ключевому внутреннему напряжению - оно было и раньше в подспуде, а сейчас выходит на уровень

осознавания.

Понятно, что "дрожание получается не такое", - как смех притворный и смех натуральный. Имитация "массирует" естественный механизм. И чем она искуснее, тем массаж глубже. Постепенно разовьются инструменты самоконтроля. А что смешно стало, так это первый признак приближающегося исцеления! Выходите почаще на люди и добросовестно старайтесь дрожать!!!

Рассуждения о Парадоксе Бревна

Давным-давно, давным-давно я рассказал вам про бревно... Вот на земле лежит оно, и по нему пройти дано любому чудаку - и мне, и вам уютно на бревне при подходящей толщине сего бревна...

Но толщина порой не так уж и важна. Вот поднимается бревно на высоту затылка... Но теперь так просто не пройдешь - в поджилках страх, в коленках дрожь... Прошел, однако же, едва-едва... Кружилась голова, клонилось тело вниз и вбок, но совладать я с этим смог... И вот бревно на высоте пятиметровой... На кресте у всей России на виду меня распните - не пойду! - Да почему же? - Упаду! - Да почему же упадешь? Бревно все то же/ - Ну и что ж? Теперь другая высота, теперь уверенность не та, опасно стало... - Но бревно все то же! - Это все равно - уже при мысли о бревне все напрягается во мне...

С юных врачебных лет занимаюсь исследованием и лечением парадоксальных состояний, и самочувствие человека на высоко поднятом бревне остается для этого наипростейшей наглядной моделью.

Вот далеко не полный список жизненных положений и состояний, когда человек не может, что может (или не может не - то, что может не):

- неуверенность в общении
- заикание
- неврозы соревнований и ответственных выступлений - невроз

ответственного работника

- неврозы страха, разнообразные фобии, где "бревном" становятся

собственная жизнь, здоровье и самочувствие

- всевозможные навязчивые состояния
- импотенция у мужчин и фригидность у женщин
- очень многие случаи плохой обучаемости у детей
- родительские неврозы в отношении к детям
- трудности освобождения от зависимостей - алкогольной, табачной,

лекарственной, пищевой, любовной...

- ревность без достаточных оснований
- осложнения в супружеских отношениях
- бессонница
- очень многие депрессии...

Все это - парадоксальные состояния.

Уровень риска

Как одна очевидность перешибает другую

В ситуации "я иду по бревну" значимы две величины: толщина бревна и высота нахождения.

Когда бревно достаточно низко, чтобы при спрыгивании с него я не рисковал, для меня значима только толщина - и я легко прохожу.

Высота не имеет значения, покуда не достигает уровня риска - уровень этот начинается с высоты примерно в две трети собственного роста.

Когда уровень риска достигается, игнорируется уже толщина бревна, а значимой делается высота - одна очевидность перешибает другую...

Я уже словно загипнотизирован высотой и хоть и могу пройти - уже не могу! - могу, но не могу! Парадокс! Одна очевидность перешибает другую...

Но почему?! Разве не я сам решаю, на что обращать внимание, чему

придавать значение?..

Зависимость и Хозяин

Если бы это чертово бревно было необъятно толстым, как дом, я бы не побоялся пройти по нему на какой /годно высоте... только не по самому краю!.. Только чтобы не видно было - что там, внизу, как высоко я нахожусь и как близко к...

Вот в чем дело: мое самочувствие на высоте показывает мне мою зависимость от земного тяготения. Мой парализующий и провоцирующий упасть страх обнажает лицо Хозяина - моего Агента Зависимости.

В этой зависимости - в поле этого Хозяина - живут все существа, обитающие на Земле. Как и в зависимости от пищи, температуры, света... И все в полном порядке, спокойно все, покуда мы этой зависимости не противодействуем, не бросаем вызов Хозяину, не дерзаем, не поднимаемся вверх...

С первого вставания с четверенек, с первых детских шажков - как только я осмеливаюсь своим поведением показать Тяготению, что я не букашка, прилипшая к земной поверхности, а существо свободное, вольное перемещаться, - как злобный тиран, Тяготение, начинает давить на меня, угрожать, наказывать, а за гранью допустимого риска, едва ее перейду, готово тут же прибить - не шуточки...

Вот я и напрягаюсь, еще только когда граница риска лишь приближается - напрягаюсь с перестраховкой, с избытком, как тот курильщик, у которого остается еще полпачки сигарет, а он уже беспокоится...

Всякий поступок, идущий вопреки нашей зависимости, против Хозяина, всякая, говоря иначе, прибавка свободы без подготовки и без привычки к этому вызывает реакцию внутреннего напряжения.

Если человеку трудно с другими или с самим собой - мой первейший

вопрос: какая зависимость напрягает его? Кто Хозяин? Какое бревно внутри?..

Как думать о Фиолетовом Крокодиле

Что побуждает дернуться и пролить на ходу полный стакан, если велено не пролить ни капли? Что заставляет начинающего велосипедиста непременно наехать на препятствие в стороне от дороги?

Во всех этих случаях и в уйме иных подсознание назначает предполагаемым событиям субъективные вероятности. Когда бревно низко, когда падать не опасно - вероятность падения в расчет не берется. Когда бревно высоко, когда падать нельзя - эта вероятность принимается за максимальную и событие прогнозируется с такой интенсивностью, что действительно происходит!..

Сознание: "Этого не случится, потому что этого не должно быть".

Подсознание: "Этого не должно быть, значит, это может случиться!.."

Итак, получается, что не я оцениваю ситуацию и не я принимаю ответственные решения, а мое подсознание?.. Оно за меня решает, на что мне обращать внимание и что игнорировать, бояться мне или нет, напрягаться или не очень... И ставит сознание перед свершившимся фактом: боюсь, напрягаюсь... И рождает события, с которыми само же и борется!..

Мое подсознание главнее меня?

- Сначала я только подумаю, что у меня может заболеть голова (сердце, живот, позвоночник..), тут и начинает болеть.. Психиатр сказал: "Перестань бояться". - "А как, спрашиваю - как перестать бояться?" Он мне таблетки, а я таблеток боюсь. К гипнотизеру послали - гипноз не действовал, потому что и гипноза боюсь..

Как не думать о белом медведе?

Думать о зеленой собаке. О крылатом жирафе... О фиолетовом крокодиле.

Невозможно НЕ обращать внимания - можно только его обращать на то либо на это.

Одно сосредоточение побеждается только другим. Одна навязчивая идея - другой! Клин клином!

Подставим на место белого медведя болезнь, ревность, страх неудачи, любой страх... Подставим на место зеленой собаки ребенка, работу, спорт, Интернет, музыку, творчество, собаку обыкновенную...

Высоту можно менять, не сходя с бревна

Не устану повторять: мы сами себе лучшие учителя. Образцы совершенства, не умеющие собою воспользоваться. Ведь как мы противостояем своей постоянной зависимости от Тяготения?

Почему не падаем при вертикальном стоянии, при ходьбе, беге, прыжках, при лазаний?

Потому что двигаемся, пребываем в потоке движения - перемещаем себя в пространстве даже при неподвижном стоянии. Заставляем на себя работать Хозяина, само Тяготение: для равновесия опираемся на его же силу, распределяем свой вес - играем, танцуем с ним, балансируем...

Кто пройдет по высоко поднятому бревну без опор?.. Пройдет акробат, тренированный канатоходец - свободно, легко, при этом еще жонглируя - жонглирование и помогает...

Пройдет загипнотизированный, которому внушено: либо что бревно низко, либо что он бесстрашен.

(Нескладный, неловкий, робкий подросток, которого я глубоко загипнотизировал и внушил, что он великий канатоходец, легко прошелся по верхней штанге футбольных ворот.)

Пройдет человек просто привычный - рабочий-высотник. "Если тебе удалось отвлечься и думать о чем угодно, только не о высоте, все в

порядке", - говорил мне один из них.

Пройдет (пробежит!) и спасающийся или - еще вернее! - кого-то спасающий, на себя наплевав, от смертельной опасности. Такие случаи описаны многократно: спасаясь или спасая, люди чуть ли не по нитке одолевали пропасти, не успевая подумать...

Пройдет человек, владеющий самовнушением и тонопластикой, умеющий расслабляться.

Я не эквилибрист, но когда вышел на некий уровень управления тонусом своих мышц и дыханием, стал замечать, что высота дается мне несравненно легче, чем раньше. Отвлекись и расслабься еще до первого шага - и удержишься, и пройдешь...

На высотах невидимых, в жизни - так же!..

Парадоксом по парадоксу

Человек соткан из противоположностей, из противоречий, из полюсов. Каждый из нас состоит из великого множества противоборствующих начал, и если одно побеждает - другое ищет возмещения: сила - в слабости, доверчивость - в подозрительности, страстность - в холодности, дисциплина - в хаосе...

Противоположности живут в людях и разбросаны среди них, как разноцветные камни в необъятной мозаике, как зловония и ароматы, как свет и тень. Нет способности, не имеющей своего дефекта. Нет идеи, не имеющей контридеи. Нет характера, не имеющего антихарактера. И болезни нет, которая не имела бы антипода в виде другой, обратной болезни.

В потоке психотерапевтической практики полярности часто приходят вместе или сразу же вслед друг за другом: работает странноватый закон парности или, как называют его статистики, закон кучности редких событий. Вот и я некоторое время назад, имея уже серьезный успешный, опыт

парадоксального лечения женской фригидности и мужской импотенции, столкнулся почти одновременно с двумя случаями невроза одного и того же органа - мочевого пузыря, по симптоматике прямо противоположными.

В одном - человек испытывал позывы, как только оказывался в незнакомой обстановке или среди незнакомцев; в другом - наоборот, не мог сделать это простое дело в присутствии кого-либо, даже отдаленном, даже за дверью...

В обоих случаях зашкаливающее напряжение создавала чрезмерная зависимость от эмоционального поля окружающих - оба страдальца (один из них - женщина) были людьми легко ранимыми, мнительными, впечатлительными. Уйма лекарств, гипноз и прочее никакого толку не дали.

Оба пациента были излечены индивидуальными вариантами ПаМС: убедил стараться сознательно делать то, что само собой делает глупое подсознание - бороться наоборот!

"Вы меня вылечили от такого ада, какого я и врагу не пожелал бы", - благодарил меня со слезами на глазах один из исцеленных. "Вылечил вас не я. Вылечил Доктор торобоан." - "Кто, простите?.." - "Доктор Наоборот, написанный наоборот".

Птица Франкль

Тем, кто спрашивает меня, кто мои учителя, вдохновители, отвечаю: один из них - Виктор Франкль, великий психотерапевт, прошедший фашистский лагерь смерти, выживший и помогший выжить еще многим... Великий оптимист и великий доктор.

Мне посчастливилось увидеть Франкля живым. В возрасте 86 лет он приехал из Австрии в Москву с лекциями, выступал перед нашими психологами. Легкий, сухой, изящный, упруго-подвижный, вневозрастный, с лучезарным лицом и летающими руками, он был похож на какую-то инопланетную птицу.

Читал, вернее, почти пропевал свои лекции-импровизации на английском молодым голосом с такими ясными, мощными интонациями и такой выразительной мимикой и жестикуляцией, что его можно было понимать и без слов...

Метод лечения неврозов "от противного" в своем исполнении Виктор Франкль назвал "парадоксальной интенцией". (Интенция - намерение, стремление.) Тот самый симптом, от которого пациент страдает и хочет избавиться, вменяется ему в обязанность, становится его заданием, его "надо".

Если, например, у человека "писчий спазм" - вызываемое неуверенностью и страхом неуправляемое напряжение мышц руки, держащей карандаш или ручку, судорожное напряжение, очень похожее на судорогу заикания, - то ему предлагается вызывать у себя эту судорогу нарочно и как можно сильнее - и... спазм исчезает.

Если человека мучает страх, парализующее волнение - перед выступлениями, например, перед полетом на самолете или перед поездкой в лифте, - психотерапевт предлагает пациенту вызывать эти страхи намеренно и как можно сильнее! Как можно выразительнее изображать, возводить в гротеск!

И страх уменьшается, а затем уходит...

"Не спите ночью? - говорил Франкль пациентам с бессонницей. - Прекрасно. Старайтесь не спать! Старайтесь изо всех сил, бодрствуйте! Боритесь с мельчайшей крупницей сна! Добросовестно, честно боритесь, как делает это ребенок, когда ему интересно еще пободрствовать, поиграть, позабавиться, хотя уже наступило скучное время спать. Посмотрим, что из этого выйдет, сумеете ли вы одолеть сон..."

Пациенты, выполнявшие это назначение добросовестно, с изумлением сообщали, что после какого-то критического момента сон вдруг начинал сваливать их так быстро, как никогда - словно подземная река, наконец-то прорывшая себе русло...

Так излечиваются заикания и невроты: парадоксом по парадоксу, бревном по бревну, Фиолетовым Крокодиллом по Белой Обезьяне!

Не хоти уметь, а умей хотеть

Парадоксальный метод по сути своей столь же древен, сколь сладость запретного плода.

Это по-своему чувствовали и стоики, и буддийские монахи, и йоговские мудрецы, и христианские... Вот и психологи наконец опытно удостоверились, что степень заинтересованности в успехе, необходимая для его достижения, или, научно выражаясь, оптимальный уровень мотивации - в большинстве случаев не максимальный. Область оптимума - наиболее вероятной удачи - находится, в основном, где-то на полпути между средней мотивированностью и наибольшей - похоже, как раз в математической точке "золотого сечения", таинственно важной для всех видов гармонии.

Эта точка у каждого находится в своей области, определяемой темпераментом.

Флегматику, чтобы преуспеть или просто получить удовольствие, нужно этого хотеть очень сильно (что ему как раз и труднее всего - очень сильно хотеть!).

Сангвинику - хотеть просто сильно (ему это легко, так обычно и бывает, но, увы, ненадолго).

Холерику - просто хотеть (а это "просто" для него вовсе не просто, потому что холерик хочет почти всегда слишком сильно).

А у тормозимого, легко подавляемого меланхолика и желание умеренной силы может вызвать зашкаливание; поэтому лучше всего именно для него не хотеть ничего, и все будет наилучшим образом удаваться - точно по формуле "чем меньше женщину мы любим, тем легче нравимся мы ей".

Предложение №19

Пощекочи страху пятки

Пройдись раз-другой по узкому бревнышку на такой высоте, чтобы упасть было не смертельно, но уже боязно. Постой над обрывом в такой близости к пропасти, чтобы было уже страшновато ("...есть упоение в бою и мрачной бездны на краю..."). Попробуй расслабиться и помедитировать - получишь после этого чистую радость и ощутимую прибавку отваги.

Возлюби врага своего?

Почему труден парадоксальный метод

- А теперь считаю до трех. После счета три прочти "Однажды в студеную зимнюю пору..." громко и четко, стараясь заикаться как можно сильнее! Заикайся изо всех сил! - приказываю сурово двадцатидвухлетнему парню, заике отменнейшему. - Раз... два... три! Заикайся и говори!

- Д-да я же и т-так з-заикаюсь... (Отвечает с уже заметно ослабленным заиканием...)

- Мало заикаешься! Плохо, слабо. Надо сильнее! Выразительней! Заикаться надо артистически! Вдохновенно!! Ввввввввввввввот ттттттттттттак!

- У меня так не получится...

- А тттты ппппппппппппппппппппппппп...

- Попробовать?.. Постараться, да?

- Раз-два-три! Заикайся и говори!!!

Читает "Однажды в студеную..." сперва совершенно свободно, но под конец, забыв, что надо заикаться, опять начинает заикаться...

Далеко не каждый из нас, с детства привыкших к линейной лобовой

логике, сразу воспринимает суть магического метода ПаМС.

Принять, чтобы освободиться; примириться, чтобы преодолеть; забыть, чтобы вспомнить; отдать, чтобы получить; уйти, чтобы остаться; проиграть, чтобы выиграть?..

Многие просто не верят, что такое возможно, а многие откровенно боятся. Как же так - вызывать нарочно у себя заикание, страх, бессонницу, ревность, навязчивости, депрессию, импотенцию? Да что же я, сумасшедший?! Сложившийся образ "внутреннего врага" не дает себя разглядеть, поддерживает замкнутый круг бесплодной самоборьбы. Очень хочу лечиться, но вылечиться боюсь...

Приходится пускаться на хитрости.

У сексопатологов, например, при лечении всем известной мужской проблемы давно уже в ходу безыскусный, но действенный прием "провоцирующего запрета". Пациенту и другой заинтересованной стороне объявляется, что в течение такого-то срока в целях восстановления нервной энергии не рекомендуется или даже запрещается именно то, в чем проблема...

При этом, однако, разрешается находиться в обществе заинтересованной стороны, разрешаются некоторые проявления интереса и нежности, разрешается, короче говоря, все, кроме... При таком условии, если только пациент не чересчур педантичен...

Воспоминазм Ивана Халавина

Дело было в родной моей деревне Глазищи. Было мне лет семнадцать, и вез я на лисапедке позднехонько вечером, уже в темноте, девушку свою с танцев.

Погода была мокрая. Едем с горки, к дому ее уже подъезжаем. Вижу перед собой на дороге смутно огромную лужу... Девушка моя визжит с багажника: "Не проедем, Вань, щас дерябнемся!" А я ей: "Спокойно, Марусь!

Прорвемся!" И с ходу, не видя ни зги, промчался, можно сказать, колесом на ощупь по узкому перешейку суши аккурат посередине лужи. А утречком следующего дня еду опять к милой по той же дороге. Гляжу: впереди - та же лужа с узеньким перешейком. "Ого, - думаю, - это как же я вчера в темноте здесь проехал?.. Ну, была-не была, сейчас проскочу со свистом!"

Не тут-то было - прямехонько в лужу носом и угораздил! А лужа глубокая была: воды нахлебался, костюмчик новый подкрасил.... Перед Дульсинеей своей предстал в наилучшем виде.

Мораль: меньше видишь - дальше будешь!

Научите меня краснеть

Разгадка эритрофобии

"Иду по улице, встречаю знакомого - краснею.. Обращаются незнакомые, просто смотрят - краснею. А уж если приходится выступать.."

Эритрофобия - боязнь покраснеть - встречается у каждого седьмого, у юных людей чаще всего.

Покраснеть можно и от радости, и от гнева, и от хорошего самочувствия... Но покраснение от смущения - совершенно особое. На разгадку его природы намекают животные, у которых самки и самцы в брачные периоды привлекают внимание друг друга покраснением кожи...

У нас это ушло в подспуд. На меня смотрят! На меня обратили внимание! - вот эта мысль - и даже не мысль, а мгновенное ощущение, и вгоняет в краску: краснеют и от порицания, и от похвалы, и просто от ожидания внимания!..

"Краснеть плохо, потому что это ужасно".. "Краснеть ужасно, потому что это всем видно".. "Видно, как я смущаюсь, стесняюсь.."

Суть эритрофобии - в оценочной зависимости, в сверхзависимости, и отсюда типичнейшее парадоксальное состояние, видимое лучше, чем на ладони.

Зажигает краску лампочка подсознания!..

Эритрофобик несказанно страшится неодобрения, неприятия окружающими - при глубоком непонимании и нелюбопытстве, увы, чем же эти окружающие в действительности живут.

Весь мир, можно подумать, только и занят тем, что критически тебя созерцает!..

Радуйся, что живешь! Красней на здоровье, красней в свое удовольствие, до ушей и выше!

Я-то вот хотел бы, да не выходит. Впрочем, нечаянно иногда получается...

Бурчать - это круто!

В.Л., меня зовут Ольга, мне 32, я замужем, работаю менеджером в крупной компании.

Моей проблеме лет десять. Фобия моя состоит в том, что среди полной (или относительной) тишины в присутствии других людей у меня появляется страх, что сейчас в животе забурчит. И что же? Звуки не заставляют себя долго ждать.

Причем ожидание этого отвратительного бурчания гораздо страшнее самого процесса, который, если признаться, не так уж и страшен - обычно звуки эти или не слышны другим, или посторонние не обращают на них внимание (или делают вид).

Но страх, липкий, унижительный, охватывает меня всецело и доводит до панического состояния, я покрываюсь холодным потом, кружится голова..

Из-за этого страха я стараюсь избегать переговоров, свиданий в тишине, поездок в метро (есть опасность, что поезд остановится, и тогда будут слышны только шелест газет и - о ужас! мои животные звуки). Летать самолетом до последнего времени мне было не страшно, но прошлая поездка

была сущим кошмаром - самолет задержали, и все вынуждены были сидеть на своих местах около получаса, со мной была просто истерика - я изображала сердечный приступ и умоляла стюардесс разрешить мне "постоять у трапа". Все это ужасно унижительно и самолечению не поддается..

Из-за страха я отказалась от получения второго высшего образования (аудитории внушают ужас). И я все чаще задаю себе вопрос - сколько же еще лет моей жизни будет отравлено этим страхом?

Сама справиться не могу, помогите..

Для расправы с этим десятилетним страхом нам с Ольгой понадобилось две встречи. На первой построили крышу уверенности.

Пришли к соглашению, что никакое брюхобурчание не заслуживает ни малейшего беспокойства, что нам это пофигу, или, как еще выражаются, по барабану.

"Бурчать - это круто" - договорились под этим девизом жить.

Подключили ПаМС: начали стараться бурчать всегда, бурчать везде, до дней последних донца... Результат не замедлил.

В.Л., здравствуйте! Я, конечно, ничего не забыла, повторяю про себя эту фразу и неизменно прихожу в великолепное настроение.

Мне стало намного легче, фиксации на ожидании бурчания почти не происходит, а как-то раз, неожиданно для себя буркнув животом у Генерального директора, с удивлением отметила, что мне это "фиолетово", то есть почти все равно! Надеюсь с помощью ПаМС дойти до вершин самообладания. С уважением, Ольга.

Предложение №20

Испугай себя сам

Учись в спокойном состоянии произвольно вызывать телесные признаки страха. Если телесная карта страха уже составлена, это легко.

Допустим: при страхе ссутуливаются плечи, дрожат коленки, напрягается лицо, зажимается дыхание...

Два раза в день по три минуты старайся вызывать все эти признаки, вспоминай свои состояния страха и подражай им. Делай то же при беспокойстве и тревоге, когда страх приближается... А потом делай наоборот!

Одни признаки вызываются легче, другие труднее, а некоторые требуют только подлинного переживания страха. Тем не менее, даже если удастся воспроизвести только один-два признака и не в полной мере - это уже начало овладения всей "палитрой исполнения страха". Парадоксальный Метод в твоих руках!

Глава 7. Священная беззаботность

Как готовиться к судьбоносным событиям и ответственным ситуациям

У каждого в жизни возникают время от времени не просто "ответственные ситуации", но события судьбоносные (или кажущиеся таковыми). И бывает нередко, что значимость этого события оценивается столь высоко, что... (См. предыдущую главу).

Кирилл Д. за несколько дней перед защитой диссертации почувствовал, что волнение "выходит из берегов", попросил меня о поддержке и получил ее.

В.Л., Ваши книги помогли мне выжить в трудные времена, подтолкнули к другому ощущению жизни.. Я ежедневно занимаюсь тонопластикой, всего по 10 минут с утра, этого пока хватало..

В итоге (думаю, есть в этом какая-то взаимосвязь) сейчас я возглавляю серьезным сектор в крупнейшем банке нашего города, что для моего возраста неплохо (мне 24 года).

За это же время подготовил к защите кандидатскую диссертацию. Со всеми этими нагрузками я справляюсь во многом благодаря именно вашей методике. Пришло какое-то спокойствие и легкость. Я научился бороться со многими стрессами, моя "жизнь на вулкане" представляется мне не страшным извержением, а просто интересным фейерверком.. Но все же есть у меня к вам вопрос - так уж мы устроены, что пишем благодарные письма, когда возникают проблемы..

Владимир Львович, мне предстоит через три дня защита кандидатской диссертации, вторая попытка (первая прошла неудачно), и я очень волнуюсь. Волнуюсь так, что плохо сплю, поднялось давление, не могу даже думать на другие темы, наступает какой-то ступор..

Я понимаю, что это все естественно, не волнуются только дураки и мертвые, кто-то переживает это еще сильнее.. Но все же, прошу вас, подскажите методику, которая могла бы снять этот зашкаливающий стресс.. И еще - как снизить волнение во время самой защиты? Кирилл

Здравствуйте, Кирилл. Считайте мои слова Действующим Образом События.

Все нужное к этому времени подготовлено. За оставшееся время будет сделано остальное. От меня потребуется всего лишь прийти на собственное выступление, пустить себя на автопилот - и полюбоваться, как все пройдет. Роль превосходно выучена. Импровизация и нюансы - по ходу дела, я буду спокойно, четко, исчерпывающе отвечать на вопросы, все пройдет превосходно, замечательно, триумфально, блестяще. Я целиком готов. Всю подготовку к успеху укладываем в пять шагов.

1. Два дня перед

Как можно больше гуляйте быстрым шагом на воздухе (не менее 4-х часов!) и, если есть возможность, поплавайте в бассейне или сходите в сауну или баню. Дома все время напевайте, танцуйте и пританцовывайте под легкую, веселую (но не оглушительную) ритмичную музыку.

По пять раз в день (утром, три раза днем и перед сном) тонопластически медитируйте по надежному способу, который я разработал и назвал так:

Предложение №21

Священная Беззаботность

Тонопластическая медитация

От 5-10 минут до получаса каждый день в любое удобное время. Во всевозможных ответственных ситуациях заранее обеспечивает и достаточную мобилизованность, и внутреннюю свободу. Хорошо успокаивает. Нормализует давление.

I. ОСВОБОЖДАЮ ВСЕ ТЕЛО, ОСВОБОЖДАЮ ЛИЦО.

Поза расслабления: "кучер на дрожках", или откинувшись в мягком кресле, или лежа на диване...

Не торопясь, обстоятельно пройдемся внутренним взором по телу. Сбрасываем замечаемые напряжения... А не замечаемые постепенно уйдут сами, растворятся в покое... Прочувствуем расслабление рук, ног, спины, поясницы, шеи... Расслабим мышцы лица... Разожмем челюсти, чуть приоткроем рот и дадим свободу своим сжатым зубам и губам... Разгладим переносье и лоб... Освободим веки, глазные яблоки... Сбросим, сбросим зажимы... А потом окончательно их растворим в свободном дыхании...

II. СОСРЕДОТАЧИВАЮСЬ НА ДЫХАНИИ.

Дышим свободно, легко, ровно и слегка углубленно, как дышит спящий... Как дышит спокойный морской прибор... Свободное дыхание очень похоже на

равномерный прибой океанской волны... Войдем в ритм своего освобожденного дыхания, поплаваем в нем... Глубже... Спокойнее...

III. ПОГРУЖАЮСЬ В СОБСТВЕННОЕ ТЕПЛО.

Сосредотачиваемся на ощущении нарастающего тепла - в руках и ногах... груди... спине... животе... Каждым выдохом посылаем ощущение тепла в тело... Сосредотачиваемся на едва уловимом биении пульса в кончиках пальцев... Потом это биение станет более ощутимым... Отпускаем себя в собственное тепло, как в самом начале засыпания, когда уже согрелись в постели... Сосуды свободны, и все спокойно, все хорошо...

2. Накануне на ночь

Выпейте успокоительный травяной чай или валокордин. Медитация "Священная Беззаботность" в постели, с нею и засыпайте, шепнув себе мысленно слова ДОС.

Если сон будет задерживаться подсознательным беспокойством - расслабляйтесь, доспите потом...

Будьте уверены, что вашей подготовленности достаточно, чтобы все прошло превосходно даже после бессонной или малосонной ночи (как у шахматистов, ночью анализирующих отложенные партии).

Будьте уверены точно так же и в том, что освежающий сон к вам может милостиво явиться и в эту вот самую канунную ночь, если вы с равным приятием отнесетесь и к его отсутствию, и к присутствию...

3. В этот день

Если с утра будет время (а хорошо бы его выкроить, даже если все впритык) - еще погуляйте часик на воздухе, послушайте музыку...

И помедитируйте примерно за час до выхода к аудитории - хотя бы минут пять-десять.

4. За 20 минут до начала

Выпейте стакан некрепкого чаю или фруктового сока или просто стакан подслащенной воды - с растворенной порошковой аптечной аскорбиновой кислотой (витамином С) - не менее 2,5 г.

Водичку с аскорбинкой хорошо бы попить маленькими глотками и во время самого выступления, это будет хорошо тонизировать мозг, ускорять реакции. Но и без этого все пройдет прекрасно, будьте уверены. И еще за те же 20-15 минут до начала выступления хорошо бы принять 1-2 таблетки ношпы, чтобы зарезервировать широкий просвет всех мозговых сосудов.

5. Перед самым началом ЭТОГО.

Выйти из суеты. Освободиться. Собраться. От нескольких минут до нескольких секунд в любой обстановке уделить только этому.

Предложение №22

Выход в бой - свободный бросок

Выход в бой или выход к аудитории - пусть она состоит из толпы или всего лишь из одного человека - всегда должен быть двухступенным, двухшаговым.

I. ПАУЗА ОСВОБОЖДЕНИЯ. 10-20 секунд

Два-три полных вдоха и выдоха... Повремени...

Насколько возможно расслабь мышцы лица, шеи, рук, ног, спины, живота... Еще пара глубоких вдохов и полных выдохов с закрытыми глазами...

Прошепчи или мысленно произнеси:

уверенность должна быть беспричинной или еще какие-нибудь талисманные для тебя слова.

Я в судьбоносных случаях предпочитаю вот это: да будет воля Твоя - и вперед, не раздумывая...

Всегда помни и пользуйся: несколько освобождающих секунд, хотя бы микросекунд... Все получится!

II. БРОСОК В ДЕЙСТВИЕ

Не добивайся полного спокойствия, нет - не жди, что страх испарится, что скованность и волнение пропадут...

Так и будет! - но в свой черед!... Страх сначала уменьшится, утихомирится, перестанет мешать, а потом начнет помогать. Превратится в боевое возбуждение. В то волнение, которое нужно! Сосредотачивайся на том, что делаешь, что говоришь. Отвлекись от того, что тебя слушают или на тебя смотрят. Отвлекись от себя. Думай только о действии. Пусть все идет как идет! - Все получится!

"Перед защитой"

Дневник самонаблюдения

Уважаемый В.Л., 14.12.2001 года я стал кандидатом экономических наук по специальностям (..) Помогли Ваши советы и Ваша методика. Я решил записывать то, что я делал, что чувствовал, и каков был результат. Надеюсь, что эти наблюдения будут полезны для Ваших исследований (..)

12 декабря, 2001 г.

12.30. Получил письмо В. Л., прочел (...) Наверное, каждому человеку нужны уверенные слова со стороны... Уже чувствую себя увереннее, волнения меньше... Особенно хорош ДОС.

14.30 Тополастика в течение 10 минут. Расслабление, тепло. Когда расслабляю мышцы, они как будто немного подрагивают, микродвижения дают еще большие ощущения свободы. В конце сеанса прочел сквозь приспущенные веки ДОС несколько раз. Да жизнь-то налаживается! Все действительно будет триумфально. Сейчас пойду гулять по свежему морозному воздуху, заодно закуплю напитки для профессуры.

17.30. Прогулка. Быстрая ходьба, особенно с сумками, заставляет думать совсем о других вещах - главной проблемой становится "как все это дотащить!", а не то, "как я буду на защите". 4 часа ходьбы не получилось, но даже 3 часа освежили мысли. Пики волнения постепенно проходят, раньше накатывали как волны, иногда я чувствовал просто выброс адреналина. Остается как бы общий напряженный фон в теле и в голове, но и это, я думаю, пройдет. Появляются другие мысли, помимо защиты. Такое изменение не может не радовать!

18.10. Тонопластика 10 минут. Снова ощущение тепла, ощущаю еще большее расслабление. Мысли все спокойнее. Все получится! Снова читал ДОС.

Все отлично. Есть, было и будет! Общий напряженный фон постепенно снижается.

Сейчас вот, правда, голова тяжелая, но это, я думаю, просто от снижающегося волнения - когда был особо сильный стресс, я этого не замечал. Сейчас я поем (как я теперь начинаю понимать, начал появляться нормальный аппетит), прорепетирую еще разок выступление и пойду распечатывать материалы к защите.

23.30. Попил чаю с другом и его женой, распечатал материалы, обсудили членов совета (не без иронии), постоянный тревожный фон куда-то исчезает. Появился намек на спокойствие. Я чувствую уверенность, все действительно получится!

13 декабря 2001 г.

0.30. Тонопластика. Тепло, покой. Уверенность каким-то физическим ощущением разливается по всему телу из-под солнечного сплетения, от живота и груди. Я становлюсь все спокойнее. Даже самому где-то странно. Впрочем, подобного рода ощущения лучше не анализировать - а то они уйдут. Я теперь иногда думаю о своей защите как об игре - сложной, серьезной и ответственной, но интересной игре. Игре, которую я выиграю!

А теперь я ложусь спать - завтра будет серьезный день, но он будет

интересным - ведь предстоит решить много проблем и подготовиться окончательно к защите.

7.30. Тонопластика: "танец тела" (руки, ноги, туловище) 10 мин., затем расслабление 10 мин. Затем зарядка - надо поддерживать нормальную физическую форму!

Тепло (уже, можно сказать, как обычно), в конце сеанса прилив сил и бодрость. Уверенно. Волнения практически нет. Все получится! Заряд бодрости и боевого рабочего настроения!

18.00. Весь день провел в университете. Бодрый, боевой настрой. Даже сотрудники отдела аспирантуры сказали, что я хорошо выгляжу для человека перед защитой. К концу дня начали снова накатывать адреналиновые волны и снова начал волноваться. Ступора нет, но надо обязательно заняться тонопластикой прямо сейчас. Все нормально, но страхи и стресс возвращаются - не делал упражнения. Времени не было...

19.00. Целый час разговаривал с другом - решал вопросы по защите. Очень много смеялся - наверное, это откровенно нервное. И кашлял - это у меня тоже бывает, когда нервничаю. Я просто заведен. Нехорошее возбуждение. Волны адреналина... Надо обязательно сделать тонопластику.

19.20. Тонопластика: тепла нет, но зато успокоился. Мысли пришли в нормальный ритм. Вот как бы научиться приходить в такое состояние не за 10 минут, а за 10 секунд... Впрочем, наверное, это дело опыта. Успокоился. Сейчас буду еще раз репетировать доклад. Теперь проще...

20.40. Какая-то злость и агрессивность - обратная реакция нервной веселости, как я думаю... Злюсь в общем, но нет волнения, и то хорошо...

22.40. Еще раз прочел доклад. Голова кружится. Тяжело. Знаю, что это не результативно, хотя последняя репетиция была полезна, а вопросы я просто еще раз восстановил в памяти. Если я не успел этого выучить за предыдущие несколько лет, то за несколько часов это уже нереально. Расслабься! Расслабляюсь. Сейчас душ контрастный и спать!

22.40. Тонопластика: расслабление, все тело чувствует усталость...

ДОС читал несколько раз, он меня хорошо настраивает. Все нормально. Есть уверенность и какое-то спокойствие. Да и волноваться уже просто поздно.

Пора спать!

14 декабря 2001 г.

07.00. Подъем. Тонопластика: расслабил мышцы, но тело напряжено... Я, конечно, подуспокоился, но все равно... Волноваться поздно. Это даже не волнение, а какое-то ощущение того, что я в потоке времени и событий.

Ощущение боя!

11.00 - 13.30. Перед защитой выпил валокордин и ношпу (1 табл.).

Сказал Фразу, три секунды перед началом настроился.. Затем защита, сложно, трудно, но... ДОС сработал! Защита прошла действительно удачно, и даже триумфально. Члены совета, даже самые сложные, хлопали мне. После защиты мне сказали очень много теплых слов. Все действительно так, как было в ДОС! Конечно же, я волновался, но это было результативное волнение, благодаря которому я и выдержал все. Я КАНДИДАТ! После заседания ко мне подошел один из членов совета и предложил возглавить у него кафедру. Я, конечно, останусь в своем банке, но если незнакомый человек делает такое предложение, значит, действительно все было правильно!

15 декабря 2001 г.

Ничего, с утра тонопластика, как обычно. Разбитость, как с большого похмелья. Погулял на улице, вроде получше. Постепенно прихожу в себя...

Спасибо, В.Л.!!!

Спасибо и Вам, Кирилл, за этот подробный и точный самоотчет. Этот труд - "истина должна быть пережита" - пригодится, уверен, не только вам.

Строительство уверенной речи

В. Л., мне 23 года, учусь в аспирантуре. Умом и внешностью природа, кажется, не обидела. В чем же проблема?.. Я заикаюсь. Не всегда, лишь временами. И времена эти очень четко определены. При общении с друзьями, с девушками, или выступая на сцене, не заикаюсь ни капельки, меня даже считают прекрасным оратором, так как матушка-природа подарила мне хороший, красивый голос, который я еще неплохо поставил с помощью упражнений на технику речи. Но..

При общении со старшими, с преподавателями, с научным руководителем, а особенно на экзаменах начинаю заикаться. Думаю не о том, что скажу, а о том, как скажу, а вернее, как не скажу..

Занимался аутотренингом, прочитал много книг по психологии, занимался с логопедами.. Облегчение наступало, но ненадолго. А ухудшение происходит обычно, когда у меня или у родственников случаются какие-то неприятности, трудности.. Кажется, мне подсознательно хочется, чтобы меня жалели, и это желание выражается в заикании?.

Как избавиться от заикания?.. Мне карьеру надо делать, а с этим недостатком.. Денис.

Достичь цели можно, для этого прежде всего нужно ее по-иному поставить - не как негатив: "избавиться..." - а как позитив:

я хочу говорить уверенно и свободно,

я могу говорить уверенно и свободно,

я говорю уверенно и свободно.

Я, Говорящий Уверенно и Свободно - кто это?.. Это взрослый - Денис, у которого замечательный голос и четкая речь, - и его справедливо считают хорошим оратором. А кто заикается?.. Он же?.. Нет, это уже не взрослый Денис, это другой. Заикается Внутренний Ребенок, чрезмерно, зависимый от старших и их оценок, слабый и неуверенный, тревожный маленький мальчик.

Это не весь Денис, это только одна из его внутренних бытностей, она

же подсознательная жизненная роль, "частичная личность". Внутренний Ребенок просыпается и берет перевес, когда собеседник воспринимается как Значимый Старший. Этим же объясняется и то, что заикание усиливается после неприятностей, тревог и волнений: растет чувство зависимости, чувство "Я-маленький"...

Да, этому маленькому мальчику, наверное, иногда хочется, чтобы его пожалели. Выражает ли он это именно заиканием?.. Может быть, и так. Если да - значит, стоит пойти ему навстречу, ведь он несмышленыш, и нужно его не столько жалеть, сколь понять и по-настоящему успокоить.

Нереально рассчитывать, что это сделает кто-то извне. Сделать это придется Денису-Взрослому.

Предложение №23

Успокой Ребенка в себе

Отыщи в памяти хотя бы один случай, когда тебе-ребенку доводилось переживать состояние неуверенности, тревоги и страха, напряженную зависимость от кого-то Старшего... Переживи эту ситуацию заново, переиграй не только в воображении, но и действием, актерски. Подготовь сценарий переигровки этого случая с положительным, хорошим исходом. Разыграй по всем правилам сценического искусства, желательно с записью на пленку.

Допустим, ты-ребенок боялся наказания за проступок, пришел ты-взрослый и перевел все в шутку, в игру...

Так можно получить собственный образец наилучшего самонастроения и поведения. Образец этот заработает тем надежнее, чем настойчивее в дальнейшем будет отыскиваться Внутренний Ребенок - но уже не столько в себе, сколько в других!

Предложение №24

Находи в каждом Ребенка

В любом общении всегда помни: Внутренний Ребенок живет в каждом!..

Когда ты научишься ощущать это в живой жизни, конкретно - общение станет для тебя открытой книгой. Под любым видом всегда обращайся к Внутреннему Ребенку своего собеседника, пусть этот человек даже и намного старше, сильнее, умнее, и пусть ты в данный момент от него житейски, конкретно зависишь (допустим, экзаменатор или начальник). Тем более!..

Любой собеседник может быть в чем-то зависим от тебя - пусть всего лишь настроением в этот миг...

Знай: каждым можно психологически управлять, если находится доступ к его Внутреннему Ребенку. Помни о том, что точно таким образом и другие осознанно или неосознанно пытаются управлять тобой, и в этом суть всех на свете реклам и психологических поединков...

Расти в себе Взрослого, всегда помня, что для истинно свободного зрелого человека значимость любого общения уравновешена с собственной значимостью. Это и есть Достоинство. При таком настроении внутренняя зависимость от других уменьшается, становится управляемой. Страхи и комплексы устраняются. Успех обеспечен!

Глава 8. Стать собой вместе взятым

Как победить человекобоязнь

Как выйти из одиночества

Как полюбить себя

Гомо Застенус

В.Л.! Мне 33 года. Все эти годы я прожила в одиночестве.

В детстве была гадким утенком. Ни одного теплого слова, ни одной улыбки. Ловила на себе только злые, презрительные взгляды.

Я не застенчива, нет, это мягкое слово для меня не подходит. Я человек застенчивый, еще даже точней, вмурованный в стену. И не человеком себя ощущаю среди людей, а какой-то букашкой.

Когда в первый раз устроилась на работу после школы и почувствовала хорошее отношение окружающих, испугалась страшно. Человека, который не скрывал расположения ко мне, я обходила на пушечный выстрел и в конце концов уволилась..

Сейчас работаю на почтамте, на сортировке, исполняю механические обязанности, не поднимая глаз на людей.. Единственное мое утешение и наслаждение - книги.

Вы спросите, почему я не обратилась к вам за советом раньше. Да я просто не осознавала своего положения.

Я ничего не знала о взаимоотношениях между людьми.

Я даже не подозревала, что таковые существуют. Я жила, в буквальном смысле низко наклонив голову, в уверенности, что ничего не увижу, кроме недобрых и насмешливых взглядов.

Но вот с годами я слегка осмелела и огляделась.. Оказывается, ничего страшного. Стала наблюдать за людьми, и сделала открытие, что в большинстве своем люди - не одиночки, как я, а имеют семьи, друзей, тусовки, компании; что многие хорошо друг к другу относятся..

Люди улыбаются, люди ищут и находят друг у друга сочувствие, помощь, поддержку. Для меня это было потрясающим открытием. Мне показалось, что мучения мои скоро кончатся, что вот-вот произойдет чудо, и я выберусь из своей стены. Иди к людям, и они тебя поймут!.. Иди к людям!

Ее тут-то было. Люди, может быть, и поймут, только вот подойти - то к

ним я не могу никак. Между нами стена - глухая, высокая. И бьюсь я об эту стену уже много лет..

Я угрюма, пассивна и безразлична ко всему и ко всем. Вся внутри себя, в реальной жизни не существую. Только изредка всплываю на поверхность и опять погружаюсь в себя, варюсь в собственном соку. Мое настроение ничем не проявляется внешне. И радость, и горе я переживаю в одиночку. У меня человекобоязнь, я боюсь людей, я боюсь себя, я боюсь и вас тоже, Владимир Львович!..

У меня никогда не было близкого человека. Если малознакомые мне улыбаются (говорят, что у меня привлекательная внешность, но я не верю) - то хорошо меня знающие стараются меня избегать. Мечтала о самоубийстве, давала даже себе срок.. Но мне это не грозит. Я слишком труслива. Боюсь загробной жизни - а вдруг там не принимают непрошенных гостей. На сколько-нибудь решительные действия я не способна. Мне остается только жить, мучиться и мечтать о естественном конце. Я даже свой адрес вам дать боюсь. Называю себя просто Л.

Стены нет, есть флажки

Не надейся на понимание - надейся понять

Л., спасибо за исповедь. Это труд доверия - начало пробивания стенки... Глаза уже видят свет; кожа чувствует тепло... Совсем близко жизнь - в двух шагах.

Шаг первый: принять себя

Попробуем вместе ответить: почему я защищаюсь от внимания к себе, от доброго отношения?..

Почему я боюсь любви?..

Отвечаю (за себя, но, быть может, и за вас тоже): подозреваю себя в

бедности, в душевном ничтожестве. Опасаюсь, что не смогу соответствовать.

Но почему же, чуждаясь людей, я в то же время так завишу от их оценок (всего более воображаемых)?

Ответ: потому что хочу все-таки жить с людьми, жить, как они...

Что потеряю я, открывшись, как есть, хотя бы одному человеку?

Ответ: ничего, кроме своей скорлупки, кроме самовозведенной стены этой, в которой мне так давно тесно, душно и больно жить.

А открою, может быть, самое главное: свою способность дарить - да, дарить душу, дарить себя.

(Так и произошло в жизни со мной - и не важно, что те, кому предлагал, дар не взяли - нашлись иные, которых не знал... Не может быть невостремленной душа, свято верьте!..)

Второй шаг: перелет через стену

Не биться, а перелететь

Не пробовали еще?..

Стена, между прочим, не такая уж и высокая и не прочная, упасть может даже от случайного сотрясения... Потому что это и не стена вовсе, а что-то вроде флажков на веревочке, через которые боится перепрыгнуть загнанный волк. Флажки мы развесили сами, может быть, и не без помощи родителей...

"Иди к людям - они тебя поймут". А вот это как раз ошибка. Наивно идти к людям за "пониманием". Опасно даже мечтать об этом. И не в том дело, что его нельзя получить, понимание. Изредка как подарок - можно. А в том деле, что при такой установке мы подставляем себя под зависимость и утрачиваем свою теплоту, свою способность светить. При такой установке не учимся понимать сами.

Сначала вложение, потом - отдача. Сначала пойми, а уже на этой основе ищи возможность быть понятым. Сперва язык поизучай, потрудись хоть чуточку, а потом объясняйся. Сперва подари, а потом... А потом не жди

подарков ответных!..

Ровесница ваша, тоже одиночка, почти отчаявшаяся, возражала: "Нечего мне дарить людям, душа у меня холодная и пустая. Не могу согревать - согреться самой бы. Светить нечем - во мне света нет. Нужен внешний источник".

А я ей ответил так: "После реанимации сердце поддерживает себя собственным ритмом".

Идите к людям, чтобы понять их - не заботясь, какая в душе температура и освещенность.

Переписка с Л. длилась около пяти лет. Через некоторое время она выучилась на ветеринара и стала работать по призванию. Замуж не вышла, но в тридцать шесть лет родила здорового хорошего сына.

Самоциклист

В.Л., все очень банально: нет контакта с людьми, не могу общаться. Меня не понимают, меня не любят, меня игнорируют, меня презирают. Я зациклился на себе настолько, что..

Нет, не болен и, кажется, не идиот. Я именно самозацикленный, самоциклист..

Страшное накопление неудач. От этого получается какой-то отрицательный энтузиазм, самоуверенность с обратным знаком.. В этом порочном круге еще головные боли, дурной кишечник, насморки, аллергия и прочее. Мне уже 24 года, а я все еще девственник. Онанизм уже надоел..

Я не слаб физически и не так уж неловок. Но когда дело доходит до серьезной борьбы, всегда оказываюсь слабаком. С самого детства, сколько себя помню, боюсь тех, кто сильнее. А таким кажется мне каждый, кто себя держит уверенно и вызывающе, кто наступает, кто смел.

Я БОЮСЬ НЕ СИЛЬНЫХ - БОЮСЬ УВЕРЕННЫХ!

Уступаю им сразу же, без борьбы, потому что не вижу и не чувствую никакой возможности победить. Испытываю даже какое-то странное удовлетворение, когда проигрываю.. Я ТРУС, Я СЛАБАК..

Любимого дела у меня нет. Пытался научиться играть на гитаре (у меня был когда-то абсолютный слух и неплохие данные, даже сочинял музыку), но дошел до непонятного - и все. Точка.

Вот камень преткновения. Непонятное меня жутко путает, просто парализует. А оно ведь во всем, оно есть всегда. И нужны мужество и находчивость, нужна предприимчивость, чтобы его обойти.

Эти качества связаны с агрессивностью, которая у меня недоразвита. Привычка к трафаретам, страх перед оригинальным решением..

Во всем мне требуется детальное руководство, нужна прочная база..

Болтаюсь как дерьмо в проруби.. Извините за отчаяние. Андрей.

Человек: свет и тень

Как сбросить скованность

Андрей, здравствуй! Насчитал в твоём письме девятнадцать пунктов черной самооценки: нет того, нет сего, а что есть - не годится. И еще один пункт, не из последних, упущен: надежда на помощь доброго дяденьки. Вот-вот-вот. А ты говоришь: отчаяние, извините...

Отчаяние - это когда нет надежды. Значит, извинять не за что.

До отчаяния ты дошел. Но не вошел в него. По-крупному: ты не испытал голода. Ты не испытал боли - большой, запредельной боли. Ты не терял бесценного. Ты не рисковал жизнью. Ты не спасался еще и никого не спасал.

Ты не знаешь отчаяния и ты думаешь - это слабость. А это сила, отчаяние - это страшная сила. Отчаяние - это то, что заставляет не "обходить непонятное" (я тебя цитирую), а проходить - насквозь. За

отчаянием - только смерть или жизнь.

В непонятном спасение

Рассмотрим возможности. Имеем (как минимум): непонимание, страх, бездеятельность, самоедство, отсутствие энтузиазма и неутоленные желания, они же надежды. Суммируем: ад.

Требуется (как минимум): спокойствие и то, что ты называешь "успехом". Суммируем...

Нет, пока подождем.

Что уже испытано? Практически - ничего. Кроме страха, поспешности, отступлений...

Что можно еще испытать? Практически - все.

С чего начинать? Практически - со всего.

Упав, все равно, что сперва поднять - голову или ногу, лишь бы подняться.

В любом начале главное - продолжение. А продолжение так или иначе приведет к непонятному...

Непонятное - благо, в непонятном - спасение, ты это поймешь...

Что делать, ты спрашиваешь, со своей недоразвитой агрессивностью, со своей апатией, с тупостью и со всеми прочими пунктами черной самооценки, включая и отсутствующие?

А вот что: прими это за непонятное. И сочти за благо. За стимул жизни - есть чем заняться.

Я известный себе - и неизвестный,

Я понятный - и непонятный,

я какой был - и какого не было,

какой есть - и какого нет,

какой будет - и какого не будет,

даю себе право на жизнь,

принимаю себя, живу.

Посели у себя внутри эти слова, этот смысл - спаяй его со своим существом. Что бы ни произошло, как бы ни было - с этого опять начинай, снова и снова - прими Себя, принимай Себя-непонятого.

Как строить солнечную самооценку из теневой

Ты требуешь от мира оснований для самопрятия, а от себя доказательств. Тебе непременно нужно удостовериться - ну за что же любить себя?..

А мир оснований тебе не дает - доказательств набрать не можешь.

(Вот и еще один твой собрат спрашивает в письме, как оторвать себе голову и где достать новую с инструкцией к употреблению.)

Я предлагаю тебе пойти Верхним путем: взять надежнейшее основание для веры в себя из Знания, из законов Истины.

Психодialeктика, практичнейшая из наук, говорит нам, что всякое свойство характера имеет скрытое противосвойство - у всякой медали обратная сторона, всякая палка о двух концах. (Так же, кстати, устроен и геном человека: на всякий ген имеется противоген; но одни гены активно действуют, а другие блокированы, как бы спят.)

Человек - светотень, образуемая излучением духа и сопротивлением плоти.

Определяя - себя ли, другого ли - мы не можем сказать, что в нас есть и чего нет. Можем лишь видеть, какая сторона в данный миг повернута к жизни.

А из плоскости очевидного выходить в глубину объема - дорисовывать мыслью невидимое...

Если рискуешь человека оценивать по такой базарной шкале, как

недостатки - достоинства,

то будь добр за каждым недостатком увидеть достоинство, а за каждым достоинством - недостаток. Где твоя отрицательная, мрачная самооценка?..

Допустим:

- апатичность или отсутствие энтузиазма,

- слабоволие,

- трусость,

- зажатость в общении,

- пессимизм,

- тупость...

Что еще хорошего о себе скажешь?.. Забыл "неблагодарность себе".

...Ну, довольно. Теперь придется мозгами пошевелить: подобрать каждой твари по паре. Оттуда же - из себя. Назови хоть одно из своих хороших, положительных, светлых качеств. Не получается?.. Ну вот скромность хотя бы?.. Отрицать не станешь?.. "Зажатость в общении" - ее негатив.

Позитив же к тому, что ты считаешь своей трусостью, я назову не "смелостью", а... безумной смелостью. Да, отчаянной, только ты, я сказал, в отчаяние пока еще не вошел...

Низкая самооценка -> Высокая самокритичность,

Апатичность -> Уснувшая жажда деятельности,

Слабоволие -> Упорство, не нашедшее применения,

Пессимизм -> Детская способность радоваться, посаженная в холодильник,

Тупость -> Безработная одаренность в сидячей забастовке протеста...

Примерно так, простым размышлением, можно высветить свой Позитив - увидеть Себя Возможного. И на этой основе начать строить успешный Действующий Образ Себя (ДОС) - свое солнечное бытие.

Плюс-Я

Как можно чаще и яснее себе представляй, чего от себя хочешь хорошего! - Не в отрицании, не с "не" ("не боюсь", "не реагирую", "не хочу того-то", "не делаю...") - а в приятии, в утверждении, в Да: хочу, могу, делаю, становлюсь... Например: держусь победительно, говорю убедительно... (Плюс образное представление своего наилучшего поведения и самочувствия в соответственных обстоятельствах...)

Или: голос приятен, улыбка сиятельна, я обаятельна, очаровательна... (плюс представление). Положительный самообраз - Плюс-Я - частыми ясными представлениями вводится в подсознание - и работает. Убедись!

Смотри: вот десять конкретных неоспоримых граней твоей солнечной стороны - я их вычитал из твоего письма...

Ты - человек добрый, сердечный,
искренний, честный, совестливый,
с большим запасом неизрасходованной энергии,
могущий быть смелым и самоотверженным,
упрямый, упорный,
разумный, мыслящий основательно,
разнообразно способный,
стремящийся к объективности, к истине,
беспощадный к себе,
совершенствующийся, духовно растущий...

Солнечное имя

Чтобы войти в новый ДОС, очень кстати будет снабдить его новым, светлым, солнечным именем. Выбери свое новое имя себе сам - выбери или

придумай, живи в нем и пусть оно тебе нравится!..

Предложение №26

Забудь про успех, изучай людей

Займись исследованием людей - и исследованием самого себя в этом исследовании. Учись наблюдать, слушать, вступать в беседы, поддерживать разговоры, сближаться. Развивай внимание к людям, память на людей. Собирай человеческую коллекцию - разные типажи, биографии, случаи, ситуации...

Соблюдай закон "никакого успеха". Всякие похвалы получить признание, всякую мысль понравиться, возыметь успех следует себе временно - на год, скажем, а лучше насовсем запретить, исключить. Считай, что успех опасен, успех вреден! Только внимание и наблюдение, только общение, безоценочное общение. Запрет на успех приведет тебя к успеху, увидишь!..

"И поражение от победы ты сам не должен отличать..."

Вот как можно, например, легко сбросить скованность - и познакомиться с человеком запросто - с девушкой или с парнем, не важно - без повода, начиная с нуля, в любом месте...

Скованность снимается тем всего лишь, что ты в этом предстоящем знакомстве заранее отказываешься ото всякого притязания на его продолжение, от какого бы то ни было "результата" - ты претендуешь даже на меньшее, чем спросить, сколько сейчас времени... Ни на что ты не претендуешь!

Задача только одна: подойти, открыто взглянуть (можно и чуть улыбнуться), свободно представиться и завязать разговор, хоть на пару минут, все равно о чем и с любым исходом.

Человек не испугается - уже хорошо!..

- Не помешаю?.. Поговорить можно?.. Да просто так, показалось, что ты один (одна), а я тоже один, вот и весь повод. Меня зовут так-то. Ищу общения, а общаться, честно скажу, не умею.. И знакомиться всегда страшно... А у тебя что-нибудь получается?.. У меня тоже иногда, но если бы когда надо... Я и решил: пусть выйдет как выйдет, не в этом дело. Не обязательно же что-то должно получаться.

А вот просто узнать, узнать человека...

Ты мне еще не веришь, вижу, я тоже до дикости недоверчив и наивен, как поросенок. Скрытность, понимаешь ли, а при этом идиотское желание рассказывать о себе - видишь, уже начал... одно время мне казалось, что я какой-то необитаемый остров. Теперь знаю, что полуостров - перешеек открыл, только переходить трудно...

А ты живешь интересно?.. Собак любишь?.. Проблемы свои решаешь?.. Я книжки почитываю, о психологии в том числе - запутал мозги порядочно, но надежд не теряю...

Нет, пока не лечился... тебе я этого вопроса не задаю...

Написал как-то письмо одному психотерапевту, который книги о самоработе пишет... да-да, тому самому... Вопросы кое-какие... ответа жду - нет и нет. Уже и забыл, о чем написал, - вдруг приходит письмо от него. Конверт, бумажка внутри, а на бумажке:

ВЫХОД ИЗ БЕЗВЫХОДНОГО ПОЛОЖЕНИЯ С ТАМ ЖЕ, ГДЕ ВХОД
наверное, он всем так отвечает, а как ты думаешь?..

"Распечатался"

из ответа бывшего самоциклиста два года спустя

В.Л., рад сообщить о некотором достижении: получил зеленый пояс айкидо. Ощутил вкус побед. В поединках стараюсь встречаться с сильнейшими.

Хотя и приходится проигрывать, отношусь к этому как к учебному материалу.

В компаниях пополняю типовую галерею. Вернулся к гитаре..

Что же касается прекрасного пола, пока хвастать особенно нечем.

Желаемых отношений с теми, кто нравится, не получается. Отчаяния еще не хватает?.. Притом уже "распечатался" с персонажами средней значимости..

Да, зову я себя теперь, кроме Андрея, знаете как? Андриан и Андрон.

Дело в том, что мое имя мне в общем-то нравится - обжитой дом, другое дело, что я сам его внутренне зачернил.. Поэтому выбрал близко звучащие.

Андриан для компаний, разбитной такой малый, беспечный горлан (Андрей - наоборот, тихий шептун). А Андрон - крутой мэн, спортсмен, для серьезных встреч..

Зачем нужен НИК

...Я был начинающим, еще держался за белый халат и напускал на себя апломб. А этот парень, мой пациент, непрерывно себя стыдился, сжимался, сутулился, опускал глаза и краснел. На полторы головы выше меня, атлетического сложения...

Ничего этого не было. Передо мной сидел скрюченный инвалид. Тяжелое заикание. В глубоком гипнозе сразу заговорил свободно. Увы, чудо переставало действовать еще до того, как он выходил за порог...

Не мог и пальцем пошевелить, не уяснив сперва, как это делать правильно. А все, что правильно, зажимало... После одного из сеансов внезапно исчез.

Месяцев через восемь является ко мне некий красавец. Взгляд открытый, смеющийся, осанка прямая. "Собираюсь жениться, доктор. Хочу пригласить на свадьбу". - "Простите... Алик?" - "Я САША". - "Саша?.. Ах да, Саша... Не совсем понимаю. Я, кажется, ничем не помог..." - "А вы про это забудьте. Это вы Алику не помогли. А мне показали, что Я - САША". - "Как?.." - "Я

ушел из дома. Сменил работу. Начал играть в любительском театре. Завел новых друзей. Влюбился". - "Но как?.." - "Придушил Алика. Сбежал от тех, кто его знал. Вот - Я САША".

Тут я начал кое-что понимать: "Александр" некоторые уменьшают как "Алик", а некоторые - как "Саша", "Саня", "Шурик", кому как нравится.

- Саша, а скажи... С новыми сразу...

- Алик заикался. А САША нет. Алик заикался, а САША смеялся. Алик зажимался, а САША выпрямлялся. И... по шее ему. А потом догнал и еще добавил.

- Так ты что же, совсем с родными порвал?..

- Зачем же, полгода хватило. Живу опять дома. ...Я сказал: "Начал кое-что понимать". Не совсем. В те времена я еще не осознавал, что такое НАСТОЯЩЕЕ ИМЯ.

"Джон Гопкинсон стоит в воротах прекрасно. Жаль, он не станет знаменитым из-за своей длинной фамилии", - писали об одном английском вратаре.

Я не знаю, стал ли Джон Гопкинсон знаменитым, но у меня было немало пациентов с самыми разными болезнями и одним общим признаком: они не любили свои имена или фамилии.

Не все из них, правда, отдавали себе в этом отчет.

Одна женщина, назовем ее Лидией, более двух лет страдала тяжелой послеразводной депрессией, с бессонницей и отвращением к пище. Превратилась почти в скелет. Препараты не действовали. Клонилось к уходу из жизни...

Бывает, врачебное решение приходит наитием. Я знал, что после развода Лидия осталась с фамилией бывшего мужа. По звучанию не лучше ее девичьей. Спросил, почему не сменила. "Лишние хлопоты... На эту же фамилию дочь... Не все ли равно..."

Ничего не объясняя, сам плохо соображая, зачем, я потребовал, чтобы

Лидия вернула себе девичью фамилию и хотя бы на пару месяцев уехала в Н-ск, к родственнице, где, кстати, была уже год назад и откуда вернулась с ухудшением.

А через два месяца Лидия пришла ко мне с радостным блеском в глазах...

Коллеги не поверили, что столь страшная депрессия могла быть излечена такой чепухой, как смена фамилии. "На нее повлияла смена климата и обстановки", - сказал один. "А почему этого не произошло год назад?" - возразил я. - "Мужик появился, вот и все дела", - авторитетно заявил другой. "Нет, - отвечал я, - пока еще нет. Но наверняка появится". - "Спонтанная ремиссия", - утверждал третий, особо любивший изъясняться научнообразно. (Перевожу: несмотря на лечение, больной выздоровел.) Может быть и так важен результат.

Через некоторое время еще две женщины по моему предложению сменили фамилии и обновили себя. Еще один мужчина, поменяв паспорт, покончил с уголовным прошлым и заодно бросил пить. А студент, разваливавшийся от навязчивостей, получил от меня новое тайное имя в гипнозе. Выходя из гипнотического сна, он не вспомнил его, но навязчивости ушли навсегда. Здоров, женился, работает.

Не просто, о нет. В жизни есть родственники и знакомые, есть память, есть документы... Человек, рождаясь, не выбирает имени и фамилии, а получает без спроса - как набор генов или карты в игре.

А где же свобода?.. Где право на самовыбор?..

Пока мы не делаем себя сами - все наше делается за нас, и увы, не всегда хорошо...

Всю жизнь мы привыкаем отождествлять себя с тем, как нас зовут. И даже если свое имя или фамилия человеку чем-то не нравятся, решится их изменить далеко не всякий, и не столько из-за формальных препон, сколько из-за психологических.

Инерция самоотождествления - штука фундаментальная, и иной раз диву даешься, как держится человек за свою данность, как далеко с ней заходит...

Все знают великого кулинара и чаевода Похлебкина. А я знаю великого фехтовальщика Кровопускова, семью выдающихся свиноводов Свиных, крупного уролога Писькинда и врача онколога с симпатичной фамилией Могила.

Учась в медицинском институте, встретился с фамилией Какашкин, с одной только измененной буквой - КакУшкин, и что бы вы думали? - Этот человек, видимо, по принципу "раз уж на то пошло" посвятил себя лабораторному изучению человеческих испражнений и стал основоположником медицинской копрологии - науки о кале.

Имя его вошло в учебники. Классно!..

Теперь понятно, зачем в тайных сообществах - в рыцарских орденах, в масонской ложе - существовал издавна ритуал: давать новообращенным другое имя. То же самое делается во всевозможных сектах и в психотерапевтических группах.

У многих народов имя меняется по достижении зрелости ("инициация") или при вступлении в брак. Среди оставшихся еще на земле племен, живущих жизнью, близкой к природе, как и у наших предков, бытует отношение к имени как к магической тайне, которую надлежит хранить даже от друзей, и до сих пор в традициях давать новорожденному запасное имя, а иногда целое множество. Многоэтажные имена испанцев происходят из этой традиции и, похоже, заставляют своих носителей чувствовать себя иначе, чем американцев с их твякающими подзвонками.

Имя - не бирка для документов, не вывеска.

Имя - то, чего ждут от человека и чего человек ждет от себя, с чем отождествляется, во что в себе верит. Звуковая дверца души, ключ к ее тайне...

Вы замечали, быть может: у давних друзей, супругов или любовников

есть склонность называть друг друга не паспортными именами, а измененными.

Нет, не навязанная глупая кличка, подобная школьной или дворовой, а добровольное соглашение о другом самосознании - о другой жизни.

Стихийный интернетский обычай подписываться "никами" (от англ., "ник-нэйм" - прозвище, кличка) тоже преследует не одну лишь цель внешней маскировки, инкогнито - но и цель самообновления, внутреннего перевоплощения; только цель эта пока еще мало кем сознается.

А можно ведь толковать НИК и как аббревиатуру - такую, например: Настоящее-имя-красоты, или - Новое-имя-ключ...

Предложение №27

Новое имя.

Испробуй и это, если тебе слишком долго трудно с самим собой, с близким человеком, с ребенком... Называть или называться другим именем, да - только не навязывать, не силком напяливать - а найти, отыскать как сокровище, сотворить имя по душе!..

Удивительный, солнечный результат возможен, когда человек влюбляется в свое имя заново.

Никакие документы к этому отношения не имеют.

Одиночество - состояние ищущее

ГИД - Часто приходят мучающиеся одиночеством?

ВЛ - Каждый проходящий за помощью к психотерапевту так или иначе страдает от одиночества. Не каждый, правда, это осознает.

- Употребление наркотиков, я прочел недавно, на 90 процентов связано со страхом одиночества, с попыткой убежать от него...

- Да, потому что одиночество, разобщенность - смерть в жизни. Это

чувствует и человек, и животное. Ваш знакомец макак Яшка, живой образчик человеческого подсознания, как только сажали его в клетку и оставляли одного, начинал жалобно вопить и метаться. Одиночества он боялся больше любого наказания. И едва его выпускали из клетки, как первым делом вцеплялся в мою жену Наташу, которую выбрал мамочкой, а если ее рядом не оказывалось, то в меня, папашу... Насидевшись на шее, нажаловавшись, как ему было плохо, он затихал, а через некоторое время начинал проявлять противоположную потребность - в свободе: слезал с шеи и начинал дебоширить, за что и водворялся опять в клетку...

- Да, очень похоже на человека.

- Ужас перед одиночеством происходит от того, что каждый из нас изначально - существо маленькое и без поддержки родителей или своей семьи, стаи, неминуемо погибает. Глубинный инстинкт... И тот же инстинкт кричит, что мы погибает без существа другого пола - погибает путем непродолжения жизни...

Тут мы подходим к грани между понятиями изоляции и одиночества. Для Яшки это совпадает, а у человека разделено. Ощущение одиночества или общности все более перемещается вовнутрь, в душу...

- Но и для человека много значит касание...

- Да, при встрече люди обнимаются прежде всего для того, чтобы вернуть себе первичное ощущение неодинокости. Рукопожатие - тоже не просто ритуал... Когда люди не подают друг другу руки, они подчеркивают отъединенность. Изгнание, удаление, наказание одиночеством всегда было наисуровейшим из наказаний, едва ли не хуже смерти.

Страх одиночества, ужас, боль одиночества... Один из самых первичных страхов, одна из самых глубоких и острых душевных болей. Рождает уйму других страданий, множество зависимостей, навязчивостей, всевозможных неврозов.

Некоторые дети от ужаса одиночества, например, начинают онанировать,

другие пускаются в фантазии, боятся неведомого или предаются игромании...

Ко мне приходят порой вполне взрослые пациенты - чаще это женщины, у которых от душевного одиночества развивается не алкогольная, не наркотическая, не табачная, а пищевая зависимость: чтобы уменьшить боль одиночества, они начинают много, безостановочно есть.

Когда чувство одиночества удается умерить - потребность в самоублажении уменьшается, начинают есть не больше, чем нужно...

- У вас есть рецепты от одиночества?

- Одиночество не насморк, смешно говорить о рецептах. Отдельность одной души от другой - такое же свойство жизни, как многоклеточность организма, как множество листочков у дерева...

Но никакая жизнь не исчерпывается своим одиночеством. Каждый из нас и одинок, и не одинок, даже, я бы сказал, насильственно не одинок, потому что все мы взаимосвязаны, все друг в друге представлены и бесконечно отражены, все - частицы Единого...

Но мы этого не осознаем, вот в чем загвоздка. Реальное одиночество есть незнание Всеединства.

Заповедь "возлюби ближнего как себя" - как раз имеет в виду, что ты с ближним - Одно...

- Но жизнь то и дело доказывает обратное... Что - то от одиночества спасти может?..

- Одиночество может победить только вера во Всеединство. История Робинзона - пример такой веры и победы, прообраз хотя и придуманный, но неустанно воспроизводящийся жизнью.

Оказавшись в полном одиночестве, человек начал заново строить мир, создал очаг житворения, открыл представительство Бога в своем лице. И к нему начали собираться живые...

Если веришь и действуешь - один не останешься. Вокруг полно одиноких,

они стремятся друг к другу вслепую... Одиночество - состояние ищущее!..

- Мне пришлось пожить в одной студенческой коммуне - потрясающий опыт
неодиночества.

Потом все распалось, и одиночество с новой силой нахлынуло... Это
было заранее предопределено?

- Все отношения временны, предел им кладет простая конечность
человеческой жизни. Но всего важнее, что они возможны. Если музыка
прозвучала однажды, она уже записана в Вечности. Если жизнь осмыслена,
одиночества нет...

Ты спрашиваешь, как же себя полюбить?

Первым делом перестань себя сравнивать, перестань оценивать.

Любовь к себе - это любовь к жизни: к жизни вообще и к жизни в себе.

Себя можно принять как есть, вот просто принять - как небо и землю,
как воздух, как снег, как цветок, как травинку...

Когда вот так детски-природно себя принимаешь, рождается уверенность
в своем праве на жизнь, передающаяся и другим. Начинаешь поменьше себе
нравиться, страх умирается...

А потом эта уверенность начинает сама из тебя излучаться, исходить
гипнотически...

Каждый раз, когда это происходит, не перестаю удивляться, насколько
те же самые люди, вещи, дела и вся жизнь, все на свете предстает по-иному,
светлеет...

Из письма другу

Глава 9. Слабость это недогадливость

Страх перед агрессией

Как защитить себя и не только

В.Л., пишет вам Павел, мне 22 года, мой рост 1м 65 см. Меня 2 часа назад ограбили, тихо подбежали со спины, прыснули слезоточивым газом в глаза, отняли сноуборд и убежали. Слава Богу, что ничего не сломали.

Я сразу написал заявление в милицию. У меня подавленное состояние. Не столько потому, что украли доску, сколько от ощущения какой-то безысходности и страха, что опять может произойти что - то подобное. Я чувствую, что не могу защитить себя, не смогу защитить и свою девушку, если она у меня появится.. Ее смогу защитить и своих детей. Это значит, что я трус, что я никогда не стану мужчиной. А если так, то я себе на хрен не нужен. Я так жить не смогу..

Павел, я уже многим доказывал, что физические кондиции человека и его мужество и способность к защите и самозащите практически не взаимосвязаны. Великий Брюс Ли был совсем маленьким и хрупким. Другой великий мастер карате, наш Шаповалов, с которым я лично знаком, ростом меньше тебя, на вид тщедушен, невзрачен... Знаю я и многих людей, слабых здоровьем и не имеющих никаких, шансов обрести физическую силу и тем не менее настолько сильных духом, что никакая агрессия не может их уязвить и сломить.

Короче, Павел, дело совсем не в том, чтобы "стать мужчиной", а в том, чтобы стать человеком. Как раз сейчас я пишу новую книгу о приручении, страха - до встреч на страницах!

ГИД - Видно, парень этот считает себя трусом, потому что боится драться. Трусость и страх - одно и то же?..

ВЛ - Не одно. В слово "трус" вложен социально-негативный посыл - это почти ругательство, оскорбление, во всяком случае, для половины человечества, имеющей хромосому "игрек". Обозначение чего-то позорного,

как прилюдное обмарывание собственными нечистотами...

Ребенок изначально слаб. Полным-полно людей вокруг, начиная с домашних, которые могут его подавить, пригрозить, наказать, заставить, подвергнуть насилию... Эта ситуация для многих мальчишек, которым общество предписывает быть мужественными, вырастает в пожизненную проблему трусости.

Еще Александр Македонский понял, что трус не тот, кто боится, а тот, кем страх управляет, для кого он хозяин и господин.

Трусость - не чувство и даже не поведение, а отношение, образ жизни и образ мыслей.

Частый парадокс - боязнь трусости, трусость трусости: человек делает, потому что "слабо", совершает поступок, потому что боится его совершить.

На свете уйма авантюристов, весь авантюризм которых - от страха...

- По поводу страха перед дракой к вам многие обращаются?

- Многие - и мальчишки, и юноши, и взрослые дядьки... Всегда себя вспоминаешь в том же положении: ты еще ребенок, еще по-детски пуглив (не путать с трусостью!), а от тебя уже требуется и "умение постоять за себя", и сдержанность, и расчетливое благоразумие... Ты боишься, боишься! - а знаешь уже, вдолбили: бояться нельзя, жутко стыдно бояться! - и страх от этого только усиливается...

- Страхи перед агрессией мужские и женские - есть между ними различия?

- Есть, но не в сущности, а в проявлениях.

Почти на все проявления страха у мужчины издавна наложен социальный запрет, табу - мужчине положено быть храбрым, смелым, отважным, бесстрашным, лихим, отчаянным, рисковать собой...

А женщине можно и даже нужно бояться. От девчонок иногда требуется показывать страх, даже если его нет, это входит в игру кокетства. И интересно: чем больше страха притворного, тем меньше действительного,

стоит взять на заметку...

В снисхождении к женской боязливости есть биологическая справедливость: у многих животных самка охраняется, а самцы навлекают на себя опасность яркой раскраской, дерзким поведением...

Самцы, достигающие высших степеней мужественной зрелости, как правило, ведут себя уверенно и воинственно, как боевые петухи. Страх не покидает их абсолютно и насовсем, но перестает быть ведущим мотивом, блокируется - хорошего быка или того же петуха не так-то легко напугать даже явно превосходящей силой: яростный самец никакую силу превосходящей просто не признает, рвется в бой, даже получив тяжелые раны, на издыхании!..

Но такое поведение характерно только для альфа-самцов - с наиболее выраженной мужественностью - или для самцов в гоне.

Для человека эта гормональная психобиология тоже значима: у меня есть успешный опыт лечения юношеских невротических страхов небольшими дозами мужских половых гормонов, помог многим ребятам.

Но сильнее все же действие социально-психологических побудителей. И духовных...

Как избili величайшего из боксёров

Кирпич летит с крыши вниз. Другой сверху ему:

- Эй, там, внизу, под тобой чья-то голова!

- Это ничего, главное, чтобы человек был хороший...

ГИД - Говорят, существуют люди, как магнитом притягивающие к себе насилие и несчастные случаи. Кирпичи на голову летят постоянно...

- Действительно, есть такое свойство человеческой природы. Так называемая "виктимность". Виктим - значит, жертва. Виктимность бывает

разная. Кого-то с повышенной частотой грабят, других то и дело бьют, третьих - многократно насилуют, четвертые упрямо попадают в аварии, пятых без конца надувают, обманывают, "кидают", на шестых с упорством, достойным лучшего применения, падают сверху увесистые предметы...

- Но что это такое? Причины?..

- Наполовину ясные, наполовину таинственные. Кусают, понятно, тех, кто подставляется.

Девушке, чтобы привлекать насильников, достаточно быть сексуальной - а таковы по-своему все девушки - и иметь черты детской незащитности наряду с проявлениями врожденного кокетства, не говоря уж о вызывающей форме одежды...

Хулиганы и мелкие грабители чаще нападают на тех, кто имеет внешние признаки "чайника", отодвинутого от реальности, ну и конечно, физической слабости, неловкости, беспомощности.

А вот почему один человек спокойно ходит по улицам и на него ничего сверху не падает, а на другого все время валится что-то, понять сложновато...

- В своих работах вы много раз подчеркивали значение ожидания: чего ждешь, то и случается...

- Поэтому-то, если вы любите кого-то или хотя бы только себя, стоит потратить усилия, чтобы научиться уверенно ожидать хорошее.

Вера есть ожидание минус сомнение - ожидание абсолютно уверенное. А страх тоже вера, только с обратным знаком, вера в самое худшее.

- И такое ожидание, вы уверенно говорите, должно сбыться?.. Всегда сбывается?..

- "Всегда", "должно" - не те термины. Мы говорим с вами сейчас о мире возможного - о вероятностном мире - о мире выбора. Вера дает сбыться тому, что сбыться может. Она превращает потенциал в реальность, возможность в действительность.

- Владимир Львович, мы каждый день рискуем, садясь в машину, рискуем, переходя улицу, рискуем в делах, рискуем, входя в свой дом и выходя из него... Как бы вы сформулировали главное правило предупреждения опасных ситуаций? Я имею в виду - на психологическом уровне.

- Главная заповедь психологии безопасности звучит внутренне противоречиво, но тем и истинно:

ГОТОВЬСЯ К ХУДШЕМУ, ВЕРУЙ В ЛУЧШЕЕ.

- Как это совместить в себе? Вчера выехал на работу на своей тачке, опаздывал, а дорога скользкая, гололед... Ехал как на иголках, терял терпение из-за пробок, на пути видел две аварии, сам в одну чуть не попал, сразу понял, что это из-за судорожного напряжения, из-за готовности к худшему - дергаешься, а реакция от этого только хуже...

Как тут было верить в лучшее, можете ли подсказать?

- А вот так, например, как мой друг Л., виртуоз московских дорог: перед трудным выездом осеняет себя крестным знаменем, произносит: "Да свершится воля Твоя на земле яко на небеси, будь что будет", потом улыбается, включает зажигание, жмет на газ и едет с улыбкой и напевает или насвистывает...

Смотрит в оба, реагирует быстро, легко, находчиво, болтает с пассажирами, когда они есть, а когда нет, включает любимую музыку. Попадая в пробки, либо спокойно ждет, расслабляется, если все равно ничего другого не остается, - либо лихими хитроумными маневрами выбирается на обходной путь. Напевать или насвистывать не перестает.

- И ему везет, вашему другу?

- Везет, точно могу сказать, чаще, чем не везет.

- Если веришь, что повезет - повезет?

- Не столь однозначно. Ближе к истине так:

ВЕРЯ В ЛУЧШЕЕ, УВЕЛИЧИВАЕШЬ ЕГО ВЕРОЯТНОСТЬ.

Мобилизуешь скрытые потенциалы реальности.

Пардон, мы не знали, что вы чемпион

- Как человек должен выглядеть, чтобы по одному его виду можно было понять - на него нападать не стоит?

- Дело не во внешнем виде или каких-нибудь прикрасах, а в исходящем от человека поле - сигнализации не видимой, но ощутимой...

Я проводил исследования в местах заключений и убеждался не раз, что уголовник-пахан, как правило, не имеет особых физических отличий или преимуществ перед другими уголовниками. Может быть хилым, старым, больным, невзрачным, как какой-нибудь Иваньков-Япончик... Но из него исходит победительная уверенность, та самая внутренняя сила, которая подчиняет...

- Короля, как известно, делает свита.

- Да, но первичный импульс исходит от самого короля, сперва он должен представить публике достаточно убедительные знаки своих притязаний.

И у зверей в стаях вожаком делается не тот, кто сильнее всех физически, а кто сильнее психически, кто агрессивнее и упрямее, кто дерзает, кто круче.

Стоит лишь на чуть-чуть поколебаться в уверенности, как можно оказаться разжалованным из Альфы.

В зоопарке был случай: вожак-павиан во время еды сломал передний зуб - один из аксессуаров его свирепого самцового статуса. Трое суток этот экземпляр сидел молча, не раскрывая рта, ничего не ел, а вся стая выжидательно сидела вокруг него.

Неизвестно, сколько бы это продолжалось, если бы ветеринары совместно со служителями зоопарка не скрутили обезьяньего пахана и не догадались вставить протезный зуб.

Как объяснил зоопсихолог, вожак боялся открыть рот, чтобы не потерять свой статус, заметив дефект, сородичи немедленно бы его "опустили"...

В параллель вспомним историю со знаменитым боксером Мохаммедом Али.

Он еще был вполне в силе, выглядел ого-го, на ринге мог положить любого. И тем не менее трое безоружных бандитов, не таких уж здоровяков, не спортсменов, не знавших, что их "клиент" величайший боксер мира, благополучно скрутили его и ограбили, предварительно избив.

- Почему на него напали? Может, он подсознательно и сам этого хотел?

- Ничего не знаю об этом. Но знаю, что юный Кассиус Клей еще до начала своей головокружительной боксерской карьеры, сделавшей его Мохаммедом Али, страдал ярко выраженным комплексом неуверенности в себе, от которого, видимо, окончательно не избавился, несмотря на все свои сокрушительные победы. Свидетельством остаточного комплекса и была всем запомнившаяся навязчивая до карикатурности самореклама "величайшего всех времен". Нет, не был он величайшим, был просто одним из великих мастеров ринга, пластично-мощным, почти неуязвимым, но только почти...

А сразу же после того ограбления боксерская карьера гиганта пошла камнем на дно...

Застолье вместо расстрела

- Если к вам в безлюдном местечке подходят двое-трое "попросить закурить" - можно ли переломить ситуацию и избежать худшего?

- Можно, вариантов много (см. далее). Главное - быстрота диагноза ситуации - реакция должна быть опережающей. Трудность в том, что, с одной стороны, нужно быть настроенным бдительно, а с другой - положительно, верить в лучшее...

- Ну вот я уже "продиагностировал", что ко мне подходят с недобрыми намерениями...

Отвечает Наташа, жена В.Л. Случай со мной... Подошли двое в незнакомом месте, - было темно... "Девушка, можно познакомиться?" - и уже

тянут руки... Я быстро отвернулась и махнула рукой как бы "своим" из ближайшей подворотни: "Ребята, сюда! Тут поговорить хотят!.." Никого там, в подворотне, конечно, не было, но парни заозирались и отступили, пошли дальше.., Еще: когда я поздно вечером возвращаюсь домой и вижу, что за мной кто-то идет, я всегда машу рукой, как будто бы на меня кто-то из окна смотрит...

ВЛ - А я иногда, бывало, делал внезапно вид, будто за спинами стоящих передо мной образин что-то происходит, широко раскрывал рот и глаза, будто я там вдруг что-то неожиданное увидел... Образины непроизвольно озираются или хотя бы на миг тормозятся, это уж обязательно - вот и выигрыш времени и инициативы: либо ударить первым, либо рвануть. Любая неожиданная или парадоксальная реакция дает психологическое преимущество.

Был, помню, случай со мной в начале восьмидесятых годов. На Кавказе, в курортном местечке, с двумя моими приятелями-москвичами, работниками культурного фронта и отнюдь не бойцами, возвращаемся мы поздним вечером в свое съемное пристанище...

На безлюдной улочке вдруг нас быстро нагоняет выросшая как из-под земли группа здоровенных местных парней, человек восемь. Оглянувшись пару раз, мы успели понять, что намерения у них крайне серьезные. Мы, естественно, безоружны. Мои спутники, вижу, бледнеют и пытаются ускорить шаг...

Я: "Тормозните, ребята, идите как можно медленнее... Бежать не надо. Придумаю что-нибудь..."

В голове закрутились смутные образы - легковая машина... дым сигареты... люди за столом, бутылка вина... Нас настигают... Успеваю шепнуть спутникам "останавливаемся", круто оборачиваюсь - и...

Внезапно изображаю радостное изумление, раскрываю объятия, делаю широкий шаг навстречу очевидному жожаку - с громкой и непрерывной речью:

- Дорогой, неужели ты? Вот так встреча! Думал, уж не увидимся! Вот

радость, ей-богу! Ты узнаешь меня? Помнишь? Ну как не помнишь, ты же меня подвез! Ты меня выручил, вспоминай! У тебя ведь машина есть? Есть! Помнишь, я голосовал на дороге, ты остановился, мы долго ехали, ты меня и сигаретой угостил, и дорогу объяснил, а денег не взял...

- Не помню... Когда? Где?

- На перевале, вон там, четыре года тому назад... Не, погоди, уже шесть лет прошло, даты спутать могу, но тебя-то я точно помню, такое не забывается... А вот имя ты мне сказать не успел...

...Или постеснялся... Меня Володя зовут, ну, теперь вспомнил?.. Вот это встреча!.. Теперь моя очередь угощать. Пошли с нами, бери ребят, у нас есть вино...

Изрекая все это с нарастающей радушной уверенностью, неотрывно глядя ему в глаза, вижу - срабатывает внушение, вожак уже начинает верить, что я либо говорю правду, либо искренне убежден, хотя, может быть, обознался... Вот он вроде бы меня вспоминает... Опять сомневается, недоверчиво хмурит брови, мрачнеет - и его усатые молодцы на него смотрят как боевые псы в ожидании "фас"...

Но все уже почти сделано - он уже в психологической ситуации диалога, его агрессивность снята, сознание перенаправлено, он получил совершенно иной пакет мотиваций, иную роль, сам того не заметив, - вижу, ему хочется уже соответствовать предложенному образу благородного, великодушного, покровительственного мужчины...

И вот я уже прошу его вместе со всей компанией проводить нас домой, потому что мы, кстати же, и слегка заплутались... Он строго и величественно соглашается... Все! Сценарий нападения сорван. Сценарий наш. Всю дорогу я безудержно болтал о чем-то, пытался шутить, расспрашивал...

Это была, как вы догадались, группка местных националистов. Когда мы вместе пили вино у нас дома, они признались, что еще немного, и расстреляли бы нас как оккупантов, но раз уж так вышло - не могут нарушить

законы гостеприимства... Показали пистолеты... Потом запели свои кавказские песни...

Неплохо, скажу я вам, посидели!..

Прелюдия или приглашение на избиение

Психологические защиты от нападений

Из письма ВЛ - ГИДу

...Вы спрашиваете, как же совместить внутреннюю свободу с внешней необходимостью? Подонок оскорбляет женщину, издевается над ребенком, нападает на вас - какой выбор тут, какая свобода?..

Вы правы: в подобных положениях никакие предписания не работают, каждый управляет только своим инстинктом и совестью. Не подкажешь, когда расслабляться и глубоко дышать, когда напрягаться и бить по морде, а когда бежать без оглядки - и мне довольно того, что я знаю свои личные правила и по возможности выполняю их...

Сам-то я, было время, перед лицом таких надобностей то и дело оказывался растерянным и беспомощным: стоишь, что-то соображаешь, мямлишь, а в это время уже оскорбили, избивали, ограбили...

Или наоборот - кто-то вякнул, что-то звякнуло, а ты, не успев ничего сообразить, уже ввязался в драку, наломал дров - словом, был крепок, что называется, задним умом.

Постепенно, однако, "задний ум" удалось, худо-бедно, перевести в "передний" - я изучил вопрос о битье, могу уверить вас, досконально. Темой моего исследования стало: как человека бьют?

Как?.. Очень просто: подходят и бьют.

Вас много били? Меня не очень, но мне было достаточно, и поэтому я долгое время старательно избегал людей, которые бьют. Избегание, однако,

не давало творческого удовлетворения главным образом потому, что вышеупомянутые персоны обычно появляются в ситуациях, когда их не избежишь.

Подстраховавшись боксом и чуть-чуть карате, я пошел навстречу битью. Конечно, не с целью быть битым (этого, повторяю, было достаточно) и не для того, чтобы бить самому (тоже насытился), а исключительно ради исследования психологии бития.

Ради этой цели я не только не избегал людей, которые бьют, но искал их, как охотник дичь, и вступал с дичью в исследовательское взаимодействие.

Я пробовал разные варианты, я изучал ситуации, в которых бьют человека, изучал тех, кто бьет.

Какие при этом были побочные эффекты, научного интереса не представляет.

Главное - оказалось, что человека никогда не бьют просто так, а всегда с некоторой подготовкой. Есть термин "предварительная игра", "прелюдия" - из области любви, помните?.. Вот как раз то самое.

К человеку подходят и просят: "Дай закурить", - а если при этом хотят снять часы, то сперва интересуются, сколько времени. Его могут спросить, какая погода нынче в Антарктиде и как он относится к президенту Абабуа, могут заметить, что он напрасно надел очки, все равно темно; могут и просто нечаянно толкнуть, потом нарочно толкнуть, а потом бить.

Сначала всегда создается психологический сценарий битья, и этот сценарий разыгрывается, осуществляется - а потом бьют. Избиваемого сперва обязательно вводят в роль избиваемого, а потом бьют. И себя непременно, обязательно вводят в роль бьющего, а потом бьют. "Волк и ягненок" - вот-вот, без сценария и без роли никак нельзя, без прелюдии бить не полагается, просто так бить неудобно, просто так бьют только психи, которых за это бьют.

Вопросы же и всевозможные замечания представляют собой разные способы вызова на роль: человеку дают приглашение на избиение, на которое он должен как-то ответить...

Серия "Дай закурить"

Вариант Отказной Простой

- Дай закурить.
- Не дам.
- Не дашь?! Ах ты... (Бьют.)

Вариант Отказной Нажимной

- Дай закурить.
- У меня нет.
- Врешь. Покажь карман.
- Не подумаю.
- Не подумаешь?! (Бьют.)

Вариант Соглашательский

- Дай закурить.
- Пожалуйста.
- Ты чего рваную даешь, ты...
- Вот целая.
- Сырая, давай посуше.
- Пожалуйста.
- Да это же... Тьфу... это же блевотина. Это... а не сигарета.
- Да что вы, какая же блевотина?
- Такая же, как и ты!.. (Бьют.)

Вариант Мини

- Дай закурить.
- Сейчас (жертва лезет в карман, в это время бьют).

Вариант Полюбовный

- Дай закурить.
- А ведь вы меня хотите побить.
- Какой догадливый, а? Сговорчивый! (Бьют.)

Вы поняли?.. Просто так не бьют, нет, просто так только убивают, а приглашение на битие требует творческого соучастия избиваемого. Человека сперва включают в поле ожидания, а потом бьют. Поведение задается границами этого поля: извинением ли, робким протестом или попыткой оттянуть время избиваемый сам ведет дело к тому, что его бьют. Человеку сперва внушают, что он должен быть бит, а потом бьют. И вот в этом вся соль бития - в процессе внушения, ожидания и обратной связи.

Как сорвать сценарий агрессора

Вариант Врачебный

- Эй, стой. Дай закурить. (Останавливаетесь сразу.)
- Не курю.
- Покажь карман.
- Что у вас с ухом? (Носом, глазом и т.п.)
- Чего?
- Вот-вот. (Указывая на ухо, которое без зеркала не увидишь.)
- Чего?
- Что такое рак, знаешь?
- Ну.

- Операцию придется делать. (Продолжая вглядываться в ухо; одновременно готовя удар.)

- Ты что, врач?

- Вот именно. Курить вредно. От курева рак. Далее по ситуации, но сценарий практически сорван.

На тренинг-группах играем в такую игру.

"Бить или не бить, вот в чем вопрос..."

Игровой партнер, Господин-Под-Вопросом подходит к вам все с тем же "дай закурить", но цель подхода известна лишь ему самому.

(Скажем, "бить" - в кармане черная карточка, "не бить" - белая.)

Задача ваша - угадать намерения Господина-Под-Вопросом и соответственно себя повести.

Вариант Оперативный

- Дай закурить.

Ничего не отвечать - сразу остановиться. Твердо глядеть в глаза.

Боковым зрением следить за движениями. Внутренне приготовить блокировку удара. Пауза одна-две секунды, затем решительно:

- Документы.

- Какие еще документы?..

- Ваши документы (не повышая голоса, готовясь применить силовой прием).

Инициатива уже ваша. При ответе типа "А ты покажь свои", вам показывать нечего, кроме быстроты реакции, и заменить документ может аперкот или удар карате; далее по ситуации.

Вариант Сумасшедший

- Дай закурить.

- Мой дядя самых честных правил, когда не в шутку занемог... Как пройти на Семеновскую? (Поза пружинной готовности.)

- Закурить дай, говорю...

- Чижик-пыжик, где ты был? На Фонтанке водку пил... Офелия, о нимфа, помяни меня в своих молитвах. Бить знаменитых некрасиво, не это поднимает ввысь - и так далее, не забывая следить за движениями "партнеров".

Вариант Глухонемой

- Эй! Погоди-ка!.. Слышь?!

Вы не слышите. Вы глухонемой. Вы идете. Вас догоняют.

Останавливаетесь. Указываете на свое ухо... Да, вы глухонемой. В следующую секунду могут сказать "дай закурить" или броситься бить, но психологический сценарий нарушен неожиданностью, у вас преимущество. Чаще при такой встрече все-таки отстают.

Вариант Свисток (для женщин и физически слабых)

В любом охотничьем или спортмагазине покупается свисток, издающий достаточно резкий звук. В случае угрозы нападения немедленно свистеть изо всех сил. Просто, но действует.

Вариант Торбоан

К вам подходит с "дай закурить" или чем-то подобным. Вы гротескно изображаете сильнейший испуг: "Ой, ребята, я вас боюсь, ой-ой, я уже обос(.)ался..."

Как правило, это вызывает у "партнеров" краткое расслабляющее замешательство, и вы можете им воспользоваться - нанести неожиданный удар; или что-то иное, по ситуации...

Антихамины

Два лучших ответа на хамский наезд - веселый смех и настоящее, истинное, физиологическое чихание. Еще хороший антихамин - прикинуться, будто понял хама наоборот, и вдохновенно благодарить, приторно благодарить, рвотно благодарить - благодарить, пока не увидишь, как хама вырвало в самого себя...

Тяжело в ученье, легко в бою!

Сильными не рождаются

ГИД - А все-таки бывают и случаи, когда при встрече с превосходящей силой остается лишь сдаться на милость судьбы...

ВЛ - Разумеется. Даже каратисту высшего класса предписывается при грабеже под дулом пистолета сперва отдать деньги, а там...

"Для разбега пята", - говорит один мой друг, а на Востоке есть боевой стиль под названием "ветка, прогибающаяся под снегом" - твердое сломается, а гибкое прогнется и разогнется...

- А со страхом-то делать что, с мандражом?

- Глазки боятся, а ручки делают, только так.

Чемпион по любому боевому искусству, если будет искренним, признается вам в страхе, возникающем не на ринге, а при внезапных столкновениях, скажем, на темной безлюдной улице... Страх, может быть, его не парализует, но при неумении освободить себя может помешать среагировать наилучшим образом.

- Что же такое слабый человек? Неловкое сочетание большой ранимости и малой активности?

- Человек слаб, только пока не догадается, что силен, - пока не откроет, как пустить в ход свою силу.

Воистину силен только тот, кто прошел путь от естественной детской слабости до духовной силы, независимой от физического состояния. Слабый человек - всего лишь недогадливым человек.

Глава 10. Танцы с тенью

Спасение от жизнебоязни

Доктор! Что-то со мной непонятное происходит последние лет пять..

Началось это внезапно, во сне: вдруг навалилось что-то черное, тяжелое, неопишимо жуткое и просто раздавило меня. Проснулся в ужасе, страх и ощущение жуткой обреченности не исчезли, так с ними и живу.. То снится, что меня убивает ножом компания уголовников, то наяву теряю чувство себя, и, чтобы собраться, приходится прилагать чудовищные усилия..

Из прочего джентльменского набора бзиков: гипертрофированные муки совести, стал профессионалом в извинениях и раскаяниях. После каждого очередного наплыва кошмаров думал: этот раз был последним, который я выдержал..

Однажды ходил к районному психиатру. Попытался рассказать все, с самого начала. Врач слушал меня что-то жуя, минуты четыре, потом перебил: "Понятно, больной, у нас мало времени, ближе к бреду давайте. Голоса слышите?" - "Слышу. Вот ваш, например.." - "Мой не считается. Внутри головы - что слышно?" - "Ваш голос.. теперь уже внутри головы.."

В конце беседы, когда я спросил, на что же надеяться, сказал мне, что надежду убивать надо, и предложил лечь в больницу.

Доктор, что это все-таки происходит со мной - едет крыша?.. Или зря панику поднимаю, и такая вот мутотень и называется жизнью? Борис.

ГИД - И что же это, психоз или жизнь?

ВЛ - Скажем так: жизнь, боящаяся себя.

- Почему?.. Откуда это переживание угрозы, ожидание нападения каких-то злых сил?.. Почему снится, что убивают, кошмары, ужасы?..

- Возбуждена корневая часть Древа Страх - беспредметный предстрах - "боюсь того, не знаю чего". Случается очень часто со многими, при разнообразнейших нарушениях телесно-душевного равновесия.

- А почему неоправданные муки совести? Карма, грехи прошлых жизней?..

- Не проверишь, судить не берусь. Можно попросту назвать это самоагрессией, в просторечии самоедство. Я это называю еще состоянием Левоты, в противоположность состоянию Правоты, которое обычно переводит внутреннюю агрессию на внешний объект. Левота - чувство вины незнамо за что, готовое подставиться под любой внешний повод. Стоит внимательно отличать эту самую Левоту как стихийную эмоцию от осознанного принятия на себя ответственности. При тяжелых депрессиях Левота - обычное дело и иногда доходит до беспредела, может толкнуть человека на непоправимое...

- А откуда это чувство потери себя?

- Утрата самоединства - очень частое состояние у всех тех, весьма многих, чье самотождество внутренне слишком узко, кто для себя не больше чем Имярек, кто не умеет и опасается быть собой-разным и кому в то же время быть собой-узеньким тесно и неудобно. Вот почему и зачем масса людей стремится вообще утратить всякое самотождество - перестать себя чувствовать. Достигается это всяческими наркотиками и балдежами, погружениями в тусовки, в толпу...

У чувства "Я" есть внешне-внутренние Я-коря - зацепки, опоры, я называю их интеграторами, а еще самовешалками.

Это могут быть и телесные ощущения (от мышц, от дыхания), и самовосприятие через зеркала, буквальные и/или психологические, и предметы обладания, и знаки социально-групповой принадлежности, и просто

собственное имя...

Самовешалкой может быть и какая-нибудь привычка или набор привычек, свод ритуалов, куча странных движений или простой тихенький тик...

Помню, в школе еще заинтриговало меня, почему мой одноклассник Юрка Балконский (имя изменено) постоянно играет желваками и шевелит нижней челюстью, будто что-то жует, слегка тараща при этом глаза и дергая носом.

"Ты это зачем - вот так, а?" - спросил я его, показав подражательно. Он вдруг страшно смутился, отвел глаза, покраснел. "Тебе надо знать?" - "Ага, любопытно. Может, мне тоже так... Это в кайф, да?" - "Это чтобы себя чувствовать. Никакой не кайф. Чтобы себя чувствовать. Понял?.."

Как понимаю теперь, у Юрки были в то время крупные сложности с самоотождествлением: не вливался ни в классную стаю, ни в самого себя, чужак был глобальный. Юношеский кризис. Со мной тоже происходило чуть позже что-то подобное, и я тоже дергался и шевелил челюстью разнообразно, до сей поры пошевеливаю...

Светило - в поле зрения

...Да, Борис, это жизнь, это тоже жизнь, и панику поднимать не стоит ни в коей мере. Едет ли крыша?.. Если за пять лет никуда не уехала (чему свидетельство разумность письма) - то, значит, пока на месте. Но - сотрясается, это да...

Коллегами-психиатрами такие состояния не постигаются, а обзываться могут депрессией, шизофренией, навязчивыми состояниями...

Карл Густав Юнг, знаменитый выкормыш и соперник Фрейда, назвал потайной ад человека его внутренней тенью. В состав Тени, полагал Юнг, входит не только нажитой негатив - все то страшное и неприятное, что человек успевае за жизнь испытать или вообразить, чего боится и что в себе отрицает или хочет забыть, - но и негатив родовой, запечатленный в

генетической памяти.

Это врожденные образы жизненных вероятий - Юнг назвал их архетипами. Один из таких архетипов, например - образ страшного человекоподобного существа, чудовищного и свирепого, может быть, людоеда... У детей лет до пяти-шести архетип этот наготове внутри и воспроизводится по любому более или менее подходящему поводу. Вот почему дети часто прячут свои лица при общении с незнакомыми взрослыми, а некоторых боятся панически... Потому же многие из них боятся Деда Мороза.

Позывные из подвала нашего существа, голоса Теней... Эти позывные о чем-то сигнализируют, о чем-то сообщают. Они могут означать, что...

Тело хочет жить как-то иначе

Испытательные предложения

Иногда физическое неудобство во сне - как-то не так рука лежит или голова, что-то сдавливается, "затекает", или просто духота в помещении, перегрев или пережор на ночь - может вызвать кошмарное сновидение с правдоподобным сюжетом...

Нечто подобное может происходить наяву, на протяжении долгого времени: телу вашему, организму может что-то мешать, что-то его не устраивать - либо нехватка чего-то, либо переизбыток... Скрытые телесные неустройства часто оповещают о себе сбоями и разладами именно на психическом уровне.

Предложение №29

Чтобы тело осмелело

Начни осторожно, испытательно обновлять способы своего физического бытия.

Если ты не вегетарианец, стань им пробно, месяца на два-три. Если не употребляешь отрубей для усиления очистки кишечника - начни употреблять. Если не проводишь еженедельные пищевые воздержания по 24 или 36 часов в сутки, по Брэггу, - начни проводить, а спустя месяц-другой добавь к ним грамотные дозированные голодания - по 3 дня в конце или начале каждого месяца и по 7 дней 2 раза в год - в апреле, июле или августе, желательно в дни нарастающего тепла, с правильным восстановлением (хорошо ознакомься с литературой).

Если не ходишь регулярно в сауну или в парную баню - начни, увлекись контрастным душем.

Если пьешь регулярно алкоголь и куришь много - наберись духу и брось это совсем или сократи до минимума. (А если не пьешь совсем, наоборот, добавь в свой рацион понемногу хорошего вина или пива.)

Обновляй зарядочные упражнения. Прибавь в бюджет времени максимум движения на свежем воздухе: быстро ходи, бегай, катайся на велосипеде или на роликах, а зимой на лыжах, играй в футбол, в бадминтон или во что угодно еще. Двигайся разнообразней.

При любой погоде спи, открыв настежь окно или балконную дверь. Делай через день мощнейший прессударный самомассаж всего тела (растрясывать-бить-давить-расчесывать-растирать), доводя воздействие до болевого порога и иногда превышая его, особенно при массаже спины, ног и рук.

Недобор витаминов, нехватка солнечного света могут вызывать депрессии или запои. Психосдвиги могут провоцироваться и самоотравлением организма, когда кишечник не чистится полностью, когда недостает мышечной работы, чтобы вырабатывать "вещества удовольствия" - эндорфины, когда кровь недостаточно освежается свежим воздухом...

Знаешь ли, что, кроме голода пищевого, есть еще голод двигательный, дыхательный, световой, голод температурный и т.д., включая и болевой голод?.. Да, как ни странно, ведь боли мы избегаем, боимся, в нас заложена

потребность испытывать боль. Те, кого называют мазохистами, - только наиболее яркие проявители этой общей нужды. А еще есть голод по приключениям, голод по голоду...

Все природные потенциалы должны работать.

Когда естество давится - Тень звереет...

При опробовании оздоровительных 'нововведений' ты откроешь для себя уйму полезного. Состояние уравновесится, станет легче, хотя, может быть, и после каких-то временных обострений.

Если же все останется по-прежнему или ухудшится, то это будет означать, что не столько тело, сколько...

Душа хочет жить как-то иначе

Осмыслительные предложения

Обычные причины "сотрясения крыши": недостаток внутренней свободы и недостаточная наполненность жизни. Чрезмерная зависимость от тех или иных мнимостей (отношения с кем-то, мнение других о тебе, социальный статус, финансовое состояние...). Недонагрузка душевная: творческий голод.

Недосвобода и недонаполненность, вместе взятые, создают общераспространенное душевное состояние, которое я называю "сжатая пустота"...

Предложение №30

Прибавь простора

Поговори с собой. Пересмотри внимательно и неспешно главные ценности своей жизни - ценностные приоритеты. Именно они и образуют твои жизненно-психологические привязки, твои зависимости.

Обозначь те из них, которые, может быть, давят на тебя чрезмерно.

Осознать зависимость - еще не значит освободиться; но осознание - первый шаг к свободе.

Спроси себя: не зацкливаюсь ли на суете?

Достаточно ли в моей жизни риска и неожиданностей, здорового авантюризма и приключений? Присутствует ли творческое начало? Достаточно ли общения и на том ли оно уровне, которого ищет душа?

При весьма вероятном ответе "нет, не достаточно" есть смысл подумать: а что я могу предпринять, чтобы убавить в себе ограниченность и прибавить свободы?

Что можно сделать, чтобы стало просторнее?..

Мое наблюдение:

когда внутреннее Светило находится низко -

Тень делается чересчур большой и довлеет...

Это, ты понял, образ - вдогонку юнговскому, - и я не буду его развивать, предлагаю просто как тему для вечернего размышления.

Пока скажу только, что жить совсем без Тени - невозможно, и если попытаться представить себе то идеальное положение, при котором она исчезает, то это либо пребывание в полной тьме, либо под источником света, неподвижно установленным прямо над головой, - положение для солнечного удара... Светило должно быть в поле зрения.

Наваждение

Мне 21 год. Впечатлительна, богатая фантазия, пессимист. Однажды, насмотревшись фильмов о насилии, стала бояться, что и я способна на такое. Представляла разные ужасы, боялась, что могу сделать это со своими близкими.. Вот и на этой неделе: зашла в ванную комнату - и вдруг сильное непреодолимое желание убить папу.. Это было не мое желание, нет, - что-то

злое и могущественное заставляло меня, я это отчетливо чувствовала. Меня охватил ужас, я выскочила из ванной и опрометью побежала к родителям, чтобы они не позволили мне сделать это..

Все это продолжается и по сей день, но если раньше я пресекала свои навязчивости, то сейчас они нагло лезут в мое сознание. Во мне словно два человека: один, Злой - пытается оправдать свое зло.. Другой, Добрый - протестует, плачет, кричит. Но ему трудно. Наверное, из-за навязчивостей я не могу любить, жалеть, сочувствовать по-настоящему, я могу только плакать.

Во время учебы и общения с друзьями и с любимым навязчивости прячутся..

Боюсь нечистой силы.. Выдумываю доказательства существования сверхъестественного и придаю какое-то волшебное значение самым обычным действиям. Не могу заниматься обычными делами, каждое свое действие связываю с возможностью ужасных последствий для близких, тут же придумываю, что нужно сделать, чтобы это не произошло (например: прочесть в книге страницу заново, иначе кто-то умрет, и т.п.).

Мою веру в темные силы подкрепляют друзья, занимающиеся оккультизмом..

Почему так получилось со мной? Я так хочу жить и радоваться жизни, хочу выйти замуж, иметь детей, быть счастливой. Боюсь читать ваши книги, Злой все переиначивает, лезет в мысли и подавляет пошлостью.. Полина.

Освобождение от наваждения

Полина, прежде всего поверь:

- "царство Божие - внутри нас", как в Библии сказано, царство дьявола
- тоже, все там, в одном помещении;
- помочь себе можно, и делается это лишь на основе здравого

самопонимания;

- главная медсестра себе - ты сама; главный врач - мировое Добро,

Разум, Истина.

Здравость же самопонимания состоит в полноте самоприятия. В признании своего внутреннего, единства, своей цельности - при возможности какого угодно раздвоения или даже "размножения" по отдельным свойствам и состояниям.

Прими себя целиком

Добрая, злая, целомудренная, развратная, умная, глупая, больная, здоровая, маленькая, большая - все это ты. В разных образах-обликах, в разных одеждах-прическах, красках-цветах, состояниях, возрастах, пространствах и временах, даже в разных половых сущностях (в нас ведь в каждом есть и женское и мужское начала, отцовское и материнское).

Признай себя единой душой - изменяющейся, развивающейся и бесконечно разной по своим проявлениям, но всегда цельной, как тело - многосоставно-единой. Так ведь оно и есть, это полная правда жизни. Я есмь - Я едина - на этой основе можно себя созерцать и разбирать-собирать по частям, как художник рассматривает и изменяет разные разности цельной картины, как композитор выслушивает и выписывает каждую нотку симфонии...

Это и есть - над собой работать.

У зла нет лица

Вот твоя ошибка - зло ты величаешь, придаешь ему ложную личность, ложную самостоятельность: "злой захватывает, злой приходит, злой заставляет..." Отрицаешь зависимость своего зла от тебя самой - и напрасно. Ведь этим самым оно и делается недоступным для рассмотрения и

управления.

А своя ответственность и свои силы низводятся до ничтожества, обнуляются. Я хорошая... нет, я маленькая... я никакая... Это вот он, это Злюка-Бяка меня охмуряет, захватывает и оскверняет...

Ложная детскость - удобное оправданыце.

Я сейчас злая, не кто-нибудь, я сама - все, достаточно. Никаких таких тайных злых типчиков, внедряющихся извне, нету в природе, никаких нами в отдельности занимающихся рогатиков и хвостатиков. Даже слово "навязчивости" я бы употреблял не иначе как с постоянным напоминаньем себе, что это мои навязчивости, что я сам произвожу их в себе.

Веруя в дьявола, мы создаем его и соединяем себя со всей дьявольщиной, которая происходит на свете. Веруя в Бога - соединяемся со всем миром.

Предложение №31

Окружи себя светом

Собери вокруг себя образы самых прекрасных, самых высоких духом, самых святых для тебя людей. Это могут быть и общеизвестные личности - Христос, Будда, Ауробиндо... Могут быть и известные только немногим или только тебе - важно лишь, чтобы они для тебя воплощали Добро и Свет. Пусть их портреты или символические изображения всегда будут поблизости, всегда в поле зрения. Обращайся чаще к своим святым.

Олицетворенное Добро помогает!

Предложение №32

Вспомни закон Ньютона

Он такой же внутри, как и снаружи: противодействие равно действию.

Поиграй с любым самым простым желанием (съесть мороженое, почесаться, зевнуть, попить воды и т. п.) - пробуждай и сдерживай его многократно...

Через некоторое время желание станет навязчивым, так устроена наша психика...

Попробуй - и ты поймешь, что своим вниманием кормишь свои эмоции, а навязчивые желания пробуждаешь и усиливаешь именно борьбой с ними.

Предложение №33

Танцуй с Тенью

Работать со злом в себе можно Парадоксальным Методом Самовоздействия.

Не только не подавляй навязчивости, но наоборот, вызывай! - вызывай бесстрашно, стараясь доводить до предела выразительности - и претворять в творчество: в танец, музыку, живопись или в литературу.

Так поступал со своими ужасами Стивен Кинг - одарил ими мир в виде превосходных романов-ужастиков. Только ТВОРЧЕСКИ - то есть сознательным воплощением и преображением - можно отделиться от своих бешеных собак, отчуждаться от своего зла. Там, в виртуальных вольерах и конурах, сколько угодно кличек, хвостов, рогов и копыт, но не давай им лиц и имен в Себе!..

Обыгрывай свои неприемлемые желания творчески - в виде действий, но не своих, а персонажных, приписанных совершенно сознательно тобою же созданным существам. Ничто не заталкивай в глубь себя - проявляй! - выноси наружу, на свет!.. Но творчески, только творчески!

Не веди бой со своей Тенью - танцуй с ней!

Предложение №34

Вырабатывай левые навыки

Учись, если ты правша, все делать левой рукой так же, как правой, а

если левша - то наоборот. Этим ты продвинешься как в двигательных умениях, так и в интеллектуальных, а Тень свою уравнишь дополнительным освещением с другого полушария мозга.

Одновременно начни выработать новые привычки, а лучше сразу две-три: обливаться водой, каждые два часа делать упражнения на растяжку... Укрепленные привычки превратятся в желания, разовьют тебя и обогатят жизнь.

Предложение №35

Осваивай новые Языки

Это тоже новые навыки и превосходнейшее занятие для внутреннего преобразования. Научись думать и чувствовать на другом языке! Каждый новый язык - это новый мир в тебе, новый человек, новая личность.

Предложение №36

Призови память на помощь душе

Перед сном не спеша прокручивай в памяти весь прожитый день - с утра, с просыпания - до сего мига, а потом наоборот, как видеопленку... Вероятней всего, занятие это, не довершаясь, будет прерываться в какой-то миг засыпанием, и пускай. Нужный процесс все равно пустится в ход... Этим внутренним просмотром ты помогаешь всему пережитому "устаканиться" - найти наилучшее расположение и наиправильнейшее значение в том твоём Целом, которое есть Душа.

Жизнебоязнь - как победить

ГИД - Откуда у этой девочки столько страха перед самой собой?

ВЛ - Скорее всего, эти страхи вошли в нее с раннего детства из-за чрезмерной нормированности жизни, навязанной взрослыми. Из-за привычки к приятию только своего "белого" образа, позитива...

Очень многие наши страхи - лишь производные одного-единственного разлада: с самим собой, лишь разноликая самобоязнь.

Даже страх смерти в большой степени связан с самобоязнью. Недаром увидеть себя во сне голым или в зеркале считается сном к болезни, несчастью. Этим выражается подсознательный страх. Самобоязнь - это боязнь присутствия Чужого в себе.

- А откуда берется состояние, которое я вслед за многими называю ужасом перед жизнью? Глобальная жуть, страшно все: выйти из дома, встретить знакомого, приступить к работе, открыть книгу, снять телефонную трубку, лечь спать, дышать... Ужас перед воздухом, пространством, течением времени...

- "Откуда берется" - ясно вполне: изнутри, из себя, из души, из мозга, из того ада, который всегда с нами, всегда в нас - но может долго-долго молчать, а может и говорить, может тихо шептать или громко вопить... На психиатрическом языке называется то депрессией, то психастенией, то еще как-нибудь...

Жизнебоязнь или страх всего, панфобию, каждый из нас испытывает в первые минуты после рождения.

Когда в жизни наступают "кризисы жанра", этот первокошмар - ему соответствует корень нашего Древа Страха, предстрах - как бы снова возвращается к нам, возвещая о необходимости начать жить заново, с чистого листа...

Если обновление, хотя бы в чем-нибудь, на каком-то уровне, происходит - ад замолкает. А если ничего не меняется, если кризис усугубляется, жизнебоязнь может начать расти как снежный ком...

- Один мой знакомый именно в таком состоянии, отчаявшись, покончил с

собой. Страх жизни бывает сильнее страха смерти?..

- Ну это ведь еще - что жизнь, а что смерть... Иные годами сидят в ямах - не умирают и не живут...

- Что же в таких случаях делать, чтобы из ямы выскочить, и КАК делать, если все страшно?..

- Если все внутри перекрыто подавленностью и страхом, если человек в полном плену у своего ада - необходима помощь извне, ничего не напишешь.

А если перекрыто не все, если есть хоть какой-то потаенный запасик силенок собственных, значит, можно действовать самостоятельно: взять себя за шкирку - и сделать усилие, рывок в жизнь...

Предложение №37

Сделай зигзаг

Резкая перемена жизни. Рисковое, новое, трудное дело. Жесткость условий, не оставляющая места саможалению.

Зигзаг - сходить в сложный поход. Отправиться в экспедицию, в плавание. Поработать в больнице, в хосписе или там, где идет война, где тяжело и страшно.

Зигзаг - увеличить свою ответственность и нагрузку - взять другую работу, пойти учиться. Взять кого-то под покровительство. Завести роман, на худой конец!..

Зигзаг - недельная или более длительная грамотная голодовка (если не противопоказано по здоровью).

Зигзаг невольный - болезнь серьезная. Когда выздоравливаешь, становится хорошо! Лучше, чем раньше!

Зигзаготерапия - лучшее средство от заста-релой жизнебоязни и от самобоязни.

Предложение №38

Устрой себе встряску

Понятно, понятно. Зигзаг - не про нас, зигзаг чересчур страшен, полегче бы что-нибудь...

Ладно, тогда просто встряска: сходи опять же в поход, но умеренной трудности - на байдарках, на великах...

С парашютом прыгни разок-другой-третий.

Мощный самомассаж: преврати себя в боксерскую грушу, избежь, потом резко контрастный душ.

Ходи быстро на свежем воздухе до седьмого пота - или любая другая нагрузка до пропотевания - а потом душ.

Способ Пеле: посети морг. А потом, для контраста, сходи в хорошее варьете или в хорошую баню.

Криколечение: в уединенном местечке два раза в день по пять-десять минут орать дико, до хрипоты, можно матом или оперным пением (шутка).

Предложение №39

Встряска покоем

Удрать на день (на неделю, месяц....) в уединение, делать что хочется, ничего сверх того.

Способ Чарли Чаплина: на все наплевать, все бросить, полных два дня поваляться в постели, в полутемной комнате, ни с кем не общаться, ничего не читать, не смотреть, не слушать, почти не есть, обильно пить чистую воду. Иногда Чарли перед этим еще принимал рвотные и слабительные. Такое вот решительное очищение.

Помолчать целенаправленно - совсем исключить словесную речь: принять, скажем, обет молчания на семь дней.

От двух-трех дней до двух-трех недель действовать только левой (для левшей наоборот) рукой, а ведущая рука, вместе со своим мозговым полушарием, пускай отдохнет. Хорошо помогает при упорных навязчивостях.

Основы жизнелечения

Памятка для изобретателей собственных способов

Живого от жизни вылечивает только жизнь.

И только другая жизнь.

Вот неперенные, обязательные характеристики тех возможных мер, способов и приемов, которые помогают избавиться от жизнебоязни и привнести в жизнь новое качество.

Природность - все способы так или иначе приближают нас к нашей первоприроде, к ее суровости и ее благодати.

Ударность - начало с рывка, решительного изменения положения, пусть даже с переходом в пассивность, но не как прежде - в качественно иную.

Добровольная вынужденность - отдача себя обстоятельствам, где даже если и возникает сопротивление, то уже запоздалое - как на аттракционе, в парилке или в брачной постели.

Присутствие риска - в той степени или иной.

Присутствие воображения - отклонение от привычного, с любой дозой юмора, в том числе черного.

Контрастность - развод полюсов бытия: ощути разницу между плюсом и минусом.

Наращивание самонезависимости, другое имя ей - внутренняя свобода.

Глава 11. Человек просыпающийся

Зависимости и фобии

Изменить судьбу никогда не поздно

Кушать хочется - страх виноват?

Из С-теста. Чтобы снять беспокойство, я начинаю больше есть, больше пить или принимать лекарства...

Стараюсь откладывать про запас, "на черный день" деньги, провизию, вещи, материалы...

Неохотно трачу свои деньги, даже если их у меня достаточно...

Испытываю сильную тревогу, когда заканчивается запас (денег, еды, сигарет, вина...)

ГИД - Все ли страхи связаны с зависимостями?

- Если разобраться, то все. Но одни сопряжены с явными зависимостями, как, например, от денег, от еды, от вина, от курева и т.д. А другие с неявными.

- С деньгами я расстаюсь легко, но без них мне тяжело. Деньги - это моя зависимость?..

- Житейская, разумеется, как и для каждого. А вот степень внутренней зависимости от житейской может быть разной.

Большая степень (балл выше 5 по С-тесту) и проявляет себя неуверенностью, тревогой и страхом при дефиците, при угрозе дефицита Агента Зависимости (АЗ) либо даже без таковой. Вот пример работы с зависимостным страхом.

В.Л., с детства меня мучит непереносимость ощущения голода и постоянная тревожность и страхи на этой почве. Мне неоднократно проверяли сахар крови, желудок и другие внутренности, но не находили отклонений..

Мне уже 30 лет, а я все время боюсь, что мне станет плохо от голода, что вдруг я умру от него. Поэтому неустанно слежу, чтобы было что съесть, всегда держу при себе наготове тарелку каши и панически боюсь оставаться дома одна..

Что со мной? Как вырваться из этого мучительного и унижительного состояния? Ольга.

Ольга, оставляя за скобками анализ причин (они прячутся в детстве, а может, и глубже), хочу предложить вам путь уменьшения вашей зависимости, освобождения от тревоги и страха. Прежде всего: спокойно примите зависимость от еды (своего АЗ) как особенность, на которую вы имеете право. Не бойтесь бояться.

Считайте себя существом травоядным, жвачным, для которого естественно все время подпитываться, поджевывать что-то. Такое самоопределение, не исключено, близко к истине. Вот и имейте всегда при себе некий жвачный ассортимент: орешки, семечки, зелень, фруктики... Это позволит вам, как страховка, начать восхождение - освобождение. Разумеется, полной независимости от еды вы не добьетесь, да и не надо, смешно было бы!.. Речь идет лишь об увеличении степеней свободы.

Пока мы живы, всякая наша зависимость не абсолютна, а относительна, что и дает искомую долю Свободы Внутренней, а с ней и возможность увеличивать степени внешней, житейской свободы. Свобода - это зависимость, сознательно выбранная, и возможность смены зависимостей. Вход и выход, равно открытые.

Предложение №40

Работай с сигналами страха

Рецепт освобождения от зависимостей

Изучай свои "сигналы тревоги" при дефиците или угрозе дефицита АЗ. Постарайся определить поточнее, что такое для тебя "плохо" и "страшно", в чем именно состоит ощущение страха и "плохизны" (сосет под ложечкой, дрожь, кружится голова...).

Возьми эти ощущения под наблюдение и, когда они будут возникать, работай с ними, экспериментируй - например, слушай на их фоне музыку, усиленно двигайся, массируйся, свободно дыши, принимай ванну или душ, вместо того, чтобы просто сидеть или бежать доставать...

Понаблюдай по часам, сколько времени сможешь свою "плохизну" и страхи свободно рассматривать... И начинай раз от раза этот промежуток времени увеличивать.

Делая так, убедишься, что твоя выносливость к отсутствию АЗ начнет нарастать, а страх, тревога и беспокойство, соответственно, уменьшаться. Через какое-то время произойдет качественный скачок: организм примет воздержание от АЗ как свою норму.

Страх уйдет сам. И придет спокойствие.

ВЛ, хочу поделиться радостью. Сегодня вся моя родня куда-то ушла, я осталась дома одна, и не только не чувствовала паники и недомогания, а даже наоборот, ощутила себя счастливой. Мне захотелось не спрятаться за тарелкой каши, как обычно, а поиграть на пианино. Даже самой не верится, что это со мной происходит: уже сколько лет я себя так не чувствовала!

Занимаюсь тонопластикой.. Не ожидала, что может что-то у меня измениться, а теперь знаю точно, что может! Ольга.

Если дело - табак

Рецепты расставания с куревом от моих читателей,

Основанные на внутреннем освобождении и снятии страха

По следам ритуалов

Я курила 20 лет по полторы пачки в день. И нескладанно - в компании с выпивкой или при интенсивной умственной работе. Мои друзья не могли представить меня без сигареты..

Но однажды, лет 10 назад, я решила бросить.

Следовала такому пути.

НЕ ЗАСТАВЛЯЮ СЕБЯ. Хочу - могу и закурить, Но только тогда, когда действительно захочу. То есть не утром (потому что это первая утренняя сигарета), не после чашки кофе (потому что после кофе - нет ничего лучше сигареты), не в перерыве между делами..

МЕНЯЮ РИТУАЛЫ. Все поводы для курения, которые я назвала выше, как раз и есть ритуальные, и таких еще было у меня много. Моей задачей стал уход ото всех видов ритуальных сигарет. Я старалась сбить ритм, заменить сигарету на какое-нибудь яблоко и т.д.

ИДУ НА ОГРАНИЧЕНИЕ ДОЗЫ. Через недели три я уговорила себя попробовать курить по 5 сигарет в день с условием, что если я захочу больше, то пожалуйста. Но именно благодаря саморазрешению мне больше уже не хотелось.

ПЕРЕХОЖУ К ПОСТЕПЕННОМУ ОТКАЗУ. Очень скоро я уговорила себя курить только три сигареты в день. А через два месяца перестала курить вообще. Я не курю уже 10 лет и никогда не хочу курить. Я спокойно нахожусь в обществе курящих друзей. У меня был тяжелейший стресс, связанный со смертями близких, но я не закурила. Теперь я уверена, что смогла бросить курить, главным образом, потому, что умудрилась отследить ритуальные сигареты. Я их одну за другой "убила". Надеюсь, мой опыт окажется полезным кому-то еще. Евгения.

Конкретный выбор и конкретный отказ

Мой способ расставания с куревом основан на полном ненасилии над собой и свободе выбора в каждый миг. Конечно, в строгом смысле авторство этого способа принадлежит не мне, а многим, шедшим тем же путем. Штука в том, чтобы прочувствовать и пройти этот путь до победы!..

Этот способ уже показал свою действенность для широкого круга моих знакомых, и не только знакомых. По этому же принципу, как показали конкретные случаи, можно завязать и с питьем, и даже с иглой..

НЕОБХОДИМОЕ УСЛОВИЕ: всегда иметь при себе пачку сигарет. Легко выполнимо - а нужно ради живого ощущения, что ты совершаешь свой выбор осознанно и что ты свободен. Фактически - чтобы снять тревогу.

НАСТРОИ: каждый раз, когда мне хочется закурить, я делаю свой собственный выбор и осуществляю его. Каким будет этот выбор - мое дело, и ничье более. Я сам решаю: закурить или нет. Любое мое решение - это МОЕ решение. Закурил - значит, так мне и надо. Оставил сигарету в кармане - ещё лучше. Целее будет.

НИКАКИХ СОМНЕНИИ: ни мать, ни отец, ни жена, ни друзья не могут повлиять на мой выбор. Никто не имеет права меня осуждать. И я сам свой выбор никак не оцениваю. Я слушаю только свой внутренний голос: "Я хочу и могу закурить. Но я подожду. Сейчас я выбираю воздержание - подождать, выбираю - отказ".

ВАЖНО: мой выбор делается не на всю жизнь, а на каждый конкретный момент, на эту вот ситуацию, на "здесь и сейчас". "Я хочу закурить. Я могу закурить. Но сейчас и здесь я выбираю отказ от курения. Я так хочу. Я не знаю, какой выбор сделаю через (год, месяц, день, час). Сейчас я выбираю свободу от курения.."

Курить мне хочется до сих пор, но выбираю - отказ! И он дается все легче! Иван.

Вот еще предложение, составленное по прописям одной мудрой женщины.

Особое предложение

Учись терять; игра в "нет"

...Любое "хочу" круто замешано на собственническом инстинкте. "Хочу!"

- цепкая паутинка, вытягивающаяся из тебя к предмету желания, потом к другому, потом к третьему... Если предмет получен, паутинка накручивается, чтобы сильнее его привязать... Еще и еще...

И вот ты уже в паутине своих желаний, своих привязанностей к людям, вещам, обстоятельствам и своим привычкам, в сплошной липкой паутине своих зависимостей, в плену, скованный по рукам, ногам и мозгам!... Понятно и ежику: чем больше желаний - тем меньше свободы, и чем больше желания удовлетворяются, тем свободы не больше, а меньше, еще меньше! Ты в путах собственности - ты ее стережешь, ты ее бережешь от покушений, она тебя занимает, она тебя держит... И ты теряешь себя, даже если и не теряешь ее.

Лекарство от чувства собственности и зависимости от собственности сперва довольно болезненно: почти шоковая терапия. Но если ты им воспользуешься - обретешь уверенность и несокрушимую силу духа, станешь Человеком Свободным.

Начинать самолечение лучше в одиночестве.

Закрой глаза. Немного расслабься, повремни...

А теперь поиграй воображением в "НЕТ" - представь себе сперва, что твой любимый человек сидит рядом... А потом, очень отчетливо - что этого человека с тобой НЕТ, либо вы просто не встретились, либо...

Открой глаза. Перетерпи спазм или что там у тебя в организме случится, перетерпи с открытыми глазами и с пониманием, что это просто такой урок, такая игра... Отдышись. Повтори...

Научись входить в состояние потери, лишения, научись проживать это

состояние, проходить сквозь него - и жить, и жить дальше... Эти самоуроки тебе ох как пригодятся!

Так можно лечить себя и от разных страхов, и от всевозможных вредных привычек.

Организм твой в ответ на игру в "НЕТ" выдаст уйму страданий и страхов; зато подсознание, прекрасно осведомленное, что все это лишь учеба, начнет усваивать урок и поможет держать удар, когда грянет гром...

Каким бы прекрасным ни был предмет твоего желания, чувство Свободы стократ прекраснее!

Пуганная ворона на воду дует?

Врожденные и посттравматические страхи

Из С-теста. Если со мной что-то случается, я потом старательно избегаю похожих ситуаций, похожих людей и всего, что может напоминать случившееся.

ГИД - Как одолеть этот остаточный страх?

ВЛ - Все наши страхи можно считать остаточными, посттравматическими: ведь вся жизнь - травма, начиная с рождения и еще раньше... Врожденные страхи - тоже результат генетической памяти об опасностях, пережитых предками. Вот почему многие боятся темноты, боятся грозы и других стихий, кто огня, кто воды... По этой же причине довольно многие боятся даже таких безобидных существ, как мыши, тараканы или маленькие паучки, а кто-то собак или кошек, без особых на то причин...

- Да, мой сын панически боится собак, хотя его не кусали ни разу, а дочка, трижды кусанная, подскакивает погладить каждую встречную...

- Возможно, сыну достался другой кусочек вот этой самой родовой памяти. Это его "урок", который ему судьбой вида предложено вновь пройти.

Если бы врожденные видовые страхи не преодолевались, мы бы все еще

оставались одноклеточными.

Люди очень разнятся в своем отношении к пережитым травмам и страхам.

Один не пойдет по улице, где однажды поскользнулся и ушибся.

Другой, чудом оставшийся в живых после чудовищной автоаварии или авиакатастрофы, снова смело садится в авто, самолет...

- У этих смельчаков, не остается страха после пережитого? Или они его преодолевают?

- По-разному... Мой друг Л., о котором я уже говорил, однажды все-таки угодил в аварию, сильно пострадал, и не только он... Каждый раз, заново сядя за руль после травм, испытывал страх и скованность. Но у него железное самоправило: "где бздёж, туда и пойдешь", или, в переводе на литературный: "чего боишься, то делай".

Сперва начинал потихоньку "раскатываться" в спокойных местах - поступенный метод обретения уверенности.

При этом старательно представлял себе более рискованные поездки как совершенно благополучные. О его умении расслабляться я уже рассказал - все его поведение сплошная тонопластика.

Ну вот так!.. И что характерно, после таких вот самовосстановлений Л. становился еще более дерзким авантюристом, чем раньше...

Фортунофобии

Что общего между Дон Жуаном и Колобком

- Доктор, не могу снять башмак, жмет. Что делать?

- Очень просто, больной. Давайте ногу отрежем.

Без комментариев

Из С-теста. Избегаю с кем-то или с чем-то связываться навсегда или надолго. Избегаю положений, не имеющих запасного выхода...

ГИД - Страх замкнутости на уровне общежизненном?.. В отношении к пространству судьбы?

ВЛ - Да, родственно клаустрофобии: боязнь запертости собственным решением, связанности житейской, страх перед ограничением выборов. Ну и перед ответственностью, конечно.

Из С-теста. Мне трудно начинать новые дела из-за опасения неудач...
Стараюсь не рисковать... В делах для меня мучителен выбор и риск решений: надежней задания, определенность.

А это страх прямо противоположный. Уход от выборов, боязнь открытых пространств судьбы. Бегство от свободы... И от ответственности опять же.

- Не вижу здесь особой противоположности. У меня, например, есть и то, и другое.

- Так ведь и страх замкнутых пространств и чрезмерно открытых вполне сочетаемы у одного человека.

- Опять родовые корни?

- С переносом на вселенский масштаб. Кстати, вот вам типичный фортунофобик - господин Колобок, который от бабушки ушел, от дедушки ушел...

- А к лисе в пасть пришел...

- Откуда и вывод: кто бежит от судьбы, тот к ней и бежит.

Неосознаваемые фортунофобии того или иного уклона лежат в основе многих характеров и типажей, жизненных стратегий и тактик. Вспомним таких литературных героев, как Евгений Онегин, Обломов, Душечка, герой "Человека в футляре"...

Или герой Ричарда Баха, на самолете улетающий от узких мест судьбы, в поисках Единственной Женщины чуть не проглядевший Живую Настоящую...

- Или героиня Джулии Робертс фильма "Сбежавшая невеста" - семь раз сбежавшая из-под венца и привыкшая надевать под свадебное платье кроссовки... Дон Жуан, кажется, тоже был фортунофобик, уклона "клаустро-".

Женщин не боялся, а вот выбрать женщину, окончательно выбрать для него было равносильно смерти.

- Что и случилось, когда наконец выбрал. И двоюродный русский брат Дон Жуана, Евгений Онегин, бежав от судьбы в лице Татьяны, к ней же и прибежал, но поздно... А Душечка жить не могла без брачной тюрьмы, типичный фортуноагорафобик...

- Так, ну хорошо, понял я, что я Колобок. И что дальше? Делать-то что? Дальше катиться или?..

- ...Или раскатать себя в блин и отдаться голодным детям Африки. Создать клуб колобков. Пойти работать футбольным мячиком. Принять свой жребий с достоинством, творчески преобразовав.

- А кроме шуток?

- Есть такой закон в квантовой физике: изучение объекта меняет объект, исследование положения меняет его. Полностью применимо к психике.

Осознание фортунофобического уклона, он же характер, этот уклон меняет, что мы с вами и делаем...

- Станем бубликами?

- По рукам! То есть по дыркам...

Человек просыпающийся

В.Л.! ..Мне 50 лет, и я неудачник. Сознать, что причина этого - во мне самом, я начал недавно, причем окончательного понимания конкретных фактов буквально до последних дней не было..

По характеру я крайне неуверенный в себе человек, а если назвать как есть - просто трусливый. Всего боюсь: физического насилия, гнева начальства, трудностей в учебе, участия в драках, трамвайного хамства, неодобрительного отношения женщин..

Потому и живу один, заводить новые знакомства всегда было для меня

непосильно..

Ну трус он и в Африке трус.

Приближаясь к концу жизни, чувствую страшную от нее усталость. Ничего интересного впереди.. У других, как-то иначе, по крайней мере внешне: строят дачи, воспитывают детей, ремонтируют машины, выгуливают собак: живут, одним словом. А я, если дал бы себе волю, то, думаю, мог бы просто лежать весь день и смотреть на стену.

Но нет - заставляю себя куда-то ходить, что-то покупать, убирать в квартире. Действую как заведенная машина, словно управляю кем-то другим, глядя со стороны.. Все так ненужно и пусто! Жизнь просвистела мимо - а я ее все время боялся..

Хочу вас спросить: есть ли какие-то методы, с помощью которых можно если не изменить (это, наверно, уже поздно), то хотя бы скорректировать, хоть чуть-чуть подправить отношение человека к жизни и к себе в моем возрасте? Как-то прибавить оптимизма, смелости, воли и уверенности в себе такому, как я?

Или уже безнадежно, конец?.. Николай

Уважаемый Николай! Изменить отношение к жизни, пока жив, можно всегда, в любой миг. Вчитываясь в ваше письмо, вижу, что вы находитесь уже, можно сказать, в двух шагах от этого. Два ваших достижения.

Во-первых, вы поняли, что жизнебоязнь бессмысленна, что уход от рисков есть риск наибольший. (Экзюпери: "Кто не тратит себя, становится пустым местом".)

Во-вторых, желаете себя изменить, а это не каждому 50-летнему в голову приходит, да и не каждому 20-летнему - и в желании этом зреет успех...

Две ошибки. Определяя себя детским словом "трус" и утверждая, что "жизнь просвистела мимо", вы только задалбливаете свой негатив, не

прибавляя себе ни самопонимания, ни уверенности, ни оптимизма. Ваше отрицательное самоопределение и есть главная ваша ошибка.

Еще одна: думать, будто "скорректировать отношение человека к жизни и к себе" - вопрос метода, техники, вмешательства извне некоего специалиста - что-то вроде починки зубов. Нет, отношение к жизни и к себе - не тот зуб, который можно запломбировать или вырвать. Это сам человек и есть.

И метод тут только один: выходить в жизнь - и жить - жить и чувствовать дальше...

Есть стихотворение у Давида Самойлова с такими строками (по памяти могу слегка перевернуть):

О, как я поздно понял, зачем я существую,
зачем гоняет сердце по жилам кровь живую...
И что порой напрасно давал страстям улежся...
И что нельзя беречься, и что нельзя беречься!

Эти строки поэт, прошедший солдатом великую войну, написал в вашем возрасте...

Вот какой противовес себе-прежнему - производный от вашего нынешнего самосознания - я бы предложил вам сделать отныне самопрограммой - своим Действующим Образом Себя-нового.

Я выбираю горение.

Я выхожу из спячки.

Я меняю самосознание.

Доныне я выбирал уход от риска и отказ от борьбы ради самосохранения.

Я избегал самоотдачи, избегал связанных с этим страданий, избегал боли.

Это была ошибка - или, быть может, спячка моего духа, зачем-то нужная. Я понимаю теперь, что был слишком занят самосохранением ради самосохранения.

Я был зависим от своих отрицательных эмоций, слишком самозависим.

Теперь мой дух просыпается и выбирает иное.

На оставшийся отрезок моего жизненного пути,

каким бы он ни был по продолжительности,
я выбираю риск ради главного, самого ценного.

Я меняю свой выбор.

Я выбираю горение.

А вот "ради чего" - "зачем я существую" - определить можете только вы, и это решает все - все выстраивает, всему дает смысл и реальность.

В тексте вашего письма ничего нет об этом, но в подтексте угадывается...

Сменить сверхценность "Самосохранение" на сверхценность "Самоотдача ради..." будет тем легче, чем трезвей осознается: терять-то нам, как марксову пролетарию, кроме своих цепей, нечего.

Ты ищешь смысла в жизни, но единственный ее смысл в том, чтобы ты наконец сбился - а совсем не в ничтожном покое, позволяющем забыть о противоречиях. Если что-то сопротивляется в тебе и причиняет боль - не заглушай ее, пусть растет - значит, ты пускаешь корни, ты выбираешься из кокона.

Благословенны муки, рождающие тебя. (Экзюпери)

Желаю вдохновения, а уверенность прилагаю.

Это еще не весь ответ... Часто один мой читатель что-то у меня спрашивает, а другой, не сговариваясь, отвечает - не ему, а себе самому - но впопад, в яблочко, хоть пересылай тут же письмо.

Вот как раз такой случай. Пишет человек того же возраста, что и Николай. И жизненное положение примерно сравнимое, если не тяжелее...

Лучше жалеть о том, что сделал, чем о том, что не сделал.

"Я сильнее этой ситуации"

В.Л.! Заочно знаком с вами более двадцати лет, со времен публикаций в

"Знание-Сила".. Хочу поделиться с моими коллегами - "самострадальцами" находкой, сделанной внутри себя не так уж давно. Много лет я расслаблялся (а конечно же, напрягался в попытке расслабиться), боролся с собой и людьми..

Но постепенно пришло понимание, что ключ к победе не в этом, а в собственном понимании жизни, соответствующем душе..

Сейчас я считаю, что жизнь, хотя и взаимосвязана во всем, состоит из отдельных практических ситуаций.

Практическая ситуация ставит тебя перед конкретной житейской задачей.

Ты заболел, а надо работать. Тебя ограбили, обманули, предали, а надо что-то сделать, чтобы устоять, выжить, продолжиться..

В конкретно-бытовом плане большинство таких ситуаций сильнее тебя, грубо сильнее - физически или финансово, физиологически или административно. Называется это на юридическом языке "форс мажор" - "сила превосходящая".

Если бороться с "форс мажором" на его поле - бороться с людьми, бороться с собой - как правило, ни фига не получается..

Все психотехники для меня до сих пор были технологиями борьбы с собой или с другими. И вот пришло понимание, что каждая практическая ситуация обладает собственной энергией, силой развития или просто инерцией. И чтобы дальше жить, чтобы выстоять и развиваться - нужно быть СИЛЬНЕЕ СИТУАЦИИ, этой и следующей - сильнее морально, психически, сильнее душевно, духовно. Бороться с другими или с собой - не нужно. Если ты сильнее духовно - просто действуй спокойно, живи и действуй как Человек, Который Сильнее.

Вся моя непутевая жизнь для меня тоже единая ситуация, в смысле житейском практически проигранная. Я неудачник по складу характера - всегда неуверенный, сомневающийся, завидующий и т.д. Ясно уже, что другим не стану - и все-таки !.. Все-таки - Я СИЛЬНЕЕ ЭТОЙ СИТУАЦИИ, я сильнее себя!!

Сильно заболел пару лет назад, потерял возможность работать.

Явственно вижу деревянный ящик перед собой - это дано судьбой.

Но Я СИЛЬНЕЕ ЭТОЙ СИТУАЦИИ - не болезни, не немощи - это неизлечимо, а всей этой жизненной западни в целом - себя самого!

Вот, хреново мне, подыхаю - а что делаю?.. С наслаждением изучаю английский язык.

Вживаюсь в совершенно иные миры - Диккенс один чего стоит..

Зачем мне английский?.. А просто так" для себя. Когда-то мечтал изучить этот язык, потому что понравился Киплинг и "английский характер".

И вот решил навестать:

ЛУЧШЕ ЖАЛЕТЬ О ТОМ, ЧТО СДЕЛАЛ,

ЧЕМ О ТОМ, ЧТО НЕ СДЕЛАЛ.

И что интересно: болезнь хоть и не уходит, но и не прогрессирует, хоть я ни пилюли за год не проглотил..

Разделяй и властвуй: дробь жизнь на практические ситуации и проживай, одну за другой. Жизнь, так разделяемая, все равно есть единое целое - одна неделимая Ситуация, в которую ты помещен не по своей воле. Но быть "сильнее по частям" для меня легче. Это уже формула не самовнушения, а мировоззрения, единственная моя действенная рабочая формула:

Я СИЛЬНЕЕ ЭТОЙ СИТУАЦИИ,

Я СИЛЬНЕЕ СЕБЯ!

Хочется ещё немного поболтать с вами, потрепаться, помечтать и повредить, но я сильнее и этой ситуации..

Глава 12. Бог и вера внутрененно

История одной паники

Опять сдавила, грудь ночная мгла
и смерть душе моей хребет сломала...
Для воскрешенья нужно мне так мало:
всего лишь взгляд,
всего лишь жизнь дотла...

Прижмись ко мне скорей,
в объятье стисни -
благодаренье нежности небес -
отсрочку мы приравниваем к жизни:
воскреснувший на миг - навек воскрес...

С разрешения Георгия Дарина публикую фрагменты из нашей переписки тех времен, когда мы только что познакомились и Георгий по случаю поделился со мной некоторыми деталями своего вынужденного путешествия в заповедник страха...

"Пойдём испугаемся"

В.Л., спасибо за ваш ответ по поводу головной боли... Описываю, как Вы просили, свои злоключения.

Семь лет назад я работал в Н-ске. После гриппа, еще недовыздоровев, решил "полечиться" местным самогончиком, его тут хвалили. Стакана полтора хватанул - и...

Через час, как выражается моя украинка-бабушка, "зъихал з глүзду".
Бегал в панике, пёрли глюки...

Жена отловила, увезла домой, дала чаю с медом, уложила в постель.
Успокоился и заснул.

На следующий день все забылось. Счел, что отравился. Наверное, так и

было.

Через два месяца на работе отмечали день рождения одного из сотрудников. Подняли бокалы... И вдруг, минут через пять, стало так страшно, так захотелось бежать, что понял: схожу с ума... Паника начала закручиваться по спирали. Работать больше не смог, проект не закончил. Паниковал 24 часа в день. Глотал транквилизаторы, по полдню лежал в теплой ванне.

Стал бояться выйти на улицу, пойти в магазин, в гости... А когда ходил, в панике выбегал. Как ребенок хватался за жену...

Переехали в Москву, к родителям. Это ничего не дало, даже хуже стало. Папа в тяжелые минуты обычно твердит: сам виноват, потому что идиот; мама этого не говорит, но все делает, чтобы оно так и было...

...И настал миг, когда Внутренний Голос послал мне несколько простых и важных сообщений:

В СТРАХЕ ТЫ ОДИНОК, В СТРАХЕ ОСТАНЕШЬСЯ ОДИНОК.

ПОМОЩЬ СО СТОРОНЫ - ПЕРЕВЕРТЫШ, НАРКОТИК! ЧЕМ ОНА ДОСТУПНЕЕ, ТЕМ ПОТОМ БЕЗ НЕЕ СТРАШНЕЕ.

ЕСЛИ ТЫ УМРЕШЬ, МИР УСТОИТ, А ВОТ ЕСЛИ УМРЕТ МИР, ПОГИБНЕШЬ И ТЫ ПОСЕМУ НЕ ВОЗВОДИ СЕБЯ В СТЕПЕНЬ ПУПА.

СПАСЕНИЕ УТОПАЮЩЕГО - ДЕЛО МОЗГОВ САМОГО УТОПАЮЩЕГО.

Внутри будто щелкнуло что-то, и стал я для себя испытательным полигоном. Пошел по библиотекам, книжным магазинам, монахам, йогам - через панику, со страшным страхом - НО САМ, и вскоре же научился на панику внимания не обращать: пускай там себе колобродит, пускай закручивается, а мне по делам...

Начал играть в "Пойдем испугаемся": ходил по местам, где была паника, откуда бежал, - и вызывающе созерцал: что же произойдет, как поведет себя моя госпожа?.. А паника уже не бежала за мной - либо не появлялась вообще, либо прихрамывала с такой постной и вялой физиономией, что моей буддийской

улыбки оказывалось достаточно, чтобы ее...

Через год снова начал работать. Думал: мало на что гоюсь после таких передрыг, но согласился возглавить рекламный отдел газеты. Проработал больше двух лет. В газете начались проблемы, и у меня опять полез стресс. Тревога, давление, сверхчувствительность, постоянное головокружение... Не смог закончить проект, передал другому. Ушел в другую газету...

Зачем это все рассказываю? Несколько дней назад поручили мне очень важный для газеты, престижный проект, который нужно сделать быстро. И вот опять суетливость, неспособность спокойно сосредоточиться - короче, снова зараза паника - теперь уже не такая всеохватная, но зато противная, гнусная, как гнойник...

Умом понимаю: спокойно надо, спокойно. Сколько успеешь - столько успеешь. Всегда есть завтра, живи сейчас, и все остальное по фигу, по фигу...

Чувства не слушаются, организм мандражит. Вы бы сказали "себе не веришь". Да, будто маленький ребенок опять боится чего то, и этот ребенок - я.

Не слушает ребенок взрослого разумного человека во мне, не верит ему. Не верит, что он свободен, что на суету наплевать, что никто никому ничего не должен...

Спасибо за то, что выслушали, хотя я решился сказать еще не обо всем, и вы это, наверное, просекли...

Пещера Минотавра

Георгий, я восхищен вашим опытом одоления паники. А нынешнее положение и причину возврата страхов можно определить одним хорошо нам знакомым словом. Зависимость - да! - зависимость! - образ жизни и состояние души! Вот проект поручили престижный, важный, ух какой важный.

Вот пристегнули вы себя к этому рабовладельцу-проекту, и погоняет он вами.

В упряжке дергаетесь, удивляетесь, что Ребенок, который есть вы, не верит дяде, пытающемуся его обмануть...

Не верит Ребенок, чувствует противоречие: гнать проект, а притом усиливаться не волноваться... Давайте честно. Если я выбираю для себя рабскую жизнь, значит, мне НЕ ПО ФИГУ - как меня будут оценивать, сколько заработаю... Я выбрал зависимость, я в азартной игре - а значит, столько адреналина в крови обеспечено, такая-то степень судорожности-зажимности...

Та пещера Минотавра, которая вскрылась однажды и обнажила звериную морду древнего ужаса, имеет дорожки, дверцы, окошки и щели, и все эти стежки-дорожки, все эти щелки - суть наши зависимости.

Организм - математически точен!.. Почти серьезное предложение: начинайте каждый рабочий день с двенадцатикратного громкого пропевания (можно под душем) ключевой фразы:

Никому я ничего не должен, в том числе и прежде всех себе!

Или ее положительной вариации а-ля Халявин:

Исполняясь духом благородным,

гоню взашей привязок полк:

я должен только быть свободным,

но разве ж это, братцы, долг?..

Доктор палочкой взмахнёт...

В.Л., спасибо за ответ, но я его не совсем воспринял.

Со одной стороны, Вы правы: если сел в поезд на Одессу, то в Одессу и прибудешь. Но на поездах написано, куда они идут. А в жизни мы сплошь и рядом не знаем, куды едем!

Зависим ли я?.. Разумеется, не отрицаю. Но знаю многих, зависимых

гораздо больше, некоторые просто маньяки карьеры, денег и прочего хлама. Однако же далеко не все испытывают страхи, как я, и я сам раньше его тоже в такой степени не испытывал, хотя зависим был еще больше... Есть ли линейная взаимосвязь между зависимостью и страхом? Откуда вдруг вылез зверь?!

...Мне кажется, что я сам управляю своей зависимостью от социума и его игр. Пытаясь стать свободным, прошел через разные эзотерические увлечения и вышел из них с убеждением, что ни одним нельзя увлекаться серьезно, иначе как-либо твоему социальному статусу, либо крыше, либо тому и другому сразу.

По одному учению, например, нужно быть отрешенным, сидеть с улыбкой и медитировать - искать высшую истину. Я из таких медитаций вставал и обнаруживал, что мне хочется пойти в пивбар и нажраться, хочется купить новые штаны - в медитациях их быстро просиживаешь - а где денег взять?..

И стал опять я нормальненьким конформистом. Не спорю - это держит в напряжении, это не позволяет собою заняться проникновенно, как надо бы. Когда сердце летит в тартарары, а в голове каша, когда страх хватается тебя нахрапом, глотаешь, ничего не соображая, таблетку или надуваешься пивом или смирновкой...

Так в чем же проблема? - спросите вы. Чем можно тебе помочь в твоей добровольной болезни?..

С тех пор как я испытал тот первый ДИКИЙ, ПУСТОЙ, ЧЕРНЫЙ, ЗАГРОБНЫЙ, НЕЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ страх, застрял он во мне на утробном уровне.

Я хочу быть свободным от страха хотя бы в пределах убогой и серой среднестатической нормы. Хочу летать самолетом и ездить, хочу путешествовать и наслаждаться одиночеством так же, как и общением, - и не хочу паниковать, как животное.

Признаюсь, есть у меня тайная вера, что панацея существует, что добрый волшебник взмахнет палочкой...

Может быть, эта наивная вера и держит меня на моем уровне и не дает развить настоящую силу духа?

Ежели так - стукните меня чем-нибудь по башке, как дзенский учитель - может, впаду в просветление?..

После этого письма я послал ГИДу некоторые индивидуализированные варианты Парадоксального Метода и тонопластических упражнений. Попросил по мере занятий присылать мне заметки. Некоторые из них привожу, слегка сократив.

Ступени страха: что помогает

В.Л., по вашей просьбе описываю пережитые мной состояния страха в их грубо-количественной, поступенной градации, от большего к меньшему, и делюсь скромным опытом личного противостояния.

1. Паника животная, дикая. Паника Грандиоза.

Неуправляемое состояние. По неотвратимости сравнима с быстро нарастающим ураганом.

Когда в первый раз это началось, у меня завибрировали грудная клетка и черепная коробка, и в такт им затряслись стены и потолок, заходил пол ходуном. Сердце колотилось о ребра, как подбитая птица, живот скрючило... В какой-то миг осознал: "если не успокоюсь, умру". Начал сквозь судороги громко говорить с собой вслух: "Все хорошо... прекрасная маркиза!.." Хотел по имени себя назвать ласково и вдруг обнаружил, что забыл... Имя свое забыл!.. Расслабился, только прикоснувшись к жене. С тех пор стал замечать, как благотворна женская энергия.

Помню, как однажды потом, в большом магазине, я вдруг запаниковал ни с того, ни с сего, остановил хорошенькую продавщицу и просто так, глядя в

глаза, сказал: "Мне очень плохо. Я паникую. Знаете, что такое паника?.." И описал, как мог, свое состояние.

Милая девушка обняла меня как ребенка, и мне показалось, что она выносит меня из огня...

Что помогает? Бог и Непокоримая Вера - чуть было не сказал "внутривенно". Где взять, если нет?..

2. Паникус Обыкновенус.

Страшно, трясет, хочется бежать... Но не бежать как-то все же можно, и проскальзывает иногда тонкий кайф...

Крупное состояние эта паника! Можно им "помечать" места, где его испытал, заносить эти пространства в "черный список" души, а потом себя презирать...

Что помогает? Транквилизаторы: глотанул - и даже еще до начала действия, почти в тот же миг можешь начинать разжиматься...

Действует Доктор Торобоан. Прими страх - как сказали вы, не бойся бояться. Впусти страх, предоставься ему, как женщина мужчине, пусть делает что хочет, проси даже, чтобы пожутче... Ну, страх, где же ты?..

3. Тревога Сильнющая.

В этом состоянии глаза выпучены, ищут "неприятеля". Напряжение в груди, частый пульс, мысли бросками... Но расслабиться, если уже вообще это умеешь, можно.

Что помогает, кроме транквилизаторов, которые лучше не принимать? Йога и тонопластика. Мой способ: лечь в горячую ванну, вдохнуть, опустить голову под воду, выдохнуть медленно... Повторить... Я это называю "mind reset", по-английски. Точно так же как мы перегружаем (reset) компьютер с Windows...

Позволяю себе забыть, кто я такой. Хорошо!..

4. Тревожность Обычная

Состояние совершенно банальное и управляемое.

Что помогает? Движение, дыхательные упражнения, тонопластика. Любое положительное сосредоточение, хорошее отвлечение. Хорошая музыка. Хорошая женщина. Друг. Алкоголь, но лучше не надо...

Особые признаки Страх-сына

...На первом же этапе своих опытов по призыву паники я сделал важнейшее для себя открытие. Любой страх внутри не один, их по меньшей мере два: страх первый и страх второй, страх первичный и страх вторичный. Страх-отец и Страх-сын.

И вот понял я, что именно страх вторичный, Страх-сын и преобразует страх в панику! - Ибо debil.

И убедился: как раз он, Страх-страхов-сын, сдувается как воздушный шарик, если ему по методу ПаМС дать по мозгам: ну-ка на, жри меня!! - А его начинает рвать...

Вера-мама и Вера-дочка

...Стоя однажды в очереди в кассу магазина, я пытался унять Тревогу Сильнющую, уже перелезавшую через забор в огород Паники...

Вдруг подумалось: "А что вот если вместо того, чтобы обращаться к Панике - давай, мол, милая, приходи, я тебя так люблю - что может сработать, но вдруг и..."

Что если поверить, просто поверить: ВСЕ ХОРОШО

Просто так, просто без доказательств?

Не получается. А почему?..

Да боюсь же я, да боюсь поверить, боюсь!

Вот как страх-то загородил меня всесторонне!..

Ага! - думаю. И тут пришло озарение.

В голове картинка: черная спираль, вроде известной уже каждому школьнику спирали ДНК.

Посредине спирали белое пятно, а на нем стрелки-указатели в противоположные стороны, с надписями: "к панике" и "к покою". Все черное, в обе стороны -это страх, страх - но ведущий в разные свои степени, к полюсам... Есть, стало быть, путь из зоны на волю - туда, к покою, но он закрыт, забит страхом...

Как же пройдем, как вырвемся?..

А вот как: поверим авансом! Поверим хотя бы ради эксперимента, ради проверки... И вот я уже

ПОВЕРИЛ, ЧТО МОГУ ВЕРИТЬ

И отпустился. Разжался.

Так новое мое упражнение "Вера Вере" сработало в первый раз, и родила Вера-мама свою Веру-дочку, и отступил от нее Страхов-сын в большом обалдении...

У Христа за пазухой

Чем пристальней созерцаю события в своем теле и мозгу, тем ясней вижу, какой страх подонок, какой гад. Сам себя нагнетает. Сидит в подсознании тихой мышкой и вдруг выскакивает с диким воплем: "ага, не ждали!.."

Потакать сволочи нельзя. Поддался - отступил, убежал - накормил гада, и он сразу окреп, обнаглел...

А обманывать можно. Мой кот Макс делает это так:

если страшно, залезь под одеяло

Эту практику он начал еще малым котенком - прятался в моей кровати от старого пса Джоя, который его пугал. И теперь, если провинится в чем-то - украдет котлету со сковородки или накроет на письменный стол - застуканный, тут же дует в это убежище, залезает под одеяло и попадает в другой мир... Здесь хорошо, здесь надежно!.. Вытащить, наказать - рука не поднимется.

В моей кровати он как у Христа за пазухой.

И я могу эту заповедную норку у себя отыскать - не в постели, так хотя бы в душе...

Комната страха

...В наших головах много комнат. Есть Комната Работы, есть Комната Любви, Комната Боли...

Есть и Комната Страх, она же - пещера Минотавра.

Устроена так: дверь огромная, отверстая, а как внутрь попадешь - сразу хоп! - запирается, и оказываешься в темноте, в мышеловке. Сиди, дрожи...

Адреналиновых Дел Мастер вроде меня в эту комнату бегают то и дело, как дизентерийный больной в туалет. И не так уж важно, есть ли на самом деле опасность, важен ритм беганья, соблюдать надо...

Поскольку поменять свою адреналин-химию - задача громоздкая, можно пойти в обход: на пути в комнату страха ставить дежурный пост с Верой-мамой и Верой-дочкой - чтобы проверяли входные билеты - реальность опасности; находясь внутри, пусть даже в полной тьме, процарапывать, пробивать окошки на волю...

Это лишь образы, разумеется, личные художества, но они помогают. Теперь, например, залетев в панику, я уже не просто дрожу-мандражу - нет, я решительно представляю себе черную, но хрупкую стенку Комнаты Страх,

где я уже сижу, и я начинаю ее дырять, сверлить припасенной заранее, еще в предыдущих посещениях, электродрелью "Левикананда".

В моей Комнате Страха всегда есть чем заняться...

Когда забываешь, что здесь бояться надо - вдруг - появляется свет!

Глава 13. У врат Всебытия

Телесные страхи и страхи пространств

Страх смерти: как победить

ГИД - Владимир Львович, я, как вы знаете, паникер, ипохондрик, но, глядя вокруг, убеждаюсь, что еще не самый большой. Среди моих знакомых, людей, казалось бы, не больных, многие мучаются страхами за здоровье, боятся болезней, боятся боли, боятся смерти... Трое боятся за сердце. Один, правда, перенес инфаркт. А у других, еще молодых, все в норме, и тем не менее...

- Парадокс закономерный. Хотя и верно "что имеем, не храним - потерявши, плачем", все же больше боятся болезней, боли и смерти люди здоровые. Которым есть, что терять... А больные боятся меньше и потому нередко кажутся здоровым героями.

- Да, знаю таких пятерых... Двоих уже нет. До болезней были трусишками вроде меня. А когда серьезное началось, словно переродились...

- Страхи относятся к миру потемков. Когда знаешь - светлеет, призраки умирают...

Лао-цзы сказал: "Не боль страшна, а ее ожидание, и не смерть, а лишь мысль о ней. Мудрый не ждет, ибо ждет всегда".

- Превосходно. И что ж зазря мучится наша мнительная братия?

- Работает над ошибками...

Давайте научимся за него бояться...

Крупная ветвь естественных страхов - страхи телесные - очень близки к "стволовому" страху смерти. Страхи за здоровье составляют среди них изрядную толику. И страх за сердце, кардиофобия, - штука довольно частая, особенно у тех, кто живет в хроническом дефиците движения.

Говорить, что страх этот не помогает, а лишь вредит, что нужно разрабатывать сердце движением - таким пациентам, как правило, бесполезно.

Ленивое и тревожное сердце живет короче, даже если здорово, а деятельное и веселое, даже если больное, само себя лечит и продлевает.

- Что же вы делаете с такими больными?..

- Ну вот, например, Р., перенесший инфаркт в довольно молодом возрасте. Страдал "оправданной" кардиофобией, но и его врач-кардиолог, и я, психотерапевт, видели, что он мог бы двигаться больше, живее, что это необходимо.

Барьер страха удалось снять. Сначала Р. стал ходить в умеренном темпе, потом быстрее, потом очень быстро, потом бегать... Теперь с прекрасным самочувствием приближается к семидесятилетию.

- Страх сняли внушением?

- Да, но лишь после присоединения: "Бояться за сердце нужно. Давайте научимся это делать!"

- И человек убедился, что бояться ему нечего?

- Для чего же врать себе, что бояться нечего? Человек убедился: с боязнью можно работать, можно ее уменьшать, можно забывать... Уже жизнь!

Научимся себя слушать

- В борьбе за жизнь побеждает активный?

- Всегда - но только чуть активный. Спортсмены довольно часто умирают от перегрузок. Многие бодряки преждевременно уходят на тот свет из-за того, что не умеют себе вникать. Телесно отупевшие трудоголики загоняют сердце в инфаркт и иногда даже не чувствуют самого инфаркта...

- Нужно к себе прислушиваться ?..

- Нужно учиться этому Самовнимание тревожное, боязливое, называемое ипохондрией, помогает только болеть. Внимание к себе должно быть доверительным, а обращение к сердцу - любовным.

- Пример можно?

- А.Н. написала мне письмо в возрасте 60 лет. Разумный, душевный, ответственный человек, глубоко все переживающий. У таких женщин чаще иных бывают сердечные срывы...

В.Л., восемь лет назад у меня начался диабет, в 55 лет - тяжелый инфаркт, через три года - еще один. В больнице я поняла, что должна стать другим человеком, переделать себя, если хочу жить и не быть в тягость близким.

По образованию я филолог, по работе редактор, так что "не от хорошей жизни" засела за книги по диетологии и натуропатии. Постаралась понять, о чем пишут в своих трудах Шелтон, Брэгг, Роджерс и др. Прочла кое-что из йогов, прочла вас..

Составила себе программу естественного оздоровления, которой и следую.

Во многом пришлось нарушить каноны "официальной медицины". Не ем животных белков, освоила дыхание йогов, некоторые асаны. Прошла два курса лечебного голодания.

Результаты: ушел диабет, вес с 93 кг снизился до 73. Исчез кальцинат аорты.

Были камни в желчном пузыре и страшные приступы - теперь нет,

давление 120/70, не отекают и не болят ноги..

Делаю все по дому без усталости, помогаю воспитывать маленькую внучку. У меня хороший муж и добрые дети, которые меня поддерживают.

Но., все же осталась при мне стенокардия. И даже как-то мучительней и обидней стала она в последнее время. Сильных приступов нет (уже почти год не держала во рту нитроглицерина), но в редкие дни я могу свободно ходить по улице не останавливаясь. Через каждые 50-100 шагов - внезапный страх смерти, а вслед за ним слишком хорошо знакомый сердечный "зажим"..

В последнее время я потеряла дух, опору в борьбе за здоровье. Видно, причина приступов уже не в физиологии, а в психике. Я боюсь оставаться дома одна и в одиночестве выходить на улицу. Кажется, при ходьбе растягивается и вот-вот лопнет рубец на сердечной мышце..

Память тела о боли, о приближении к смерти? А может быть, память души?.. А.Н.

А.Н., ваше письмо меня обрадовало и вдохновило, вы молодец, и для вас возможно гораздо большее.

Стенокардия, пока остающаяся... Да, это память - и органическая, тканевая, и психическая, душевная. Сердце просит себя поберечь. Но и не только поберечь - еще и поддержать разумным усилием, еще доразвить, дораскрыть возможности... И не только сердца! Дух вы не потеряли, дух ваш при вас - он вытащил вас из погибели, из инвалидности, дал силы начать новую жизнь - укрепил на земле, а сейчас ищет новую опору для взлета уже в другое пространство...

Пройти сквозь страх можно. Хотите - пройдемте вместе. Уверен, все будет хорошо!

Добрая память

ГИД - Чего же не хватало такой сильной женщине, чтобы жить полноценно?

ВЛ - "Сердечный страх" повергал ее в депрессию - а депрессия сердцу не помогает...

- Как вы с А.Н. работали?

- Встретились, принялись действовать... Внушением помогал входить в глубокое расслабление.

Внушал чувство тепла в теле - для расширения сосудов, и каждый раз она понемногу училась делать это сама, все увереннее...

В аутотренинге одно из ключевых упражнений - успокоение сердца самовнушением: "Мое сердце бьется ровно, спокойно... Сердце всегда спокойно..." К этому мы и шли, но сердце сперва не затрагивали - обходили стороной, продвигая внушенное чувство тепла все ближе к нему - левая рука, левая лопатка, левое подреберье...

Полгода работали по программе "Добрая Память".

- Что это такое?

- Память о хорошем, добром. О лучшем в жизни.

- Противоположность злопамятству?

- Точнее не скажешь. Если можно вспоминать злое, плохое - и даже усиливать эти воспоминания, растравлять себя злом, наполняться им - то почему же нельзя делать то же - с добром?.. Можно, и оно стоит того стократ.

- Да, но это у нас как-то не принято. Нет даже слова такого "добропамятство", а "злопамятство" - есть. Нет культуры благодарности жизни.

- Вот по мере возможности и приходится ее создавать, верней, воскрешать...

Память - след пережитого. Воспоминание - оживление следа, вскрытие запечатанного, развертка и воспроизведение - как показ киноленты.

И вот уже начинается перевод воспоминания в состояние - возвращение, воскрешение пережитого на уровне психики и физиологии. Есть память у тела. Есть она и у сердца...

Пользуясь элементами гипнотехники и с большой помощью музыки мы с А.Н. старались переживательно вспоминать лучшее из ее жизни - те состояния, когда в груди было чувство приятное, когда сердце работало легко, радостно, когда свободно дышалось... Постепенно пробудили добро к жизни - А.Н. почувствовала себя гораздо увереннее, стала смелей двигаться, ходить все быстрее и дольше, играть в бадминтон, встала зимой на лыжи...

Сейчас ей уже 80, и она здоровее, чем была в 60.

Пятачок безопасности

Страх смерти, удушающий страх... Мучаясь этим в свои плохие времена, а в хорошие стараясь помочь множеству страдальцев, я долго не мог добраться до корневой сути, до основания...

У кого-то в недавнем или далеком прошлом - эпизоды действительной угрозы: сердечно-сосудистые кризисы, травмы и шоки. Но тот же парадокс: чем серьезней, чем ближе был человек к смерти - тем меньше, как правило, остаточный страх. Иногда всю драму многолетней танатофобии (танатос - по-гречески смерть) провоцирует какая-нибудь случайная дурнота или просто - узнал, услышал: с кем-то произошло...

Страх "этого" (танатофобии боятся и самого слова "смерть") и признаки-ощущения обычно меняют порядок следования на обратный. Не признаки "приближения" вызывают страх, а наоборот!..

ГИД - Вот именно, у меня точно так...

ВЛ - Потому-то многие быстро доходят до "страха страха" - отгораживаются ото всего, что может вызвать хоть малейший намек... Сосредотачивают всю свою жизнь на пяточке условной безопасности. "Борьбой

за здоровье" лишают себя здоровья, "борьбой за жизнь" отнимают жизнь...

Была у меня пациентка, еще далеко не пожилая женщина, восемь с лишком лет прожившая в паническом ожидании смерти. Началось с эпизода головокружения и предобморока на улице, стала бояться открытых пространств - это называется агорафобией - и перестала ходить по улицам одна, только в сопровождении. Через некоторое время в душном метро, во время технической остановки поезда между станциями тоже стало нехорошо - сердцебиение, дурнота, страх смерти...

Ничего катастрофического не случилось, вполне живой добралась до дома, но с этого дня стала бояться уже и закрытых помещений - транспорта, лифта - присоединилась, медицински говоря, клаустрофобия. Бросила работу. А вскоре скоропостижно скончалась от сердечного приступа одна пожилая родственница. После известия об этом у пациентки началась неотвязная боязнь смерти. Буквально привязала себя к домашнему телефону, чтобы в любой миг можно было вызвать "скорую".

Но однажды случилось так, что все родные разъехались, верный заботливый муж слег в больницу на срочную операцию, а телефон целую неделю не работал -стряслось что-то на АТС.

За это время больная выздоровела. Вдруг сама явилась ко мне сияющая, с бутылкой, с цветами. "Доктор, я в полном порядке. Больше ничего не боюсь". - "Позвольте, но как же так?" - "А знаете, когда уже совсем не на кого надеяться, то остается только либо помереть, либо выздороветь. Мой организм выбрал выздоровление. Оказывается, он был симулянтом. Но я об этом не знала..."

Вот тебе на, думал я. А я-то, тупоголовый, почти полтора года промучился - убеждал всячески, гипнотизировал, пичкал лекарствами, пытался вытаскивать чуть не силком на прогулки - казалось, вот-вот, еще одно усилие...

- Такие пациенты не поддаются гипнозу?

- Наоборот, поддаются со всем возможным усердием, входят в самые глубокие трансы. Только вот лечебные результаты предельно скромны.

Повышенная гипнабельность - обратная сторона медали совсем иной...
Подсознательно танатофобик желает не вылечиться, а только лечиться, лечиться, бесконечно лечиться. Вот почему так трудно, долго и нудно лечатся и клаустрофобии, и агорафобии, и всевозможные ипохондрии.

Как ни посмотришь - рядышком с таким пациентом или пациенткой находится кто-то дееспособный, заботливый и послушный - супруг или родитель, верная подруга или доктор...

Внутри у этих милых и, кажется, вполне разумных созданий сидит, неведомо для них, вампиричный младенец - слепой вроде бы, но и страшно зоркий - мертвою хваткой моментально вцепляющийся во всякого, кто подаст им хотя бы малейшую надежду на иждивенческую, халявную безопасность.

- Да, знаю и по себе: под предлогом боязни смерти очень удобно прятаться и от жизни. Сама твоя "должность" больного страхом и оказывается пяточком безопасности. С вами такого, наверное, не бывало.

- Зря так думаете, я не герой. Пережил и ужасы "приближения", и кошмарную унижительность страха, похожего на судорогу утопающего, тянущего ко дну своего спасителя. Нюанс в том, что спаситель этот не кто-нибудь, а ты сам...

"Смертность стопроцентна..."

- Что помогало в такие моменты?

- Как и при всех страхах, Доктор Торобоан. Роль такового сыграл для меня, помню, однажды мой друг Юлий Крелин, хирург и превосходный писатель.

Встретились мы случайно в московском Доме писателей. Сидели в фойе, болтали. Вдруг резко мне поплохело, почувствовал, что вот-вот... (В то время действительно болел сильно.)

Я не сказал ни слова, но Юлик сразу увидел мое состояние и кого-то послал принести воды. Пока несли (мне показалось, что вечность), сказал, улыбнувшись: "Что, прихватило? Не трепыхайся. Смертность же стопроцентна, сам знаешь". - "Ага... Это ты меня психотерапевтируешь, да?". - "Ну... И себя впридачу".

Ухмыльнулись оба, и сразу же я почувствовал себя на чуть-чуть увереннее - этого оказалось достаточно, чтобы мозг успел отдать сердцу команду "Держаться", и что-то во мне спружинило и пошло вверх - как поднимается в отчаянном усилии рука армреслингового бойца, уже почти припечатанная... С этого дня, прямо с этой минуты пошел на поправку.

Вот такая польза всего лишь от напоминания общей Истины и того, что ты не исключение из нее...

- Насчет Истины буду с вами спорить, но сперва хотел бы спросить: а сейчас вы смерти боитесь?

- Вот прямо сейчас?.. Нет повода.

- А если бы был?.. Какой-нибудь приступ...

- Наверно, боялся бы, если бы успел испугаться. Или если позволил бы себе это.

- Мысль о неизбежности смерти не вызывает у вас ужаса, не расстраивает, не угнетает?.. "Мудрый всегда готов" - к вам относится?

- Это не про меня, я - человек, всего лишь кое-что знающий благодаря профессии.

В отношении к смерти, равно как и к боли, к страданию, действуют обычные человеческие защиты.

- Какие?

- Забвение, вытеснение. О смерти не думается, даже если есть основания. Не пускается эта мысль в сознание - что-то ее отталкивает, даже если добросовестно стараешься думать и понимаешь: надо...

А если все-таки думаешь, то чем больше - тем, как ни странно,

спокойнее...

Природа, при всей жестокости, довольно гуманна.

Как еще Гиппократ заметил, долгое страдание не бывает сильным, а сильное не бывает долгим. А сверхсильное страдание, околосмертное, либо протекает вообще за гранью всякого восприятия, как, например, при болевых шоках с отключкой, либо очень быстро и хорошо забывается, как родовые муки...

Двум не бывать...

- Что еще вам помогает от страха смерти?

- Работа. Музыка. Дети. Память и размышление. Природа. Любовь... И в придачу все человечество, размышляющее о смерти с тех пор, как обрело дар размышлять... Экклесиаст, Марк Аврелий, Будда, Хайям, Монтень, Вивекананда, Ауробиндо, Толстой, Бердяев, Семен Франк, Владимир Соловьев, Януш Корчак, Александр Мень... И Спиноза, и Пушкин...

- "Философствовать значит учиться умирать", это и я себе повторяю, но туго выходит...

- А у кого не туго? Это ведь уже запредельная задача, всежизненная. В числе первейших моих докторов - великий Сенека. В "Письмах к Луцилию" о смерти все сказано почти исчерпывающе и так, что вместо бессмысленного восстания против неизбежного воцаряется в душе мир. Уходят страхи - чего бояться если и смерть не страшна?..

- А я сомневаюсь, что страх смерти -отец всех страхов. Маяковский смерти не боялся, а микробов боялся, насекомых боялся, имел еще кучу бзиков, был одержим чувством вины и совершенно детским боязливым тщеславием...

- Кто же сказал, что детки всегда послушны папаше?.. Все норовят жить собственной самодовлеющей жизнью. Страх смерти часто приходит к нам просто

от нечего делать, а при явных угрозах жизни дрыхнет, как глухой пес.

- И все же - его можно преодолеть?

- Страх смерти не "преодолевается", а переодевается в праздничные одежды духовности - не какими-то особыми усилиями, а созреванием. Посильным додумыванием того, о чем не думается, как ни стараешься, а то вдруг думается поневоле... И от чего так хочется убежать обратно в бездумье...

Окуджаве посвящается

Почему-то легче, если узнаешь

в горе чужом горе свое.

Мачеху-злодейку-судьбу не проклинаешь,

можно даже греться возле нее.

Да, такое вот у всех одинаковое горе.

Да, вот такая неизбывная беда.

Ворон по латыни кричит: Мemento Мори!

Королек не верит: Неужели Никогда?!

Телом и вправду все в коробочку ложимся,

а душа-то любит побродить, погулять.

Ну куда ж мы денемся, куда разбежимся?

В новое оденемся и встретимся опять...

Из Вечности в Вечность

- Итак, вы понимаете пользу как Истину?

- С уточнением: Истина полезна всегда, но польза не всегда истинна.

- Ну так вот: доктор Крелин, по-моему, сообщил вам вовсе не Истину.

Со стопроцентностью смертности я категорически не согласен. Факт смертности не всеобъемлющ. Еще не доказано, что умирать обязательно, не доказана неизбежность смерти.

- Хотел бы с вами согласиться. Аргументация?..

- Я читал о некоторых выкладках палеоантропологов. Число людей, живущих сейчас на Земле, примерно равно числу умерших за всю прошедшую историю нашего вида. Умерла, стало быть, только часть из рожденных, некая часть. Умрут ли и все остальные? Это ведь ещё не известно.

- Но на основании прошлого опыта...

- Опыт - большой прогнозист, но еще больший гипнотизер. Не вы ли писали, что мы живем под гипнозом реальности?

- Я, кажется...

- Но не полной реальности, заметили вы. Часть посуды побита - надо ли верить, что непременно побьется и вся остальная?.. Часть родившихся умерла, остальные живут. Смерть относится только к прошлому. Почему мы должны думать, что как было раньше, так будет и дальше?..

- Так думать мы не должны. Солнце тоже не должно восходить. И умирать мы не должны, а приходится.

- Что ж, что ПОКА приходится?.. До времени космических полетов все предметы, отрывавшиеся от земли, падали обратно лишь потому, что не было средств вывести их за пределы земного тяготения. Когда я увидел на экране состояние невесомости в космическом корабле, сразу ёкнуло: это ведь прообраз бессмертия, его физическая метафора!.. Неужели вы не верите, что бессмертие неизбежно?

- Насчет тела от надежд воздерживаюсь, зато вера в бессмертие души для меня уже не вера, а знание...

Бессмертен, следовательно, существую?..

- Вот как?.. В таком случае предъявите свои аргументы вы. В свое время вас жучили за идеализм, за ненаучный подход к психологии...

- Касательно психологии - сиречь душеведения - у меня была давняя шутка, что это наука, изучающая небытие своего предмета. На самом же деле я был и остаюсь приверженцем самого строгого научного подхода ко всему на свете, и к душе в первый черед.

Наука есть гигиена веры - честность ума перед собою самим. Знание, знающее о своем незнании. Искусство предполагать.

О жизни души вне тела можно только догадываться. Но сама суть, логика вопроса такова, что, отрицая эту возможность, мы отрицаем и душу. Если души нет, а есть только смертный мозг, работа которого называется психикой (психэ - по-гречески душа), то в чем отличие психотерапевта от автомеханика?..

Если я не допускаю и мысли о возможности некоей жизни после исчезновения тела - мне просто нечем и незачем помогать людям, которые потеряли близких или сами страшатся смерти.

А факты бессмертия души у меня есть. Личные факты.

У врат Всебытия: встреча с Вангой

В начале восьмидесятых я выезжал в Болгарию, консультировал там. У друга моего пациента по счастливой случайности оказалась возможность свозить меня к великой ясновидице, прозорливице Ванге - обычно к ней в очереди годами стояли...

Приехали в маленький приграничный городок Петрич, где Ванга жила и принимала народ.

Спутник предупредил меня, что накануне встречи, ложась спать, следует положить под подушку два куска сахара. Я не стал спрашивать зачем - уже знал: обычные деревенские знахари часто требуют от своих прихожан то же

самое - сахар за ночь будто бы впитывает содержание души...

Это внушило мне некоторый скепсис, но все же на сахаре добросовестно выспался.

Решил Вангу не спрашивать ни о чем, пойти просто пообщаться, поговорить, а там уж как выйдет...

Утром, отправляясь на встречу, завернул кусочки сахара в бумажку, бросил в карман, а вдобавок прихватил большущий букет цветов, который мне накануне вечером вручили на встрече с местными учителями; букет этот тоже провел ночь у моего изголовья...

И вот мы у Ванги, в маленьком деревянном домике, в тесной комнатке, где ничего нет, кроме диванчика, нескольких стульев и большой мусорной корзины.

Передо мною невзрачная крошечная старушка с незапоминающимся лицом. Голова повязана платочком. На глазах бельма. Смотрит, как свойственно слепым, куда-то чуть в сторону... Держится очень прямо, откинута. Движения непредсказуемы, резки - видно, повинуются каким-то внутренним импульсам...

И девически молодой, высокий, певучий голос, звучащий будто не из этого сухонького тельца, а откуда-то сверху, с ближайшего неба...

Сразу я вдруг ощущаю необычайную легкость и удивительное спокойствие.

Будто всю жизнь тут нахожусь, и будто у меня нету тела - о его наличии напоминал лишь озноб с "мурашками" между лопатками...

Я положил Ванге на колени свой сахар вместе с букетом цветов. Сахар она с пренебрежением отбросила, а букет стала молча ощупывать...

Наконец внятно говорит (по-болгарски, была рядом переводчица, но и так понятно):

- Вижу Елену... Вижу Марию... Кто это?.. И сама же отвечает:

- Это мать твоя... И бабушка... Твои ушедшие родные женщины пришли с тобой через эти цветы...

Мою маму звали Еленой, а бабушку - Марией. Знать этого Ванга не могла

ниоткуда, кроме...

В следующие минуты мне стало ясно, что она общается с душой мамы, с живой душой - и сейчас, и на протяжении всего времени ее жизни:

- Твоя мама родилась не в России... Слышу... Слышу французскую речь...

Мама родилась в Бельгии, в Антверпене, в детстве слышала вокруг себя фламандский и французский говор, бабушка и дедушка говорили по-французски... И этого Ванга знать не могла никак, да и я сам не вспоминал бог весть как давно, успел почти позабыть...

- Мать просит тебя никогда не ездить в Ленинград...

В Питере я до того бывал часто, там у меня полно родственников и друзей... Почему вдруг?.. В питерской сырости я, правда, заболел пару раз... Но не ездить совсем, никогда?!

Я не стал ничего уточнять и просьбу мамы, переданную через посредство, которому я не могу не верить, пока выполняю послушно.

- Мать просит, чтобы ты бросил курить... Чтобы диету соблюдал... Береги живот!..

И тут Ванга, бабулька не шибко грамотная, произнесла непонятно откуда известный ей медицинский термин "панкреас" - поджелудочная железа.

Курить мне действительно нельзя было по многим причинам. И все точнехонько насчет живота: не без помощи хронического никотинового отравления у меня дважды повторялся панкреатит, от которого я чуть было не отправился на тот свет.

И еще было несколько заботливых просьб и вопросов, которые могла задать мне только мама...

Потом Ванга вдруг заговорила от себя:

- Скоро будешь много работать с детьми. И освоишь две новые науки...

Не знаю, внушение ли, или по логике жизни - сбылось: больше и больше стал принимать детей, написал книгу "Нестандартный ребенок", после которой

детско-родительский поток стал потопом...

Что касается "двух наук", то не знаю пока точно, что имелось в виду.

После этой встречи я продвинулся в игре на рояле и сочинении музыки, компакт-диск выпустил. И стихами начал заниматься серьезнее...

- С Вангой ваше общение на сем и закончилось?

- Была потом еще встреча, когда Ванге кое в чем помог уже я, врачом, по части головных болей.

И еще случай телепатической, иначе не назовешь, связи с нею...

Рассказывать ли?

- Обязательно.

- Примерно через полгода после поездки в Болгарию, в Москве, зимой, в течение десяти дней у меня зверски болела правая половина лица. Думал - невралгия, простуда, пытался лечить - без толку.

И вот случайно ударил ложкой о зуб - и понял: от зуба... Бывает такая коварная разлитая зубная боль, которую сразу не распознаешь.

Побежал к врачу. Зуб пришлось срочно удалить.

Возвращаюсь домой - в почтовом ящике письмо из Болгарии. Пишет Беяна, переводчица, которая была у Ванги (мы обменялись адресами):

"Владимир, вчера я была у Бабушки (так звали Вангу свои - В.Л.), и она вдруг вспомнила о вас и вошла с вами в контакт. Высказала обеспокоенность состоянием ваших зубов. Бабушка сказала, что вам надо срочно заняться своими зубами, обратиться к врачу..."

Я посмотрел на дату отправки. Письмо шло ровно десять дней. Храню его как документ чуда...

- В чем же убедила Вас встреча с Ватой?

- В том, что есть Великое Там - есть Всебытие, пусть и в непостижимом для нас-здешних виде. Есть связь ушедших и живущих, все продолжается... Когда знаешь это, неизбежность смерти легко принять как ПРОДОЛЖЕНИЕ ЖИЗНИ В ЦЕЛОМ.

Когда осознаешь Путь из Вечности в Вечность как жизненную сверхзадачу - основной ценностью становится радость познания, восторг духа. А ценность здоровья и прочих благ делается относительной и служебной: да, хорошо - но как самоцель абсурдно.

Прощание с телом и принятие Пути - вот чему учится душа в жизни, сколько бы ни продлилась...

А мое лекарство вылечивает не один недуг,
а все сразу, вот оно: презирай смерть!

Сенека

В сказаниях всех народов мира есть образ богатыря, побеждающего чудовищ. У русских это Садко, Илья Муромец, Георгий Победоносец. У древних греков - Геракл, у евреев - Самсон, у ассирийцев - Гильгамеш, иногда изображаемый побеждающим страшного льва, поднятого над головой.

Все это прообразы победы человека над страхом.

Особо символичен последний, двенадцатый, самый трудный подвиг Геракла. Чтобы одолеть непобедимого великана Антея, ему пришлось оторвать его от его матери-Земли, богини Геи, - поднять и задушить в воздухе, над собой. Так же поступает и Гильгамеш.

И нам с вами, чтобы победить свой страх.

Нужно оторвать его от почвы, от корня и от ствола всех страхов - от страха смерти.

А этот страх теряет свою силу, когда постигается

ВСЕЕДИНСТВО ЖИЗНИ.