

Мастер жизни. Сергей Ключников filosoff.org
Спасибо, что скачали книгу в бесплатной электронной библиотеке
<http://filosoff.org/> Приятного чтения!

Мастер жизни. Сергей Ключников.

Книга известного психолога С. Ю. Ключникова посвящена теме психологической защиты человека, живущего в бурном потоке современного социума. В ней описываются психологические механизмы и законы защищенности человека, помогающие человеку стать защищенным и успешным мастером жизни. Книга, богато иллюстрированная историями из обширной консультативной практики автора, содержит многочисленные советы, приемы и методы, вдумчивое применение которых сделает человека значительно более уверенным и успешным.

Автор развивает и конкретизирует подход к проблеме, сформулированный в "Невидимой броне", суть которого состоит в разумном сочетании защищенности (естественной силы человека) и защиты (набора специальных техник и методов). На этот раз автор показывает, как защищенность и защита проявляются в таких сферах и областях, как семья, сексуальная жизнь, профессиональная и публичная деятельность, а также подробно и увлекательно рассказывает, как защищенный человек относится к деньгам, к средствам массовой информации, как он ведет себя в конфликтных столкновениях с трудными людьми, с криминальной агрессивной средой. Книга поможет человеку понять и преодолеть свои слабые места и сделать правильный шаг к тому, чтобы стать мастером жизни. Все права сохранены. Перепечатка возможна только с разрешения издательства. (с) С. Ю. Ключников. 2001
(с) Издательство "Беловодье". 2001

Ключников Сергей Юрьевич – практический психолог, академик Российской академии естественных наук (РАЕН), член Союза писателей России и Российского союза журналистов, автор книг по психологии и духовной культуре, специалист по изучению резервных возможностей человека, саморегуляции и медитации.

Система предлагаемая автором в книге "Мастер жизни", охватывает самые различные сферы социума, где необходимо повышать уровень защищенности и применять специальные методы защиты (семейная жизнь, взаимоотношения полов, финансы, публичная деятельность, восприятие СМИ, умение парировать нападения в общении с трудными людьми и агрессивно-криминальной средой). Прочитав книгу, каждый научится:
Навыкам эффективного применения методов защиты в самых различных жизненных ситуациях
Науке правильного построения взаимоотношений с людьми
Искусству отстаивания своих интересов при общении с конфликтными людьми и трудными обстоятельствами
Умению создавать собственную систему защищенной жизни и успешно ей следовать, несмотря ни на какие препятствия

ОГЛАВЛЕНИЕ

СЛОВО АВТОРА

ЧАСТЬ I. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАКОНЫ ЗАЩИЩЕННОСТИ

Глава 1. МАСТЕРСТВО И ЗАЩИЩЕННОСТЬ

ЗАЩИЩЕННОСТЬ ПРИ ОБЩЕНИИ С ВРАГАМИ

ЗАЩИЩЕННОСТЬ ОТ САМОГО СЕБЯ

ЗАЩИЩЕННОСТЬ И ДУХОВНАЯ ЖИЗНЬ

Глава 2. ГЛУБИННЫЕ ПРИЧИНЫ НЕЗАЩИЩЕННОСТИ

Глава 3. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТИПЫ КОНФЛИКТНЫХ ЛЮДЕЙ

РАЗНОВИДНОСТИ ЛЮДЕЙ-АГРЕССОРОВ

ОБЩЕНИЕ С "ТРУДНЫМИ ЛЮДЬМИ"

РАНЫ, НАНОСИМЫЕ "МЕЛОЧНЫМИ ТИРАНАМИ"

Глава 4. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАКОНЫ ЗАЩИЩЕННОСТИ

Глава 5. МИРОВОСПРИЯТИЕ И ЧЕРТЫ ЗАЩИЩЕННОГО ЧЕЛОВЕКА

ОДУХОТВОРЕННЫЙ ВЗГЛЯД НА МИР

ПРАВИЛЬНАЯ ПОЗИЦИЯ

ЧЕРТЫ И КАЧЕСТВА ЗАЩИЩЕННОЙ ЛИЧНОСТИ

ЗАЩИТНАЯ СИЛА ИМИДЖА

ВОСПИТАНИЕ НУЖНЫХ КАЧЕСТВ

Глава 6. ВЫБОР ПРИЕМА ЗАЩИТЫ И СТРАТЕГИИ ПОВЕДЕНИЯ

АГРЕССИВНАЯ И МИРНАЯ СТРАТЕГИИ

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ЗАЩИТЫ

Глава 7. ОТКАЖИТЕСЬ ОТ СТЕРЕОТИПОВ

СТЕРЕОТИПНЫЙ – ЗНАЧИТ УЯЗВИМЫЙ

ГОТОВНОСТЬ К НЕОЖИДАННОМУ

Глава 8. НА СТРАЖЕ СВОИХ ИНТЕРЕСОВ

ЧТО ЗНАЮТ О ЗАЩИТЕ СИЛЬНЫЕ МИРА СЕГО?

ЛУЧШАЯ ЗАЩИТА – ОТСТАИВАНИЕ СВОИХ ИНТЕРЕСОВ

Глава 9. О НЕОБХОДИМОСТИ ПОЗИТИВНОГО МЫШЛЕНИЯ

ПРИРОДА НЕУДАЧ

ВЛИЯНИЕ МЫСЛИ НА СОБЫТИЯ

ПРИЗНАКИ НЕГАТИВНОГО МЫШЛЕНИЯ

ИСКУССТВО МЫСЛИТЬ ПОЗИТИВНО

Глава 10. ЗАЩИЩЕННОСТЬ И ТЕРПЕНИЕ

ЧТО ТАКОЕ ТЕРПЕНИЕ?

АЛГОРИТМ ТРЕНИРОВКИ ТЕРПЕНИЯ

Глава 11. КАК УБЕРЕЧЬСЯ ОТ СТРЕССА?

СУТЬ СТРЕССА И ЕГО ПРИЧИНЫ

МЕТОДЫ ОСВОБОЖДЕНИЯ ОТ СТРЕССА

Глава 12. ПОБЕДА НАД ДЕПРЕССИЕЙ

ДЕПРЕССИЯ И ВОСПРИЯТИЕ БУДУЩЕГО

ЦИКЛИЧЕСКИЙ ХАРАКТЕР ДЕПРЕССИИ

СЛЕДИТЕ ЗА СВОИМ НАСТРОЕНИЕМ

КАК ВЫЙТИ ИЗ ДЕПРЕССИИ?

Глава 13. ГНЕВ КАК ВРАГ ЗАЩИЩЕННОСТИ

МНОГООБРАЗНЫЕ ФУНКЦИИ ГНЕВА

"ГНЕВНАЯ" БИОЭНЕРГЕТИКА

СТРАТЕГИЯ ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ ГНЕВА

Глава 14. ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ ЗАСТЕНЧИВОСТИ

ЧТО ТАКОЕ ЗАСТЕНЧИВОСТЬ?

ЗАСТЕНЧИВОСТЬ, БУНТ И ЛОЖНЫЕ ЗАЩИТНЫЕ МЕХАНИЗМЫ

ДВЕНАДЦАТЬ ШАГОВ, ОСВОБОЖДАЮЩИХ ОТ ЗАСТЕНЧИВОСТИ

Глава 15. ЗАЩИТА ОТ УДАРОВ СУДЬБЫ

ЧТО ТАКОЕ УДАР СУДЬБЫ?

ПРИЧИНЫ АГРЕССИВНЫХ ОБСТОЯТЕЛЬСТВ

ПРОФИЛАКТИКА И ЗАЩИТА

СКАЖИТЕ СУДЬБЕ "СПАСИБО!"

Глава 16. ЗАЩИЩЕННОСТЬ И ПРЕПЯТСТВИЯ

ПРЕПЯТСТВИЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАЖИМЫ

ИСКУССТВО ИЗВЛЕЧЕНИЯ ЭНЕРГИИ ИЗ ПРЕПЯТСТВИЯ

ЧАСТЬ II. ЗАЩИЩЕННОСТЬ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ

Глава 1. "ДРАКОН ПОВСЕДНЕВНОСТИ"

ПОВСЕДНЕВНОСТЬ КАК РАЗРУШИТЕЛЬНАЯ СИЛА

ЭНЕРГИЯ СУЕТЫ – ПИЩА ДЛЯ "ДРАКОНА"

Глава 2. МОЙ ДОМ – МОЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ КРЕПОСТЬ

КОСМИЧЕСКОЕ НАЗНАЧЕНИЕ СЕМЬИ

ТИПЫ СЕМЕЙНЫХ СОЮЗОВ И ВНУТРИСЕМЕЙНЫЕ КОНФЛИКТЫ

ПРЕОДОЛЕНИЕ СУПРУЖЕСКОЙ НЕСОВМЕСТИМОСТИ

КАК ПРОТИВОСТОЯТЬ АГРЕССИИ АЛКОГОЛИКА-МУЖА

РОДИТЕЛИ, НЕ НАПАДАЙТЕ НА ДЕТЕЙ!

НУЖНО ЛИ УСТУПАТЬ ДЕТСКОЙ АГРЕССИИ?

ЗАЩИТА СЕМЬИ ОТ ВНЕШНИХ ВЛИЯНИЙ

УКРЕПИТЕ АУРУ ДОМА

КАК РЕАГИРОВАТЬ НА АГРЕССИЮ БОЛЬНОГО РОДСТВЕННИКА

Глава 3. ЗАЩИТА ОТ ЛЮБОВНОЙ МАГИИ

ЛЮБОВНАЯ МАГИЯ: ВЫДУМКА ИЛИ РЕАЛЬНОСТЬ?

БИОЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ МЕХАНИЗМ ПРИВОРАЖИВАНИЯ

НЕПРОЧНОСТЬ СЕМЕЙ, ПОСТРОЕННЫХ С ПОМОЩЬЮ ЛЮБОВНОЙ МАГИИ

ПРИМЕНЯЛАСЬ ЛИ ЛЮБОВНАЯ МАГИЯ ПО ОТНОШЕНИЮ К ВАМ?

МЕТОДЫ ПРОФИЛАКТИКИ И ЗАЩИТЫ

Глава 4. МУЖСКИЕ И ЖЕНСКИЕ ФОРМЫ ЗАЩИТЫ

ОБ ИЗВЕЧНОЙ БОРЬБЕ ДВУХ НАЧАЛ

ОСОБЕННОСТИ МУЖСКИХ И ЖЕНСКИХ ЗАЩИТНЫХ РЕАКЦИЙ

Глава 5. ПСИХОЭНЕРГЕТИКА СЕКСУАЛЬНОЙ ЖИЗНИ И ПРОБЛЕМА ЗАЩИЩЕННОСТИ

НУЖНО ЛИ ЗАЩИЩАТЬСЯ В СЕКСЕ?

ПСИХОЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ГАРМОНИЯ В ИНТИМНОЙ ЖИЗНИ

СЧАСТЛИВЫЙ СЕКС И ЧИСТОТА СОЗНАНИЯ

Глава 6. КАК УБЕРЕЧЬСЯ ОТ ФИНАНСОВЫХ ПРОБЛЕМ?

ТАЙНА ДЕНЕГ И ФИНАНСОВОГО УСПЕХА

БИОЭНЕРГЕТИКА ФИНАНСОВ

ДВАДЦАТЬ УРОКОВ, ЗАЩИЩАЮЩИХ ОТ НЕУДАЧ И ВЕДУЩИХ К ФИНАНСОВОМУ ПРОЦВЕТАНИЮ

Глава 7. ЗАЩИЩЕННОСТЬ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ ПРОФЕССИЯХ

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ СОВРЕМЕННОГО РЫНКА ТРУДА

ЗАЩИЩЕННЫЙ БИЗНЕСМЕН-РУКОВОДИТЕЛЬ

ДЕЛОВАЯ САМООБОРОНА МЕНЕДЖЕРА

Мастер жизни. Сергей Ключников filosoff.org
САМОЗАЩИТА ЗАЩИТНИКОВ (ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ СИЛОВЫХ СТРУКТУР)
НАСКОЛЬКО КРЕПКА КОЖА У "АКУЛ ПЕРА"
НАКАЧКА ПОЛИТИЧЕСКИХ МУСКУЛОВ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ СНАРЯДАХ
ЗАЩИЩЕННОСТЬ ШКОЛЬНОГО УЧИТЕЛЯ
УРОКИ УВЕРЕННОСТИ ДЛЯ ПРОДАВЦА
ПСИХОТРЕНИНГ ДЛЯ БЕЗРАБОТНОГО
Глава 8. ЕСЛИ ВАШ НАЧАЛЬНИК НЕДОВОЛЕН...
ГЕНЕТИЧЕСКИЙ СТРАХ ПЕРЕД НАЧАЛЬСТВОМ
НАЙДИТЕ СВОЙ ПОДХОД К БОССУ
КАК ПРОТИВОСТОЯТЬ ПРЕССИНГУ СО СТОРОНЫ НАЧАЛЬСТВА?
Глава 9. МОББИНГ (КОЛЛЕКТИВНАЯ ТРАВЛЯ) НА РАБОТЕ И ЗАЩИТА ОТ НЕГО
ПОЧЕМУ СОТРУДНИКИ В РАБОЧИХ КОЛЛЕКТИВАХ НАЧИНАЮТ КОГО-ТО ТРАВИТЬ?
ИСКУССТВО ПРОТИВОСТОЯНИЯ МОББИНГУ
АРМЕЙСКИЙ МОББИНГ, или "ДЕДОВЩИНА"
Глава 10. ИНФОРМИРОВАННОСТЬ, УМ И ЗАЩИЩЕННОСТЬ
ПРЕВРАЩЕНИЕ ИНФОРМАЦИИ В ЭНЕРГИЮ
ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ИНФОРМИРОВАННОСТЬ КАК ЗАЩИТА ОТ ФИНАНСОВЫХ ПРОБЛЕМ
ЗАЩИТНАЯ ФУНКЦИЯ ЭКОНОМИЧЕСКОГО И ЮРИДИЧЕСКОГО ЛИКБЕЗА
ДЖЕНТЛЬМЕНСКИЙ НАБОР СОВРЕМЕННЫХ ЗНАНИЙ И УМЕНИЙ
ПОЛИТИЧЕСКАЯ ИНФОРМАЦИЯ – ПРОЧНЫЙ ЩИТ ИЛИ ОБЕССИЛИВАЮЩИЙ ВИРУС?
ИНФОРМАЦИОННАЯ "ПРОДВИНУТОСТЬ" И "ПОСВЯЩЕННОСТЬ"
ЭЗОТЕРИЧЕСКИЕ ЗНАНИЯ КАК ВЫСШИЙ ВИД ИНФОРМАЦИОННОЙ ЗАЩИЩЕННОСТИ
ТРЕНИРОВКА УМА И ИНФОРМАЦИОННАЯ ЗАЩИЩЕННОСТЬ
Глава 11. ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ АГРЕССИВНОЙ ИНФОРМАЦИИ
НАСТУПЛЕНИЕ ВИРТУАЛЬНОЙ ЭРЫ
ИНФОРМАЦИОННАЯ АГРЕССИЯ ПРОТИВ ВЗРОСЛЫХ И ДЕТЕЙ
КАК ПРАВИЛЬНО ЧИТАТЬ ГАЗЕТЫ
УЧИТЕСЬ СЛУШАТЬ РАДИО
ЗАЩИТА ОТ МУЗЫКАЛЬНОЙ АГРЕССИИ
ИСКУССТВО СМОТРЕТЬ ТЕЛЕВИЗОР
ЗАЩИЩЕННОСТЬ, КОМПЬЮТЕР И ИНТЕРНЕТ
ПРОТИВОСТОЯНИЕ РЕКЛАМНОЙ МАГИИ
Глава 12. ИСКУССТВО ТЕЛЕФОННОГО ОБЩЕНИЯ
ПЛЮСЫ И МИНУСЫ ТЕЛЕФОННОЙ КОММУНИКАЦИИ
НАУКА ЭФФЕКТИВНЫХ ТЕЛЕФОННЫХ ПЕРЕГОВОРОВ
МЕТОДЫ ОТРАЖЕНИЯ ТЕЛЕФОННОЙ АГРЕССИИ
Глава 13. ЗАЩИТА ОТ КРИМИНАЛЬНО-АГРЕССИВНОЙ СРЕДЫ
ПСИХОЛОГИЯ СОВРЕМЕННОГО КРИМИНАЛЬНОГО МИРА
ИСКУССТВО ТОЧНОЙ ОЦЕНКИ СИТУАЦИИ В УСЛОВИЯХ АГРЕССИИ
НЕ БОЙТЕСЬ УБЕЖАТЬ
ПОБЕДА НАД СТРАХОМ
УМЕНИЕ РАЗРЯДИТЬ СИТУАЦИЮ
ПОНЯТЬ НАМЕРЕНИЯ АГРЕССОРА
ТИПИЧНЫЕ ПРИЗНАКИ ПОТЕНЦИАЛЬНОЙ ЖЕРТВЫ
ЗАЩИТНАЯ РОЛЬ ЮМОРА
МОЛИТВА КАК ПРОФИЛАКТИКА И ЗАЩИТА
НУЖНО ЛИ ПРИМЕНЯТЬ ЖЕСТКИЕ ПРИЕМЫ И ПОДРУЧНЫЕ СРЕДСТВА?
МАСТЕРСТВО ЖЕСТКИХ ПЕРЕГОВОРОВ
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА К ПОЕДИНКУ
ЕСЛИ НУЖНО ЗАСТУПИТЬСЯ ЗА СЛАБОГО...
СОВЕТЫ МАСТЕРОВ СПЕЦНАЗА
ЖЕНСКАЯ САМОЗАЩИТА ОТ КРИМИНАЛЬНОЙ АГРЕССИИ
Глава 14. МАСТЕРСТВО ПУБЛИЧНОГО ВЫСТУПЛЕНИЯ
СПЕЦИФИКА ПУБЛИЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА К ВЫСТУПЛЕНИЮ
ПОВЕДЕНИЕ ПЕРЕД АУДИТОРИЕЙ
Глава 15. ЗАЩИЩЕННОСТЬ ВО ВРЕМЯ СДАЧИ ЭКЗАМЕНОВ
ОСОБЕННОСТИ ЭКЗАМЕНАЦИОННОГО СТРЕССА
СОВЕТЫ ЭКЗАМЕНУЮЩИМСЯ
Глава 16. ЗАЩИТА В КОНКРЕТНЫХ СИТУАЦИЯХ
ЕСЛИ ВАС КРИТИКУЮТ
КАК РЕАГИРОВАТЬ НА ИЗДЕВАТЕЛЬСТВА ИЛИ НАСМЕШКИ
КОГДА ВАС ПЫТАЮТСЯ ДИСКРЕДИТИРОВАТЬ
ПРАВИЛЬНАЯ РЕАКЦИЯ НА ВОЛЕВОЕ ДАВЛЕНИЕ
ЧТО ДЕЛАТЬ, КОГДА УГРОЖАЮТ?
ЗАЩИТА В УСЛОВИЯХ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ПРОВОКАЦИЙ
ЕСЛИ ВЫ "ПОПАЛИ НА ЗУБ" БЮРОКРАТУ
Глава 17. ЕЖЕДНЕВНЫЙ ПСИХОТРЕНИНГ ЗАЩИЩЕННОСТИ
Глава 18. СЕМИНАР-ТРЕНИНГ "ЗАЩИЩЕННЫЙ ЧЕЛОВЕК"
ТЕСТ "ЗАЩИЩЕННОСТЬ" ("ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЖИЗНИ")
ЗАКЛЮЧЕНИЕ

СЛОВО АВТОРА

Книга, которую вы держите в руках, называется "Мастер жизни". Мы очень хорошо представляем, что такое мастер в каком-либо конкретном ремесле, рассматривая его как высокого профессионала или классного специалиста. Однако если мы будем отождествлять мастера и специалиста, мы совершим ошибку. Не зря Козьма Прутков напомнил человечеству в своей бессмертной фразе, что "специалист подобен флюсу, полнота его односторонняя". От специалиста мастера отличает всесторонняя полнота. Он одинаково хорошо владеет собой и ситуацией - и в действиях, и в светском общении, и в своем внутреннем мире. Он умеет правильно оценивать ситуацию и предотвращать ненужные угрозы и проблемы. Мастер способен достигать намеченных целей с наименьшими затратами сил. Он окружен невидимой броней, помогающей ему отражать видимые и невидимые удары, наносимые нашей жесткой и хаотичной жизнью. Он способен держаться на поверхности бушующего житейского моря и умеет прекрасно ориентироваться в разнообразных и многоликих ситуациях беспощадного к слабости социума.

Я встречал только несколько таких мастеров жизни и очень благодарен судьбе за то, что они мне дали. Надеюсь, что людям будет полезна их уверенная мудрость, крупницы которой я попытался изложить на страницах этой книги. В перерыве между изданием "Невидимой брони" и написанием этой книги я еще раз съездил в Индию, где целый месяц провел на юге этой изумительной страны в одном из самых интересных ее ашрамов "Сатья Лока", что в переводе с санскрита означает "Божественный Мир". Пройдя там подготовку, обновив арсенал методов духовного совершенствования и повышения защищенности, среди которых есть настоящие жемчужины, я вернулся в Россию и продолжил работу по улучшению своей системы. После получения в Индии мощного импульса к творчеству, внутренней работе и самопознанию я еще острее увидел проблемы огромного количества людей, не имеющих настоящего иммунитета к ударам и возрастающему давлению разрушительных сил современной цивилизации. Стало еще понятнее, насколько важно уметь грамотно противостоять хаосу и злу, постоянно атакующим человека и пытающимся проникнуть сквозь тонкую пленку сознания. Эта поездка и свежие впечатления от жизни в ашраме побудили меня возобновить разговор.

Как я и обещал читателям в "Невидимой броне", продолжаю неисчерпаемую тему защиты и защищенности человека, ибо мечтаю видеть людей, окружающих меня, как близких, так и дальних, сильными и защищенными. Считаю, что в том море психологической и эзотерической литературы, которое обрушилось на головы читателей, по-прежнему не хватает книг, систематически и сжато освещающих данную информацию. Потому я решил возобновить разговор о том, как воспитать в себе умение правильно защищаться и применять это знание в жизни. К такому решению меня побуждает не только внутренняя потребность развить идеи, высказанные раньше, но и реакция читателей на "Невидимую броню". Презентации книги, проведенные в течение нескольких месяцев после ее выхода, и отзывы самых разных людей укрепили меня в мысли, что нужна новая книга, где был бы сделан следующий шаг.

"Невидимая броня" была задумана как своеобразная энциклопедия самых различных приемов и методов, повышающих как общую защищенность человека, так и его умение прибегать к специальным техникам защиты на психологическом, психоэнергетическом и духовном уровнях. Эти приемы и методы предназначены для того, чтобы человек, стремящийся стать сильнее, начал самостоятельную работу над собой. Однако объем книги не позволил мне осветить вопросы внешних и внутренних препятствий, мешающих человеку стать по-настоящему уверенным и защищенным победителем жизненных препятствий и проблем. В самом деле, что делать и как защищаться, когда вы находитесь в эпицентре жесточайшего семейного конфликта? Как правильно держать удар, когда вы имеете дело с начальником или когда против вас имеет "зуб" коллектив? Что делать, если противоположный пол применяет недопустимые приемы воздействия? Каким образом реагировать на неудачи и жизненные удары? Как справляться с информационным потоком и оборонять себя от направленной агрессии, излучаемой с телеэкрана? Каковы секреты правильного поведения с трудными или конфликтными людьми? Каким образом защищать здоровье в условиях энергетического вампиризма? Подобные вопросы требуют специального разговора, выходящего за рамки "Невидимой брони". Миллионы людей нуждаются в этих конкретных практических знаниях. Особенно это касается людей думающих, ищущих, стремящихся реализовать положительные цели и программы жизни. Именно таких людей я отношу к категории своих читателей. Для меня лично одна из самых больших радостей в жизни - встречи с такими людьми и понимание, что ты им реально помогаешь, неважно чем - своими книгами, лекциями, семинарами, тренингами или консультациями. И я в своей новой

книге постарался дать читателям все необходимое для того, чтобы вооружить их конкретными практическими знаниями по основам защищенности. Книга "Мастер жизни" делится на две части. В первой части я предлагаю читателю целый ряд глав, посвященных самым разнообразным психологическим сторонам защищенности. Это взгляд на проблему как бы изнутри человеческой души и личности. В самом деле, как можно говорить об искусстве отражения человеческой агрессии, не понимая ни ее природу, ни самого себя и не видя глубинных причин собственной незащищенности? Вторая часть посвящена не столько человеческой душе с ее проблемами, сколько поведению, точнее говоря, умению отбиваться от проблем, находясь в самой гуще жизни. Так же, как и в "Невидимой броне", там можно найти сотни конкретных практических советов и приемов, помогающих отразить удары и нападения. В принципе, эти две книги написаны так, что их лучше всего читать параллельно – они хорошо дополняют друг друга.

Сейчас появилось множество книг и пособий, где вопросы нравственного ограничения на использование тех или иных приемов и методов в лучшем случае игнорируются, а в худшем – заменяются откровенной проповедью психологического мордобоя и беспредела. Не собираюсь подменять жанр своей книги религиозной проповедью или наполнять ее морализаторскими сентенциями, но повторяю еще раз: я не писал и никогда не буду писать справочник по тренировке в защите от неприятностей в расчете на негодяев или махровых эгоистов. Считаю и считаю, что использование в книге приведенных советов и методов защиты для достижения темных эгоистических целей или тем более для причинения кому-либо вреда есть действие, заключающее в себе отсроченный удар возмездия, который рано или поздно все равно произойдет и пробьет ложную защищенность. Книга написана для людей, решающих свои нормальные человеческие проблемы, в мотивах и поведении которых преобладают положительные цели и желание познать и улучшить себя.

Основное условие, позволяющее наиболее эффективно пользоваться этой книгой, заключается в том, чтобы, внимательно читая главы, постараться понять, а главное, применить прочитанное конкретно к себе. Изучите свою повседневную жизнь, выявите в ней наиболее слабые стороны, потенциально открывающие вас для ударов и нападений, попытайтесь исправить ошибки и построить в самом себе прочный щит. Если прочитанное будет совпадать с тем, что вы обнаружите в себе, значит, нет никаких препятствий для применения методов. Если имеются существенные несоответствия, тогда есть повод задуматься и либо пересмотреть свои подходы и качества и начать работать над их исправлением, либо поискать другие методы и советы, благо, что в книге их превеликое множество.

Поскольку эта книга представляет собой продолжение и дополнение первой, то ее нужно читать, периодически заглядывая в "Невидимую броню". Оттуда вы будете извлекать приемы, а из новой книги брать пояснения, как использовать эти приемы в тех или иных повседневных ситуациях и сферах жизни. Ведь все угрозы, нападения и проблемы имеют свою специфику: в семье агрессия происходит совершенно по-иному, нежели на службе, а особенности психологических переживаний, возникающих от хронического недостатка денег, существенно отличаются от боли, которую порождает неразделенная любовь. В каждом случае потребуются новые приемы, и само их применение будет существенно различаться в разных сферах – все-таки от родного брата или дяди, даже если он очень рассержен, вы должны защищаться иначе, чем от уличного хулигана.

Эта книга в еще большей степени, нежели предыдущая, проиллюстрирована многочисленными историями и примерами. Читая книгу, вы можете мысленно ставить себя на место людей, описанных в этих историях, и задавать себе вопросы: в чем их главные ошибки при защите, как бы я повел себя на их месте, насколько я сумел бы, находясь в их условиях, безусловно защитить себя? Уже один такой мысленный эксперимент, завершающийся нахождением удачного решения (хотя бы в пределах ума), создает внутренние образы защищенного поведения, которые становятся вашими ресурсами. Если же чтение поможет вам не только понять, как надо действовать, но и дать непосредственный импульс к действию, зарядить вас энергией, то это будет самым лучшим результатом. Читайте текст медленно, вдумчиво, основательно, медитируя, размышляя над идеями и энергетикой, заложенной в текст. Уже одно это осознанное чтение сделает вас сильнее.

В самом деле, по-настоящему использовать знания, заключенные в этой книге, можно только осознав и трансформировав самого себя, научившись хорошо управлять собой и эффективно добиваться намеченных целей. Поэтому можно пожелать читателю успехов в самопознании и в овладении как своим внутренним миром, так и поведением. Игра стоит свеч! В конце концов вы научитесь не только создавать вокруг себя мощную невидимую броню, но и ощущать себя мастером жизни, идущим по ней поступью победителя и уверенно чувствующим

себя в любой ситуации и сфере.

И последний совет. Если вы хотите стать по-настоящему защищенным человеком, отстаивайте не только свою личность, какой бы достойной она ни была, но и что-то более высокое, лежащее за ее пределами: идеи и интересы других людей, духовные ценности, проблемы своей многострадальной страны. Помните, если вы их будете достойно защищать, то и они вас обязательно защитят, когда вам будет трудно. Это безусловный закон духовной жизни. Итак, в добрый путь!

ЧАСТЬ I

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАКОНЫ ЗАЩИЩЕННОСТИ

Глава 1. МАСТЕРСТВО И ЗАЩИЩЕННОСТЬ

"Благородный муж знает о своем превосходстве, но избегает соперничества.

Он ладит со всеми, но ни с кем не вступает в сговор."

Конфуций

"Искусный мастер не оставляет следов."

(чаньское изречение)

"Враг твой, если только ты любишь его, это есть тот человек, который поможет тебе достичь совершенства."

Будда

Кого можно считать мастером жизни? Из самых разнообразных сторон мастерства я выбрал тему защищенности. Традиционно считается, что мастер – это тот, кто на высоком уровне владеет каким-то ремеслом, профессией, направлением или видом деятельности. При слове "мастер" сознание рисует привычные образы народного дельца, своими руками творящего какие-то изделия, качество которых признается всеми людьми и вызывает восхищение. В эзотерических учениях Запада, например в розенкрейцерстве и масонстве, слово "мастер" означало высокую степень посвящения в тайные знания, а также человека, добывшего из глубинных недр неочищенной души "философский камень" совершенства и эликсир бессмертия. В советское время понятие мастерства приобрело оттенок производственной сферы жизни – мастер на заводе, в цеху, мастер производственного обучения. Но что же означает понятие "мастер жизни", взятое применительно к теме защищенности?

Жизнь больше, чем отдельное ремесло. Она включает в себя такие важнейшие сферы, как труд и общение, и по сути состоит из них. Как мне кажется, мастер жизни – это человек, добившийся совершенства во всем. Мастер жизни владеет искусством эффективно работать с высокими результатами и минимальными потерями, умением грамотно общаться с людьми всех категорий, включая врагов, талантом создавать и поддерживать гармонию в своем внутреннем мире и, наконец, даром устанавливать отношения с Высшим Началом и двигаться в направлении к Богу и совершенству. Само понятие защищенности предполагает способность выдерживать давление, отражать удары и эффективно взаимодействовать с какими-либо неблагоприятными факторами жизни – от благоприятных сил, людей и событий защищаться не нужно.

От чего же нужно защищаться в сфере труда? Прежде всего от собственной некомпетентности и неумения работать, от неверия в собственные силы и реальность положительного результата своих усилий, который при хорошей организации дела обязательно придет. Важно также защищать свою эмоциональную сферу от излишней привязанности к результату, когда человек вместо того, чтобы работать, тратит умственную энергию на смакование и подсчитывание выгоды. Высокий профессионализм, подкрепленный правильной мотивацией и чувством свободы от привязанности к плодам своего труда делает мастера неуязвимым при любых передрягах жизни. Восточная мудрость советует человеку владеть не менее чем тремя видами специальностей – и для самовоспитания, и для заработка. Мастер жизни всегда найдет себе кусок хлеба, всегда будет вызывать уважение других людей, участвующих в труде, и неизменно переживать состояние радости в процессе работы, всегда доведет дело до конца, не испытывая ни скуки, ни разочарования. Работая с энтузиазмом и вкладывая в свой труд энергию, он не переутомится и не истощит запас собственной энергии, ибо умеет ее пополнять.

От чего нужно защищаться в сфере общения? От конфликтных и трудных людей (этой теме посвящена отдельная глава), от врагов, от столкновений с ненужными и случайными людьми, от толпы и даже от друзей, которые ведут себя неправильно (не зря существует пословица: "Обереги меня Бог от друзей, с врагами справлюсь сам").

ЗАЩИЩЕННОСТЬ ПРИ ОБЩЕНИИ С ВРАГАМИ

Мастер жизни владеет правильной стратегией взаимоотношений с врагами. Он не делает их себе сам, как это присуще многим своекорыстным или агрессивным людям, для которых состояние склоки – это нормальная атмосфера. В то же время мастер жизни понимает, что враги – это неизбежность, от которых

никуда не скроешься. Чем крупнее личность и чем положительнее те идеи, которые она несет в мир, тем больше количество врагов, завистников и недоброжелателей она непременно встретит на своем пути. Так было всегда, тем более в наше время, когда силы зла и тьмы преобладают и чаще встречаются в человеческом обществе. Высокое задание и назначение защищенного мастера жизни состоит в выполнении завета, данного в Учении Живой Этики: "Не добавляйте себе врагов". Враги и так заповеданы судьбой и кармическими законами, поэтому не стоит увеличивать их число собственными психологическими реакциями, продиктованными обидой, своекорыстием и другими порождениями эгоистического начала.

С врагами мастер жизни ведет себя изысканно, предупредительно и честно. В психологических и деловых конфликтах, которые провоцируются его противниками, он старается не задевать их личности, а противостоять им на уровне идей и дел. Он помнит завет Востока, что нередко враг – это переодетый друг, которого можно увлечь своими идеями. Хрестоматийным примером подобного преображения является случай с гонителем христиан Савлом, который после мистического видения Христа стал апостолом Павлом. Спокойствие в отношениях с врагами позволяет настоящему мастеру жизни сберечь энергию и сохранить силу для решения своих созидательных задач. Один духовно продвинутый человек говорил мне о своих принципах во взаимоотношениях с врагами: "Я не собираюсь с ними бороться. Пусть они со мной борются. Я же буду делать свое дело и утверждать программу Света, так как ее понимаю".

Высшим пилотажем во взаимоотношениях с врагами для мастера является умение использовать его разрушительную энергию в своих целях. Например, когда враги ведут против какого-то крупного человека с положительным зарядом и программой клеветническую кампанию, эта личность, если она действительно относится к категории мастеров жизни, может использовать энергию клеветы для своих целей, например, для раскрутки собственных проектов, которые в наше время торжества "черного пиара" просто не воспринимаются сознанием обывателей без элементов скандальности. Живая этика называет этот подход "отношением к врагу, как к ножке своего рабочего стола".

Мастерство жизни основано на умении грамотно выстраивать отношения не только с прямыми врагами, но и с толпой, с ненужными и случайными людьми, которые липнут к любому человеку, хотя бы чуть-чуть выделяющемуся из общего серого фона, и безжалостно крадут его время, энергию, силы. Подлинный мастер никогда не будет выставлять свою незаурядность напоказ и, где это возможно, предпочтет слиться со средой и остаться незаметным. Вспомним, насколько изящно и грамотно расписана в книгах Кастанеды стратегия взаимодействия "воина абсолютной свободы" с современным миром. Ее исповедовал учитель Карлоса Кастанеды Дон Хуан, в случае необходимости умевший предстать в роли простого малограмотного индейца, далекого от сокровенных знаний, и сам Кастанеда, избегавший публичного ажиотажа, интервью, репортеров в период своей всемирной славы и тем сохранивший свободу, так необходимую для духовного роста.

Подлинное мастерство в общении немислимо без выстраивания правильного отношения с друзьями, которые нередко, по недомыслию или в силу порочности своей внутренней природы, наносят нам неожиданные удары, пользуясь особыми близкими отношениями. Дружеские удары и предательства, как известно, самые болезненные. Настоящий мастер жизни всегда помнит о такой возможности, однако он не отягощает сердца своих друзей излишней подозрительностью. Он осмотрителен, но душевно щедр и потому всегда дает своим друзьям кредит доверия. Вместе с тем он готов принять любой внезапный поворот в отношениях с близкими вплоть до полного разрыва, потому что знает человеческую природу и уважает свободу выбора.

ЗАЩИЩЕННОСТЬ ОТ САМОГО СЕБЯ

Мастерство истинной защищенности включает в себя также умение находить гармонию и тепло во взаимоотношениях человека с самим собой. Такой человек охраняет свою душу от негативных эмоций, ненужных переживаний, проблем, суевы, разъедающих противоречий и двойственности. Тот, кто благодаря упорной внутренней работе выстрадал душевную гармонию и построил в своем сердце мир и радость, не станет разминивать его на пустяки и мелочные конфликты. Он будет охранять небольшое пространство внутреннего мира от вторжения волн хаоса и делиться целительной энергией своего бодрого и радостного состояния с теми, кто в этом действительно нуждается. Мастер умеет принимать себя в целом со всеми обретенными достоинствами и пока еще не побежденными недостатками. Из этого принятия себя рождается состояние любви, изливающейся на окружающих и отводящей от человека множество ударов и вражеских стрел.

ЗАЩИЩЕННОСТЬ И ДУХОВНАЯ ЖИЗНЬ

И наконец, едва ли не главное качество мастера жизни, делающее его

защищенным и неутомимым в совершенствовании: его внутренняя духовность, связь с Высшим Началом. Мастер жизни чтит Внутреннего Учителя, бессмертное Божественное "Я", пребывающее в глубинах его сердца, и помнит, что именно оно – его главный защитник. Потому мастер жизни постоянно работает над укреплением своей связи с Высшим и сам старается изо всех сил, чтобы эти сокровенные взаимоотношения были надежно защищены от всяческой небрежности, лени, невежества и тем более предательства с его стороны, чтобы они случайно не оказались доступными чьему-то праздному легкомысленному вниманию. Поскольку мастер жизни защищает волю Бога и свое общение с Ним от посторонних отрицательных влияний, то и Бог защищает его во всех жизненных проявлениях – в труде, в общении с людьми всевозможных типов, в стремлении сохранить целостность и гармонию своего внутреннего мира, в попытках стать чище, гармоничнее и совершеннее. Мастер жизни владеет жизнью в ее главных проявлениях, и его защищенность можно определить, как закономерный результат его безупречной и совершенной стратегии.

Глава 2. ГЛУБИННЫЕ ПРИЧИНЫ НЕЗАЩИЩЕННОСТИ

"Как все реки имеют свой исток, так и каждая человеческая слабость порождена другой слабостью."

(восточная мудрость)

"Если вам трудно сказать "нет" сегодня, значит когда-то было вообще невозможно."

Скотт Эдмонт

"Наблюдайте за поведением человека, вникайте в причины его поступков, приглядывайтесь к нему в часы его досуга. Останется ли он тогда для вас загадкой?"

Конфуций

Мы легко отражаем удары одного типа, но пропускаем другие. У каждого человека есть свои слабо защищенные психологические и аурические зоны, своя ахиллесова пята. Каковы причины ее появления? Чем обусловлена человеческая незащищенность перед лицом агрессии? Почему появляется все большее количество незащищенных людей? Перечислим основные причины, приводящие к психическим травмам и пробоям энергетической оболочки:

Отрыв от духовной сферы, от Бога, отказ служить Высшей Воле. Человек по той или иной причине решающий, что он будет опираться только на себя, и Бог как верховный Защитник ему не нужен, в огромной степени ослабляет себя, даже если вначале этого не ощущает. Рано или поздно он получит от жизни удары, которые поколеблют его уверенность.

Болезненная привязанность к себе, эгоцентризм, искривляющий весь процесс восприятия мира. Каждый из нас сталкивался с людьми, относящимися к миру либо надменно, либо излишне боязливо и осторожно. Когда такой человек получает сигнал о том, что мир и люди в той или иной степени не принимают его, для него эта информация оказывается крайне болезненной и тогда почти любые виды взаимодействия с людьми могут рассматриваться как агрессия и удары. Люди этого типа обладают особой аурой, представляющей собой энергетический вихрь, с одной стороны закрытый для внешнего мира, а с другой стороны крайне зависимый от мнения других людей. Если кто-то относится к обладателю подобной ауры не так, как тот ожидает, для последнего это будет большим ударом, способным деформировать его ауру. Повышенная агрессивность, побуждающая человека, переполненного этими чувствами, нападать на других людей, вызывать у них ответную агрессию, получать законную сдачу и страдать от обратных ударов, если они окажутся сильнее, чем он рассчитывал. Многие психические травмы, полученные человеком, имеют давние корни, объяснимые его собственной агрессивностью. Излишняя уступчивость, слабость, покорность, заставляющая человека внутренне сжиматься, съеживаться и на психологическом, и на аурическом уровне. Практика жизни показывает, что демонстрация слабости и покорности, привычка уступать в ответ на давление агрессора никогда не способны его умиротворить. Аура становится рыхлой, дряблой, а ее обладатель привыкает все больше прогибаться перед новыми ударами. Слабость лишь разъяряет людей с психологией, склонной к насилию.

Готовность встречать в жизни только хорошее к себе отношение, непонимание того, что люди, встречающиеся на пути, не обязаны вас любить, а неприятные обстоятельства, с которыми вам иногда приходится сталкиваться, не обязаны предупреждать вас о своем существовании. Как правило, это свойство присуще людям в раннем возрасте, в юности и молодости, но затем жизнь жестоко наказывает за подобную наивность.

Болезненная психологическая чувствительность и тонкокожесть, с которой человек рождается и которая предопределяет его болезненную реакцию на, казалось бы, самые незначительные касания жизни. Это свойство приводит к тому, что на хрупкой пленке сознания остаются отпечатки ударов и неприятных воздействий, полученных при общении с людьми. В дальнейшем эти отпечатки не

растворяются и не стираются под другими следами, которые оставляет в душе человека жизнь, тренирующая его на выносливость, но фиксируются и закрепляются еще прочней. Человек начинает смотреть на мир через призму своей ранимой психологической кожи и воспринимает его как сплошную угрозу и боль.

Психологические травмы, которые оказались настолько сильными, что деформировали сознание человека, не сумевшего своевременно защитить себя и теперь всякий раз, когда возникает ситуация, хотя бы отчасти похожая на ту прежнюю, травмирующую, человек начинает с новой силой испытывать боль и отрицательные переживания.

Отсутствие цели, проявляющееся как хаотичное поведение, лишенное четкой логики и устремленности, и лишаящее человека вполне конкретной энергии защиты, хорошо знакомой всякому устремленному человеку. Люди, плывущие по течению, гораздо чаще открывают себя разнообразным влияниям и ударам, нежели те, кто непрерывно устремляется к цели, подобно стреле.

Слишком серьезное отношение к самому себе, чрезмерная чувствительность к отношению других людей к собственной личности, недостаток чувства юмора. Такие люди склонны преувеличивать любой пустяк, прокручивая в сознании любое сказанное против них слово, крайне болезненно воспринимают даже самые незначительные насмешки, не умеют разряжать ситуацию с помощью волшебной энергии улыбки и хорошей шутки.

Стереотипное восприятие жизни, склонность видеть мир, людей и человеческие конфликты стандартизированным образом. Любое неожиданное событие, окрашенное в темные тона, становится для людей этого склада проблемой, болью, ударом. Люди со стереотипным восприятием могут очень уверенно чувствовать себя в хорошо знакомой обстановке, но как только правила игры меняются, они начинают ощущать себя беспомощными и незащищенными.

Недостаточный навык общения, отсутствие светскости и практического опыта соприкосновения с уверенными людьми, незнание правил, по которым строятся контакты. Люди этой категории обычно малоcontactны и чувствуют себя крайне уязвимо и незащищенно, когда выходят из своей изоляции в какое-либо общество.

Дисгармония чакр, проявляющаяся в общении, недостаточное развитие тех или иных энергетических центров. Как правило, люди, у которых чакры не обладают гармоничным развитием, в острых конфликтных ситуациях или при сильном психологическом или энергетическом давлении склонны испытывать дискомфорт и уступать более сильным оппонентам. Сама эта дисгармония связана с духовными проблемами человека и кармически обусловлена.

Дисгармония во взаимоотношениях между физическими и тонкими структурами, проявляющаяся как слабость, хаотичность, противоречивость поведения. Люди, у которых ментальное, астральное и физическое тела не сгармонизированы между собой, как правило, не могут защитить себя либо от психологических ударов и давления, либо от тонких воздействий.

В настоящей главе перечислены далеко не все, а только наиболее важные причины, приводящие к тому, что человек чувствует себя незащищенным и аналогичным образом проявляет себя в поведении. Обретение защищенности возможно только при устранении этих причин.

Глава 3. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТИПЫ КОНФЛИКТНЫХ ЛЮДЕЙ

"Сколько конфликтов, столько лиц у тех, кто конфликтует."

Анри Румье

"Каждая ссора имеет своё хмурое лицо, каждое лицо хмурится от какой-то ссоры."

Филипп Рэншоут

"У меня плохой характер, поэтому я не выношу людей с плохим характером."

Эжен Ионеско

Психологическая среда, наиболее типичная для жителей больших городов современного мира, – это весьма агрессивное, конфликтное пространство, наполненное флюидами агрессии. Телевидение активно формирует агрессивный стиль поведения на всех уровнях бытия. Само слово "агрессивный" нередко трактуется в положительном ключе ("агрессивный бизнес") и выступает как смысловой эквивалент слова "успешный". Со всех сторон человеку внушается – чем больше нападаешь, тем быстрее достигнешь цели, станешь богатым, преуспевающим, счастливым. В свою очередь, если нападают на тебя, надо немедленно давать сдачи. Вспомним, как часто произносил эту фразу даже первый российский президент. В точности так же, как спрос порождает предложение, так и нападение порождает потребность в защите. Формируются определенные стили нападения и защиты.

РАЗНОВИДНОСТИ ЛЮДЕЙ-АГРЕССОРОВ

Перечислим наиболее типичные психологические типы людей, любящих конфликты и нападения.

1. "Корыстный агрессор", атакующий других людей ради достижения собственных

целей любыми способами на всех уровнях (поведенческом, психоэнергетическом, духовном). Его цель, как правило, связана с материальными сторонами жизни и ради нее он готов идти на все, в том числе и на унижение другого человека (однако это является "побочным продуктом" усилий "корыстного агрессора"). Этот случай произошел в моей практике очень давно, примерно в 1990 году, еще до развала СССР. "Как он приведет ко мне в комнату своего друга, и тот начинает говорить своим громким голосом и говорит так резко и зло, у меня просто ноги подкашиваются, и я готова согласиться на обмен", – рассказывает мне Полина Феодосьевна, пожилая пенсионерка, которую ко мне привела ее дочь Ирина, моя давнишняя знакомая. Привела не совсем по адресу, потому что по мере рассказа я начинаю понимать, что по идее обращаться надо не к психологу, а в милицию или в прокуратуру. Однако на мое предложение обратиться в правоохранительные органы с иском по поводу того, что сосед с помощью друга оказывает на них давление и принуждает их к невыгодному обмену, и дочь, и тем более мать отвечали категорическим отказом. В глазах стоял страх. В ходе консультации выяснилось, что у Полины Феодосьевны резко ухудшилось здоровье, и что она не может ни о чем думать, кроме как "об этом ужасном человеке". При одной мысли о нем у нее подкашиваются ноги, пересыхает горло, теряется голос, начинает бешено колотиться сердце. На уровне энергетики ощущался сильнейший пробой, аура была потухшей и деформированной. Пикантность ситуации состояла в том, что так сильно бояться вроде бы и не стоило – ни сосед, ни его друг напрямую ничем не угрожали. Просто они заходили в прихожую, на кухню, и друг начинал "говорить как фашист, своим наглым басом", как они будут перестраивать квартиру, ломать стены. Потом друг начинал ей предлагать быстрее давать согласие на обмен, обещал подобрать хорошие варианты, объяснял, что без его помощи ей достанутся самые скверные варианты, но при этом говорил об обмене с такой агрессивной уверенной интонацией, как если бы обмен уже состоялся. По сути дела, пробивала ауру сама интонация. Чем дальше я слушал сбивчивый рассказ Полины Феодосьевны, тем больше чувствовал, что речь идет о чем-то очень знакомом, как будто бы я уже сталкивался в жизни с подобным способом решения жилищных проблем и давления на людей. После того как я задал несколько наводящих вопросов, мои сомнения исчезли: с этим человеком я уже встречался в жизни.

Доцент кафедры истории одного из столичных вузов В. Н. имел довольно внушительную, если не сказать свирепую, внешность, раздражительную природу, наглый бас, по своей мощи не уступающий рыку одного известного генерала-политика, и авантюрно-артистический склад натуры, помноженный на патологическую жажду денег. Еще в застойное время он подрабатывал на участии в разных сомнительных делах, успешно играя роль пугала и человека, за которым стоят реальные криминальные связи. В. Н. не просто зарабатывал деньги, он с наслаждением играл роль злодея, демонстрируя свою силу и в то же время, естественно, раздражался при малейшем сопротивлении со стороны более слабых людей. Здесь он раскрывался на полную катушку, морально уничтожая других и доводя их до низменного состояния. Конечно. В. Н. являлся ярким вариантом "корыстного агрессора", влюбленного в свое занятие. Однако, как и всякий негодяй, он не был защищен на все сто процентов. Однажды я наблюдал, как его буквально размазала по стенке (конечно в переносном смысле) одна из преподавательниц, возмущенная тем, как он разговаривал со своим младшим коллегой. В. Н. быстро стушевался и не смог должным образом парировать холодную колкую отповедь, которую дала ему преподавательница. Именно этот случай и его уроки я взял как основу для работы с женщинами по защите от дерзких ударов со стороны наглеца. Только после нескольких углубленных сеансов Полина Феодосьевна сумела вытащить из глубинной памяти программу самозащиты, внутреннего достоинства и уверенности в себе. Когда она, наконец, решилась сказать ему заранее заготовленную и энергетически заряженную фразу, содержащую жесткий отказ говорить на тему обмена, В. Н., по ее словам, едва не поперхнулся от удивления. Сделав еще одну попытку втянуть старушку в обмен, он отстал, ибо тогда еще работал не на криминальные структуры, а на себя, по-дилетантски. Как я слышал в дальнейшем. В. Н. все же ушел со своей институтской безденежной работы в криминальный бизнес.

2. "Немотивированный агрессор", нападающий на других людей без конкретной корыстной цели, без ощутимой выгоды и даже во вред себе. Так часто ведут себя хулиганствующие подростки, фанаты рок-групп, болельщики футбольных команд, устраивающие после неудачных матчей кровавые побоища. В то же время огромное количество вполне "взрослых" конфликтов, устраиваемых вполне зрелыми людьми, начинается именно по такому случайному поводу без видимых внешних причин. Можно предположить, что глубинной внутренней причиной немотивированного нападения является переполненность атакуемого агрессивными эмоциями и желаниями, прямо не связанными с действиями

"жертвы", попавшей под горячую руку. Агрессивная энергия накапливается в результате неправильной или неудачной бездуховной жизни, то есть порождается прошлым. Нередко агрессор живет во вполне благополучных внешних условиях, и после совершения акта агрессии не может сам объяснить, зачем он это сделал.

Обычно немотивированная агрессия проявляется в типичных поведенческих реакциях против других людей. Человеку нужно "выпустить пар", сказать обидные слова, разрядиться, после чего он успокаивается. Такой агрессор редко увлекается биоэнергетикой и магией, но даже если ему и приходилось что-то читать на эту тему, он не способен применить магические знания и методы в целях зла не потому, что он является светлым человеком, а прежде всего оттого, что не способен к систематическим усилиям, без чего магией невозможно овладеть.

3. "Похититель жизненной силы", для которого в атаке на другого человека главной целью является его жизненная или эмоциональная энергия. Какая-либо земная корысть выступает лишь поводом для того, чтобы подойти к главной цели – присвоению чужой энергии.

Можно выделить по меньшей мере четыре основных человеческих типа, склонных к похищению жизненной силы других людей, каждый из которых в свою очередь подразделяется на несколько промежуточных типов: "слабак" или "жертва"; "злодей" или "палач"; "ситуативный вампир"; "манипулятор".

"Слабак", или "жертва", занимающийся похищением чужой энергии не от хорошей жизни, может быть:

большим человеком, похищающим чужую силу по причине органической слабости и невозможности поддерживать себя самостоятельно;

несчастливым существом, психологически и морально сломленным какими-либо слишком трудными для него внешними обстоятельствами;

закомплексованным человеком, изнутри раздираемым тяжкими личностными конфликтами, у которого от большого количества неудач совершенно нет сил самостоятельно нести бремя собственной жизни;

беспросветным пессимистом, у которого не хватает внутренних ресурсов, привычек, стереотипов поведения и сил действовать иначе, нежели жалуюсь и выпрашивая поддержки;

публичным мазохистом, получающим удовольствие от своего душевного эксгибиционизма.

"Злодей", или "палач", похищающий чужую силу сознательно и целенаправленно, убежденный в правоте своей позиции и получающий удовольствие от этого процесса, может быть:

деловым эксплуататором, пьющим соки жизни у других людей исключительно из прагматических соображений и соображений выгоды;

тираном, вампиризирующим людей в силу своего властолюбия и сильной эгоистической воли, не терпящим возражения и сопротивления;

Алексей. 40-летний одутловатый мужчина, любящий веселые посиделки с друзьями после работы. На первых порах он способен произвести впечатление рубахи-парня. Он честно признался мне, что единственный недостаток его работы состоит в том, что какую-то часть времени, пока он за рулем, нужно проводить в трезвом состоянии. Раньше у него все шло как по маслу, и он успешно соединял трезвую службу и "пьяную дружбу". Но сейчас многолетняя привычка начала давать сбои: с одной стороны, он все чаще, несмотря на риск увольнения и аварии, стал выпивать прямо на работе, с другой – участились случаи потери денег "по пьянке". Именно по этому поводу Алексея привела ко мне его жена Лариса, несчастная 38-летняя женщина, затравленная своим мужем, но все-таки надеющаяся вытащить его из беды. Удивительно, как еще у нее хватило сил сделать этот непростой шаг! Конечно, Алексей отказывался от разговоров про собственное пьянство и пытался свести беседу к теме, как сделать так, чтобы пить, но при этом не терять деньги. Однако стоит присмотреться к нему и послушать жену, чтобы увидеть – первичное впечатление обманчиво. Наедине со мной Лариса рассказала мне про "дедовщину", которую устроил ей Алексей дома. Особенно жесток и капризен он был в первые дни после выпивки. Его личная энергия была на нуле, но ее остаток он использовал на то, чтобы выпивать все силы из жены. "Он за час давал мне по двести поручений, и все надо было выполнять. Попробуй откажись. Тогда он заставлял меня подойти с дивану, на котором лежал, и начинал выкручивать руки до дикой боли. Мог поставить в угол на два часа, заставить стоять на коленях. Иногда выгонял на улицу и не пускал домой до 12 ночи". – со слезами говорила она.

Алексей – довольно типичный случай вампира-тирана, который требует полного подчинения и полностью разгрузил себя от выполнения любых домашних дел. Единственно правильное поведение при общении с ним возможно только в случае полной холодности или по крайней мере независимости. Мы с Ларисой продумали подобную систему действий, которая помогла бы максимально дистанцироваться

от мужа. Однако для того, чтобы осуществить эту программу, Ларисе нужно было приобрести силу и самодостаточность. Кроме того, ей был нужен физически крепкий помощник мужчина, так как Алексей пользуется незаконными приемами – своим физическим превосходством и насилием. Я вспомнил одну из последних книг Карлоса Кастанеды, где описывалась хотя и несколько другая, но по сути похожая ситуация, и где положительное решение стало возможным только после того, как до полусмерти избиваемый своим хозяином герой все-таки нашел выход и обратился за помощью к женщине, имеющей власть над хозяином. Перебрав всех друзей и родственников Ларисы, мы нашли такого человека, который смог бы ее реально защитить. Лишь после того, как мы втроем обсудили план действий, Лариса начала противодействовать своему скандальному домашнему вампиру.

Нельзя сказать, что в результате нашей акции Алексей стал паинькой или добродушным малым, но постепенно семейная жизнь Ларисы существенно улучшилась, а скандалы несколько утихли.

садистом, со сладострастием и применением насилия похищающим энергию своего брата исключительно под влиянием своей извращенной душевной природы и патологических комплексов.

"Если ты хотя бы еще один раз посмеешь сказать хоть одно слово лжи обо мне этому психологу, – так в третьем лице было сказано в моем присутствии обо мне, – или кому-то еще, я тебя дома в порошок сотру. Ты меня знаешь", – неожиданно вспыхнул молчавший во время бурного монолога жены муж. Он сказал это с такой убежденностью и верой в собственную правоту, что никакого сомнения в том, что так и будет, не возникло. Жена жаловалась на жестокость, на издевательства, на безобразное отношение к себе, выкачивающее из нее остатки сил. Они изначально не подходили друг другу ни по одному параметру, от внешности до интересов, целей и привычек. По энергетике чувствовался явный перевес в его сторону – он просто пил ее силу, как летучая мышь пьет кровь. Она же безропотно сжималась внутренне. Аурические характеристики их резко различались вытянутая тонкая и сжатая аура у нее и широкая, лоснящаяся от жизнелюбия и избытка энергии (притом большая часть этой энергии была похищена у других людей) у него.

"Тарапунька и Штепсель" – назвал я мысленно про себя эту сладкую парочку, имея в виду тонкое аурическое несходство. Поскольку жена была настолько поработана своим мужем, что просто не могла помыслить о самом элементарном сопротивлении, то этот брак был обречен. Я попытался представить себе, чем это может кончиться, и мне почему-то на ум пришла онкология. Мне показалось, что с женой через какое-то время должно что-то случиться. Я удивился только, как ей еще удалось уговорить его прийти на консультацию. Потом мы не виделись, наверное, полтора года, что и не мудрено – уходя он заявил, что больше никогда не позволит ей переступить порог этого помещения – "а то здесь слишком сильно тебя жалуют". Однако в итоге порог все же пришлось переступить – только не ей, которая все же попала в больницу с онкологическим диагнозом, а ему, испугавшемуся, что если с ней что-то случится, то заботиться о нем будет некому. Он так и сказал, что кроме набитого холодильника его больше "ничего не колышет". Этот тип вампира-палача – наиболее тяжелый для исправления атмосферы семьи. Остановить разрушительную политику подобного существа может либо превосходящая его сила, либо серьезный жизненный удар. Но чувствовалось, что случившееся не заставило его хоть в чем-то поменять установку. Мои попытки поколебать его наглое, уверенное в своей правоте самоощущение привели к тому, что в момент, когда все аргументы для собственной защиты были исчерпаны, он взорвался: "Не учите меня жить – меня только могила исправит!"

Что же, может быть, он и прав.

"Ситуативный вампир", крадущий чужую силу и бессознательно выполняющий то роль жертвы, то роль палача в зависимости от обстоятельств и от того, кто перед ним – психологический "силач" или "слабак", может быть:

садомазохистом, пьющим чужую силу разными, порой совершенно противоположными способами, поскольку ему доставляет особое наслаждение подобная перемена ролей;

конформистом, меняющим способы похищения чужой силы в зависимости от конкретной ситуации и окружения, в которые он попадает и которые диктуют ему четкие правила поведения по отношению к среде, другим группам и более слабым собратьям;

циклотимиком, с регулярной периодичностью меняющим способы похищения чужой силы на прямо противоположные под воздействием внутренних циклов и перепадов настроений, установок и эмоциональных состояний.

"Манипулятор", искусно переключивший на другого свои проблемы и сознательно принимающий то роль палача, то роль жертвы, и при этом все равно остающийся в выигрыше, может быть:

холодным деспотом, лишь иногда меняющим жесткий характер своего поведения на иллюзорное потепление, достаточное для того, чтобы жертва размякла и отдала очередную порцию силы;
радетелем, управляющим человеком с помощью лести, лишь иногда становящимся жестоким контролером, выкачивающим силу из жертвы с помощью искусных перепадов настроений и характера энергетики;
мнимым "другом", постоянно навешивающим на жертву решение своих проблем и дел.

Интересную и подробную образную классификацию психотипов манипулятора, похищающего чужую волю или силу, дает знаменитый американский психолог Эверетт Шострам:

"Диктатор. Он, безусловно, преувеличивает свою силу, он доминирует, приказывает, цитирует авторитеты - короче, делает все, чтобы управлять своими жертвами. Разновидности Диктатора: Настоятельница, Начальник, Босс, Младшие Боги.

Тряпка. Обычно жертва диктаторов и его прямая противоположность. Тряпка развивает большое мастерство во взаимодействии с Диктатором. Она преувеличивает свою чувствительность. При этом характерные приемы: забывать, не слышать, пассивно молчать. Разновидности тряпки: Мнительный, Глупый, Хамелеон, Конформист, Смущающийся, Отступающий.

Калькулятор. Преувеличивает необходимость все и всех контролировать. Он обманывает, увильчивает, лжет, старается с одной стороны перехитрить, с другой - перепроверить других. Разновидности: Делец, Аферист, Игрок в покер, Делатель рекламы, Шантажист.

Прилипала. Полярная противоположность Калькулятору. Из всех сил преувеличивает свою зависимость. Это личность, которая жаждет быть предметом забот. Позволяет и исподволь заставляет других делать за него его работу. Разновидности: Паразит, Нытик, Вечный ребенок, Ипохондрик, Иждивенец, Беспомощный, Человек с девизом: "Ах, жизнь не удалась и поэтому..."

Хулиган. Преувеличивает свою агрессивность, жестокость, недоброжелательность, Управляет с помощью угроз разного рода. Разновидности: Оскорбитель, Ненавистник, Гангстер, Угрожающий. Женская вариация Хулигана: Сварливая баба ("Пила").

Славный парень. Преувеличивает свою заботливость, любовь, внимательность. Он убивает добротой. В некотором смысле столкновение с ним труднее, чем с Хулиганом. Вы не сможете бороться со Славным парнем. Удивительно, но в любом конфликте Хулигана со Славным парнем Хулиган проигрывает.

Разновидности: Угодливый, Доброжелательный моралист, Человек организации. Судья. Преувеличивает свою критичность. Он никому не верит, полон обвинений, недоверия, с трудом прощает. Разновидности: Всезнающий, Обвинитель, Собиратель Улик, Позорящий, Оценщик, Мститель, Заставляющий признать вину.

Защитник. Противоположность Судье. Он чрезмерно подчеркивает свою поддержку и снисходительность к ошибке. Он портит других, сочувствуя сверх всякой меры, и отказывается позволить тем, кого защищает, встать на собственные ноги и вырасти самостоятельным. Вместо того, чтобы заняться своими делами, он заботится о нуждах других. Разновидности: Наседка с цыплятами, Покровитель, Мученик, Помощник, Самоотверженный".

Шострам подчеркивает, что каждый человек представляет собой какой-то один из типов в наиболее выраженной форме, хотя и считает, что в человеке время от времени могут проявляться и остальные разновидности. Это зависит от того, кто ему наиболее подходит:

"Манипулятор безошибочно находит себе партнера, наиболее подходящего ему по "типу". Например, жена-Тряпка скорее всего выберет себе мужа-Диктатора с тем, чтобы наиболее эффективно управлять им с помощью своих подрывных мер".

Приведенная классификация типов манипулятора касается, прежде всего, вампиризма в его поведенческой форме, однако, она вполне работает и в случае тонких психоэнергетических взаимодействий между людьми, поскольку каждое психологическое качество несет в себе определенный вид энергии. Конфликтное психологическое поле современного мира, по которому свободно перемещаются агрессоры и "энергетические вампиры", порождает также и разные типы "защитников самих себя". Это:

"Конфликтный драчун", предпочитающий всегда давать сдачу, причем нередко значительно большую, нежели этого требует нападение. Такой человек всегда готов броситься в бой, имеет очень агрессивную психоэнергетическую структуру ("конфликтную ауру"), повышенную обидчивость, преувеличенное чувство собственной важности и слабые сдерживающие механизмы на уровне нравственности, воли, воспитанности и манер.

Борису двадцать семь лет, и он работает в коммерческой структуре менеджером. По собственному признанию, за восемь лет он сменил двадцать две

конторы. Причина банальная – у него, как он сам себя охарактеризовал, "сволочной характер". Малейшее возражение, недовольный взгляд, легкое замечание – и он чувствует "толчок в груди" и бросается в бой – кричит, оскорбляет, иногда начинает драться. Когда работал на вещевом рынке, дрался почти каждый день, иногда даже с женщинами. Сменил трех жен, сейчас женат на четвертой, которая собственно и привела его ко мне, прочитав предыдущую книгу "Как спасти мужа от пьянства. Пособие для страдающих женщин". (Ко всем своим достоинствам, Борис еще начал прикладываться к спиртному.

Правда, он делает это редко, но настолько метко, что жена забила тревогу.) Борис считает, что он ведет себя так не только из-за характера, но потому, что "вокруг сволочей много, не будешь бить по морде – ударят тебя". Именно с разрушения этого мнения и началась наша с ним работа, во время которой я пытался показать ему, что его метод защиты притягивает к нему все новые и новые нападения и удары. "Как мне поставить защиту?" – заволновался он.

"Устранить чрезмерность прежней защиты. Вы создаете вокруг себя атмосферу враждебности. Даже если на какое-то время вы заткнете своим противникам рты, они все равно ударят вас, когда вы не ожидаете. Не надо относиться к себе так серьезно", – ответил ему я. После нашей третьей беседы он немного успокоился и признался, что во время первых консультаций он с трудом сдерживался, чтобы не "хлопнуть дверью так, чтобы разбились окна".

"Ранимый, затравленный невротик", отвечающий на удар реакцией слабости, обиды, ухода от лобового столкновения. Такой человек очень чувствителен к критике, давлению и любому негативному воздействию на собственную психику. Его тонкая "психологическая кожа" легко краснеет и прорывается в слабых местах от гневного окрика или злого взгляда более сильного человека, не говоря уже о тех случаях, когда невротик становится объектом специально подстроенной интриги, травмы, манипуляции. Он начинает смущенно оправдываться, отводить глаза, неловко шутить, излишне уступать и сдавать позиции. Иногда он неадекватно раздражается, устраивает истерику, кончающуюся еще большими уступками, нежели раньше. Он заранее ожидает нападения по любому поводу и без повода, но его излишняя напряженность не помогает ему грамотно парировать удары.

"Открытое доверчивое дитя" (речь идет не о биологическом, а, скорее, о психологическом возрасте, свидетельствующем о незрелой личности), которое непродуманно подставляет себя под удары, а затем выдает неадекватные реакции – либо грусть и обиду, либо, напротив, беспричинное веселье и беззаботность, предпочитая не замечать унижений и оскорблений.

ОБЩЕНИЕ С "ТРУДНЫМИ ЛЮДЬМИ"

С конфликтными людьми пересекается другая группа, так называемые "трудные люди", с которыми в жизни каждый из нас встречался. Этот термин был введен в употребление американским психологом Р. М. Бремсоном, который так и назвал свою книгу: "Общение с трудными людьми". Опираясь на этот труд, можно выделить несколько типов людей, общение с которыми может легко переходить в конфликт, агрессию, вызывать отрицательные эмоции и порождать проблемы. Среди них присутствуют две большие категории:

I. Активные конфликтанты.

Агрессивисты, подразделяющиеся на такие категории, как "паровые катки", или "шермановские танки" (грубые бесцеремонные люди, действующие напором и яростью); "снайперы" (люди, любящие говорить колкости, иронизировать, издеваться, плести интриги или махинации); "взрыватели" (люди, склонные к вспышкам агрессии не по злобе, а в силу особенностей взрывного быстро возбудимого темперамента и неустойчивого настроения).

Всезнайки, убежденные в своем превосходстве над другими и проявляющие себя либо как "бульдозеры", расталкивающие всех, возникающих на их пути, либо как надутые "пузыри", переполненные сознанием своей сверхсведомленности и "чувством собственной важности" (термин Кастанеды).

Максималисты, настаивающие на своем до конца и требующие от других удовлетворения собственных желаний и уступок, даже когда в этом нет необходимости.

Скрытные, держащие все отрицательные чувства в себе, но в самый неожиданный момент выпускающие их на вас в агрессивной форме.

II. Пассивные конфликтанты.

Жалобщики, предпочитающие обвинять судьбу и сетовать на обстоятельства вместо того, чтобы действовать;

Молчуны, из которых не выжмешь слова, и которые любят своим молчанием выводить из себя других людей, остающихся в недоумении, почему они молчат; Сверхпокладистые, всегда говорящие "да" и обещающие поддержку: но, тем не менее, в решающий момент склонные к уклонению от обещаний;

Вечные пессимисты, всегда предвидящие неудачи и любящие об этом говорить вслух, как бы программируя у других людей подобный поворот событий (они испытывают большой дискомфорт и беспокойство, когда говорят о чем-то в

утвердительной форме);

Нерешительные ("стопоры"), боящиеся принять какое-либо решение из-за страха ошибки и потому откладывающие его до самого последнего момента;

Невинные лгуны, опутывающие каждое свое действие такой мощной системой лжи, что невозможно понять суть дела;

Ложные альтруисты, на внешнем уровне делающие вам или другому человеку добро, но в душе сожалеющие об этом и периодически выплескивающие свое недовольство, требуя компенсации за свой альтруизм.

Чтобы защититься от "трудных людей" полезно преодолеть самые разнообразные отрицательные чувства, возникающие при общении с ними, что вполне объяснимо: ведь любой трудный человек несет в себе сильный отрицательный заряд, который легко передается нам. Если вы почувствовали, что имеете дело с трудным человеком, вы должны немедленно взять свой контроль и внутренне собраться, мобилизоваться. Затем подумайте: нужен ли вам этот контакт и головная боль или нет? Если нужен, но не настолько, чтобы переживать большие проблемы из-за этого общения, то, может быть, имеет смысл вовремя уклониться от контактов? Но если нужен, тогда, сохраняя равновесие, попробуйте подобрать ключ к каждому из типов. Войдите в подобное ключевое состояние, с кем бы вы ни имели дело.

С активными конфликтантами вам нужно быть сильным, спокойным и уверенным человеком, проявлять на начальном этапе разумную сдержанность и в дальнейшем в случае необходимости дать бой.

С пассивными конфликтантами ключевым настроением с вашей стороны будет терпение и гибкость, позволяющие вытащить их из скорлупы конфликта. Полезно задать себе вопрос: в чем причина "трудности" этого человека, почему он стал таким? Если в ваших силах устранить эту причину, обязательно сделайте это. Попытайтесь также понять, всегда ли он труден или только во время общения с вами? Но тогда, может быть, в этом есть какая-то вина или ошибка с вашей стороны, которую нужно понять и устранить. Затем вам нужно выбрать правильную стратегию поведения с этим человеком и последовательно ее осуществлять. Если вы хотите успеха, не поддавайтесь энергии "трудности" и "тяжести", излучаемой этим человеком. Напротив, попытайтесь зарядить его более "легкой" энергией, прямо противоположной основному качеству трудного человека с учетом его разновидности.

Агрессору противопоставьте спокойствие силы, за которой должна угадываться ваша способность в случае крайней нужды выдать гораздо более мощную агрессию, пока умело придерживаемую вами или "срезать" его убийственным юмором.

Всезнайке можете противопоставить иронию или демонстрацию еще большей осведомленности с вашей стороны, высказываемую с подчеркнуто-скромной интонацией, на фоне которой его самоуверенность выглядит комично.

Максималисту продемонстрируйте выдержку и терпение, на фоне которых его завышенные требования не будут выглядеть серьезно.

Скрытному и неожиданно взрывающемуся человеку покажите, что вы абсолютно открыты и не стремитесь к каким-то интригам или манипуляциям в его сторону. Жалобщика ободрите и немного пошутите над его привычкой воспринимать все в мрачных тонах, обвиняя других.

Молчуна попытайтесь разговорить, найдя взаимно интересные темы.

Сверхпокладистого человека попробуйте поймать на нереальности и недостаточной искренности его обещаний и добейтесь от него не механического, а полностью ответственного отношения к своим словам, заставив его зафиксировать внимание и несколько раз осознанно повторить, чего же он вам на самом деле обещает.

Яд, вырабатываемый пессимистом, можно нейтрализовать лекарством оптимизма, который вы должны излучать в общении с ним. Только старайтесь уважительно относиться к причинам, породившим его пессимизм: в противном случае вы очень легко можете оскорбить его ранимую личность.

С нерешительным также полезно вести тактику ободрения и настройки на укрепление воли - такого человека нужно специально тренировать.

Невинных лгунов нужно разоблачать, делая это изящно и тонко и подключая к данному процессу других людей.

Ложному альтруисту надо уметь показать небескорыстный оттенок его внутренней психологической бухгалтерии и привести ему несколько ярких аргументов морального плана.

Американский психолог Д. Г. Скотт в книге "Способы разрешения конфликтов" выделил несколько наиболее эффективных к общению с "трудными людьми":

1. Осознайте, что человек труден в общении и определите, к какому типу людей он относится.

2. Не попадите под влияние этого человека, его точки зрения, мироощущения: сохраняйте спокойствие и нейтралитет.

3. Если вы не хотите уклониться от общения с таким человеком, постарайтесь

поговорить с ним и выявить причины его "трудности".
Постарайтесь найти способ удовлетворения его скрытых интересов и нужд.
Используйте совместный подход к разрешению конфликтов, которые начинают вырисовываться после отнесения поведения трудного человека к определенному типу, его нейтрализации и взятия под контроль".

РАНЫ, НАНОСИМЫЕ "МЕЛОЧНЫМИ ТИРАНАМИ"

Лично я люблю работать с трудными клиентами – это очень хорошо мобилизует и помогает профессиональному росту. В подобной работе мне очень хорошо помогает концепция нейтрализации трудных людей, описанная Кастанедой. Как известно, учитель Кастанеды, Дон Хуан, называл трудных людей "мелочными тиранами" и говорил, что воин на духовном пути в мир абсолютной свободы должен просто молиться, выпрашивая у судьбы, чтобы она послала ему для испытания крепости духа хороших мелочных тиранов.

Подробное описание сущности того, что представляет собой мелочный тиран, сделано в книге Виктора Санчеса "Учение дона Карлоса. Практическое применение произведений Карлоса Кастанеды". Она напоминает определение, которое дал понятию "мелочного тирана" Дон Хуан: "Это – мучитель, во власти которого покончить с жизнью воинов, или сделать их жизнь невозможной". Дон Хуан предлагает подходить к мелочным тиранам со специальной установкой и применять при этом специальную технику, сочетающую прагматизм и юмор и позволяющую победить этот сильнейший раздражитель. Санчес считает, что техника противостояния мелочным тиранам применима к любой ситуации унижения, плохого обращения, манипуляции и насмешки и со ссылкой на Кастанеду дает забавную классификацию этих существ:

"I. Мелочные тираны. Имеют власть покончить с жизнью своих жертв из прихоти.

II. Мелочные тиранчики. Наказывают и налагают оскорбления без причинения смерти жертвам.

III. Мелюзговые тиранчики (или маленькие-премаленькие мелочные тиранчики).

Беспокоят и раздражают бесконечно. Их можно поделить на четыре категории:

те, которые мучают жестокостью и насилием;

те, которые мучают, вызывая боязнь;

те, которые давят, вызывая печаль;

те, которые мучают, вызывая раздражение".

Санчес перечисляет элементы стратегии, позволяющей освободиться от власти мелочного тирана. Это прежде всего самоконтроль, позволяющий отточить дух и волю в ситуациях, где преимущество на стороне мелочного тирана; дисциплина, помогающая собирать информацию о тиране в момент, когда тот наносит удары и о враждебной ситуации, в то время, когда она нас угнетает; выдержка, помогающая без грусти и спешки ожидать награды в виде освобождения от тирана, которое непременно должно наступить; способность выждать подходящий момент и выпустить на свободу в виде удара всю волю и энергию, которую накопил воин духа. Цель поведения воина – использовать мелочного тирана для того, чтобы победить собственную важность и научиться быть безупречным. Дон Хуан, обучавший Кастанеду искусству безупречной жизни, утверждал, что воин, которому удалось случайно наткнуться на мелкого тирана – просто счастливчик. Он утверждал:

"Ничто так не закаляет дух воина, как необходимость иметь дело с невыносимыми типами, обладающими реальной властью и силой. Это – совершенный вызов, и только в таких условиях воин обостряет уравновешенность и ясность... Сталкиваясь с мелким тираном обычный человек не имеет стратегии, на которую мог бы опереться. И самое слабое место обычного человека – слишком серьезное отношение к самому себе. Все свои действия и чувства, равно как и действия и чувства мелкого тирана, обычный человек рассматривает как нечто предельно важное, нечто, имеющее решающее значение. Воин же не только обладает хорошо продуманной стратегией, но и свободен от чувства собственной важности".

Каждый человек, если хорошо подумает, может вспомнить по меньшей мере несколько примеров столкновения с этой "восхитительной" породой людей. В моей жизни было несколько случаев, когда мне в течение длительного времени приходилось сосуществовать как с мелочными тиранами, так и с мелюзговыми тиранчиками. Один из ярких примеров – история моего проживания в коммунальной квартире рядом с невыносимой семьей, состоящей из фурии-старухи и ее сына-алкоголика. Эта семья никак не соглашалась на размен квартиры и требовала, чтобы я нашел им невыносимо выгодный вариант размена, за который не брался ни один маклер. Жить рядом с ними было почти невыносимо. При малейшем давлении с моей стороны в ответ устраивалась самая жуткая истерика, завершающаяся полным отказом от любого разговора об обмене. Я привел им в течение года не меньше ста(!) человек, согласных разменяться на их вариант, но эта семейка ухитрилась поссориться со всеми. Но я принял абсолютно непоколебимое решение, что обязан победить глупое

упрямство стержневой семьи, и на сто первый вариант они все же сдались. Мне помогло в борьбе сознание того, что, борясь с этими мелочными тиранами, меняюсь и я сам, у меня растет сила воли, укрепляется терпение и закаляется дух.

В дальнейшем я постепенно пришел к выводу, что любое непреодолимое препятствие и важная, но нерешенная проблема могут рассматриваться как разновидность мелкого тирана. Учась не отступать, но сражаться с ними и побеждать их, любой человек будет становиться сильнее и свободнее.

Глава 4. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАКОНЫ ЗАЩИЩЕННОСТИ

"Закон защищает каждого, кто может нанять хорошего адвоката, а психологический закон защищает того, кто имеет хорошего консультанта-психолога."

(неизвестный американский психоаналитик)

"Искусство Мира не полагается на оружие или грубую силу, вместо этого мы приводим себя в гармонию со Вселенной, поддерживаем мир в наших сферах, пестуем жизнь и предотвращаем смерть и разрушение. Истинное значение слова воин - "тот, кто служит и следует силе любви."

Морихей Уэсиба

Потратив на изучение этой темы много лет, проконсультировав множество людей, я, как мне кажется, постепенно увидел основные психологические законы, регулирующие процесс отражения ударов. Мне кажется, что эти законы объективны и существуют вне зависимости от сознания человека, однако работать они начинают все-таки в зависимости от уровня его сознания. Это не какой-то интеллектуальный парадокс, но факт, с которым мне приходилось встречаться сотни, если не тысячи раз. Я приведу примеры этого парадокса после того, как мы рассмотрим данные законы.

Закон первый:

Для наилучшего отражения ударов защищенность должна быть избыточной, а защита адекватной.

В первой книге мы уже рассмотрели отличие защищенности (присущей человеку естественной силы и мощи) и защиты (совокупности специальных приемов и методов, отражающих любые нападения). Для того чтобы жить без невыносимых проблем и упруго парировать угрозы на улице, хамство на работе и насмешки дома, требуется и защищенность и защита. Если в психологическом арсенале человека есть множество изошренных психотехник, но его общая защищенность, то есть запас жизненной силы, находится на нуле, то перед нами тип информированного слабака. Если же человек силен и уверен в себе, но при этом не знает ни одной техники и на все удары реагирует только одним способом: не замечает их, то перед нами тип грубого силача, своего рода психологического носорога. И то и другое не есть хорошо. Поэтому нужен здоровый баланс между силой и умением.

Почему же сила защищенности должна быть избыточна? Потому что в этом случае она играет не только отражающую, но и профилактическую роль. Если человек брызжет силою и уверенностью в себе, то кто захочет на него нападать?

Победа наполовину одержана еще до сражения, что на Востоке считается высшим пилотажем искусства битвы. И даже когда нападение произошло, и удар пришелся по избыточно мощной ауре, то столкновение быстро прекращается. Правда, моська, скорее всего, продолжит свой лай, но слон, мирно щиплющий травку, может позволить себе просто ее не замечать. Избыточная защищенность дает возможность человеку тратить на отражение ударов минимум напряжения и энергии - ведь даже по законам физики рост мощности уменьшает силу напряжения.

Почему же защита должна быть адекватной удару или нападению? Во-первых, потому, что обычно удар или нападение носит разовый быстро проходящий характер, и не стоит в ответ напрягаться так, как если бы вы имели дело с постоянными военными действиями. Во-вторых, не стоит стрелять из пушек по воробьям. В-третьих, не нужно забывать, что у нас есть еще общая сила защищенности, которая проявляется как заградительная сеть ауры и не пропускает разрушительную энергию из внешнего мира и любые агрессивные импульсы. Зачем специально напрягать себя сверх меры, когда у вас еще в запасе бронезилет общей защищенности? Если импульс агрессии будет несколько сильнее, нежели ваша защита, и пройдет сквозь нее, он будет остановлен на уровне заградительной сети ауры.

Закон второй:

Сильный в драку не пойдет, его драка обойдет.

Профилактика нападения - это все-таки искусство более высокого порядка, нежели умение грамотно вести психологическую войну. Конечно, всегда важна цена, которую мы платим за мир. Если мы, чтобы избежать неприятного для себя ощущения борьбы, то и дело заключаем с каждым хамом и манипулятором невыгодный для себя "Брестский мир", то это не решает проблему. Агрессора невозможно умиротворить по определению, да и себе мы наносим подобными

излишними компромиссами ненужные травмы. Потому мирная стратегия поведения должна иметь подтекст силы. Мы должны научиться так общаться с людьми, чтобы они чувствовали нашу силу и понимали, что имеют дело не с беззубыми пацифистами, а с сильными и уверенными людьми, способными за себя постоять. Что представляет собой подобная защищенная сила, отводящая конфликты? Она является сплавом мудрости, предвидящей возможность нападения и заранее принимающей меры, обаяния, которое создает вокруг человека такую атмосферу, что на него не хочется нападать, и уверенной мощи, включающей в себя волю, парирующую атаки, достаточно высокую самооценку, не поддающуюся прямому влиянию, умение не лезть за словом в карман, хорошее чувство юмора как в отношении других людей, так и в отношении себя. Человек, излучающий такую силу, очень далеко отводит от себя многие виды конфликтов и нападений. Драка как разновидность грубой агрессивной энергии обходит его даже на тонком уровне.

Закон третий:

В конфликтах страшны не столько прямые удары, сколько их хронические последствия.

Жесткий психологический удар, даже если он сильный и неожиданный, может серьезно повредить нашу личность и ухудшить состояние, но он редко за один раз ломает внутренний стержень человека. Если он – явление одноразовое, то следы, оставленные им, постепенно затягиваются. Но если вы получили несколько сильных ударов подряд или же вы в течение длительного времени подвергались мелким, но настойчивым издевательствам, провокациям, манипуляциям, тогда полученная душевная рана начинает кровоточить постоянно. Возникает психологическая травма, которая оставляет свой отпечаток на ауре, что угадывается другими людьми и периодически провоцирует их на агрессию, насмешку, грубость, щелчки именно по этому слабому месту. Рана не заживает, с одной стороны, из-за этих внешних воздействий, а с другой – из-за депрессивных переживаний человека, изнутри разъедающих его душевную ткань и усиливающих травму. Многие психологические проблемы, переживаемые человеком – это своего рода удары, растянутые во времени, или, говоря медицинским языком, хроника, которая лечится труднее, нежели острые заболевания. Потому без серьезной работы по избавлению от душевных травм вы никогда не сможете обрести истинную защищенность.

Закон четвертый:

Человека можно психологически "пробить", но невозможно сломать до конца без его согласия.

Каждый из нас может получить неожиданный удар или просто встретить агрессивного и одновременно более сильного человека, нежели мы. Возможно, что испытания, выпадающие на нашу долю, окажутся более тяжелыми, нежели мы сможем вынести. Они пробивают нашу личность и ауру. Однако стержень человека невозможно сломать внезапно и за один раз – он находитесь слишком глубоко. Чтобы сломать человеческую личность, требуется согласие человека, хотя бы даже бессознательное. Если вы будете отстаивать себя и свое достоинство, до конца сломать вас невозможно. Как хорошо сказал на эту тему Хемингуэй: "Человека можно уничтожить, но его нельзя победить". Потому если хотите сохранить целостность своей личности в критических и экстремальных ситуациях, учитесь стоять до конца и не соглашаться на поражение и уступку даже на бессознательном уровне.

Закон пятый:

В отличие от обычных деревьев дерево истинной защищенности растет от неба к земле.

Земная защищенность, включающая в себя здоровье, жизненные силы, здравый смысл, положительную репутацию, высокий образовательный и профессиональный уровень, хорошую карму, уверенность в себе и еще множество качеств – очень важная вещь. Казалось бы, на земле, где мы живем, она важнее всего. Однако на самом деле Высшая, или Духовная Защита еще важнее. Любые земные испытания будут пройдены значительно легче, если перед ними вы будете обращаться к Высшим Силам за помощью и благословением. Чтобы Высшая Защита сработала, требуется также хорошая земная защита. Но иногда бывает, что Высшие Силы оберегают самых незащищенных людей. Земная защита не может работать без согласия Высших Сил, о чем говорят слова Спасителя о том, что без Воли Бога с головы человека и волос не упадет.

Закон шестой:

Внутренняя психологическая опора всегда прочнее любых внешних опор. Когда на вас часто нападают и вам начинает не хватать сил, вы обычно теряете равновесие и пытаетесь искать поддержку и опору вовне. На какое-то время вам это удастся, но затем по тем или иным причинам внешняя поддержка прекращается, и человек теряет равновесие вновь. Наилучшим вариантом опоры и защиты будет внутренняя опора человека, которая предполагает обращение в трудный момент к серьезным психологическим и духовным целям и ценностям.

Внешняя поддержка человека, подвергающегося ударам и нападениям, может быть очень эффективной и впечатляющей, но она непрочна, а внутренняя опора при всей внешней хрупкости и непрезентабельности, оказывается очень реальной и прочной.

Закон седьмой:

Страшна не слабость и незащищенность, а нежелание ее побеждать.

Вы можете быть очень слабым человеком и обладать хрупкой болезненной психикой, но если вы будете сознательно работать над собой, это будет для вас менее опасно, нежели если вы будете сильным и уверенным существом, прекратившим работу над собой. Прикладывая старание, энергию и волю, можно из слабости выковать силу, но если не прикладывать никакой силы, то можно растерять природные данные.

Закон восьмой:

В процессе реальной жизни неполная открытость не дает человеку истинную защищенность.

Если вы превратили свою жизнь в сплошную защиту, ничего хорошего в этом нет – вы прекращаете здоровый обмен энергией и информацией, превращаетесь в вечно отстающего ретрограда, обкрадывающего себя, и лишённого живого опыта.

Если вы приняли модную среди псевдоэзотериков и биоэнергетиков идею, что при чистом сердце защищаться вообще не нужно, то вы стали открытой площадкой для всех ветров и влияний жизни. Вы действительно уверены, что ваше сердце является настолько чистым, а сознание таким мудрым, что добровольно отменили в своем организме всякий иммунитет. Тогда ваши действия напоминают поведение некоего фантастического государства, распустившего свои пограничные войска, ликвидировавшего границы и таможеню. Как вы думаете, в этом случае через границу хлынут прежде всего хорошие люди? Нет, миф о том, что защищаться вредно, сам очень вреден.

Можно отчасти согласиться с теми людьми, которые утверждают, что не нужна постоянная защита, если понимать под ней специальный прием, возводящий постоянный щит вокруг личности, закрывающий доступ нежелательной информации. Однако щит постоянной защищенности как естественного психологического иммунитета от агрессии и зла очень необходим. А специальные приемы полезны только в конкретных ситуациях.

Итак, постоянная защищенность нужна всегда. Это означает, что личность человека должна быть целостной, аура плотной и прочной, завершающаяся заградительной сетью, крепко охраняющей человека от ударов и нападений, подобно государственной границе. Но приемы защиты могут и должны периодически меняться и чередоваться в зависимости от того, с кем человек имеет дело. С близкими друзьями достаточно просто быть сильным, защищенным, но открытым человеком, не пользующимся никакими специальными методами защиты. При общении с врагами нужна и защищенность и защита, основанная на чередовании разных приемов, то есть на принципе полной закрытости. В целом в жизни нужен разумный баланс между закрытостью и открытостью.

Эти законы нужно не только прочувствовать, но и осознать их всем существом и попытаться их применять в общении и жизни. Отклонения от них вызывают к действию силы, которые враждебны человеку и которые открывают его для негатива и агрессии. Будьте законопослушными, и законы защитят вас, когда вам будут трудно.

Глава 5. МИРОВОСПРИЯТИЕ И ЧЕРТЫ ЗАЩИЩЕННОГО ЧЕЛОВЕКА

"Сила сильного, начинается не с поступка, а с видения мира как единого целого.

(неизвестный даосский мастер)

"Искусство Мира – это непротивление. Поскольку оно не сопротивляется, оно изначально победоносно. Те, чьи намерения злы, а мысли противоречивы, обречены на поражение. Искусство Мира непобедимо, потому что оно ни с чем не борется."

Морихей Уэсиба

"Переставший вмешиваться всюду чувствует себя в безопасности."

Будда

Правильное мировоззрение, точное мировосприятие – это мощная броня, ведь само видение увеличивает и предусмотрительность человека, и его способность избежать лишних и ненужных нападений. Как должен видеть мир защищенный человек, чтобы успешно парировать удары? С моей точки зрения, он должен иметь особое ясное и острое духовно-психологическое зрение и правильное понимание жизни. Приведу несколько соображений о правильном мировоззрении. ОДУХОТВОРЕННЫЙ ВЗГЛЯД НА МИР

Убежден, что подобное мировоззрение должно быть мудрым и одухотворенным, признающим, что все сущее во Вселенной пронизано Божественной Реальностью. Человек, как и земной мир, есть проявление Бога, на сегодняшний момент в значительной степени от него отпавшее. Любое отпадение от Высшего Начала и от законов Божественной Гармонии, приводит к ухудшению всех сторон жизни,

возрастанию агрессивности и увеличению количества нападения и ударов. Само человечество, живущее в мире, который заслуживает названия "цивилизованных джунглей", повинно в таком положении, так как само создало атмосферу непрерывной войны. Правильное мировоззрение предлагает людям не прятать, как страус, головы в песок и трезво констатировать, что нападения и болезненные удары в жизни неизбежны. Их количество, интенсивность и частота зависят от духовного уровня человека и той позиции, которую он занимает по отношению к миру. Чем больше зла человек сделал людям, тем больше зла вернется к нему в виде ответных ударов и нападения.

Правильное мировоззрение всегда подразумевает формулу неотвратимости закона кармы и возмездия, выраженного пословицей: что посеешь, то и пожнешь. Этот закон неизменно работает, куда бы ни были направлены человеческие усилия. Человек, который тренируется и овладевает истинной наукой психологической, аурической и духовной самообороны, легче нейтрализует удары. Чем меньше он уделяет этому сил и времени, тем вероятнее, что нападения достигнут цели. Правильное мировоззрение опирается на эзотерические знания, которые признают реальность закона реинкарнации. Если исходить из логики единственности жизни, имеющейся у человека в настоящий момент, то многие человеческие травмы и проблемы кажутся непонятными и несправедливыми, но они легко объясняются ошибками и прегрешениями, совершенными в предшествующих воплощениях.

Однако ни один удар, даже самый сильный и опасный по своим травматическим последствиям, не является свидетельством полной и окончательной победы агрессора. Правильное мировоззрение исходит из того, что все удары и нападения могут повредить только оболочку человека. Само божественное ядро без согласия человека невозможно уничтожить. Любую травму можно вылечить, если проявить настойчивость и терпение. Удары и нападения относятся к сфере иллюзий, а духовное ядро – это неразрушимая сущность. Само сознание нерушимости человеческой сущности наполняет человека с правильным мировоззрением чувством уверенности и непобедимости. Такой человек во всех угрожающих ситуациях будет полагаться на себя, собственные силы и тренированные психологические мускулы. Только сделав все, что от него зависит, он будет просить поддержки и помощи Высших Сил. Многие, очень многое в жизни человека и его системе защиты определяют вершина и цель, к которым он идет. Чувство близости цели пробуждает в человеке мощную энергию, которая окружает его и отводит многие враждебные токи. Человек, обладающий правильным мировоззрением и здоровым мироощущением, хотя и помнит, что живет в крайне агрессивной среде, но не боится нападения и не притягивает их своим страхом. В то же время он не игнорирует угрозу, а принимает ее к сведению. Поэтому он в любой момент готов отразить удар, но не тратит на ожидание нападения своей драгоценной собственной энергии и живет счастливой жизнью.

ПРАВИЛЬНАЯ ПОЗИЦИЯ

В случае неизбежного нападения, человек, обладающий правильным мировоззрением, выбирает наилучшую стратегию поведения и старается занять самую крепкую и защищенную позицию по отношению к противнику. Правильная позиция или установка – основа успешной защищенности. Но позиция прямым образом зависит от того, как человек воспринимает мир, свое место в мире и самого себя. Защищенность заключается именно в мировосприятии. Каков мир и какова Вселенная человека, подвергающегося атаке? На какое место он мысленно ставит себя в собственной Вселенной? Кто он – царь или раб, герой или обыватель, слабак или силач, нищий или принц? Есть ли в его Вселенной место для Бога и какую часть сознания занимает Бог? Ошибочное восприятие – кривое зеркало сознания – ослабляет защиту человека и открывает его для нападения. Человек со слишком жестко зафиксированной жизненной позицией самоуничтожения в своем сознании будет задвигать себя в угол и вести себя в соответствии с выбранной ролью и занятой позицией. Напротив, он может возвести себя на пьедестал, с высоты которого будет общаться с людьми и со всем миром крайне высокомерно и агрессивно. Он может относиться к самому себе спокойно и адекватно, демонстрируя миру свое уверенное и защищенное поведение. Западные психологи Роберт Е. Альберти и Майкл Л. Эммонс в книге "Умейте постоять за себя!" выделяют три вида жизненной стратегии и манеры поведения человека, подвергающегося атаке:

"Если вам свойственно колебаться, говорить тихо, запинаясь, отводить взгляд, соглашаться с собеседником далее тогда, когда вы в действительности не разделяете его взглядов, если вы цените себя "ниже" окружающих и страдаете сами, чтобы ненароком не огорчить других, ваша манера поведения – самоуничтожительная.

Если вы говорите громко, перебиваете собеседников, употребляете обидные или оскорбительные слова или жесты, бросаете гневные взгляды, высказываетесь (обвиняя, возмущаясь, требуя), когда повод для этого миновал,

неистовствуете, пытаясь выразить свои чувства и мнения, ставите себя выше других, ваша манера поведения – агрессивная.

Если вы реагируете на определенные ситуации непосредственно, когда они возникают, отвечаете собеседнику немедленно, в спокойном разговорном тоне и "по существу", открыто выражаете свои мнения и чувства (гнев, любовь, несогласия, огорчение и т. д.), цените и уважаете себя в той же степени, что и окружающих, и, не унижая себя, не унижаете и не пытаетесь унизить окружающих, – такую манеру поведения мы называем самоутверждающей".

Я добавил бы еще одну стратегию поведения, которая основана на утверждении духовных принципов защиты, при которых человек не просто утверждает лично себя, но защищает в себе Божественный Принцип и таким образом сам получает Высшую Защиту.

Обобщая все, что было сказано о правильном мировоззрении, можно изложить стратегию защищенности, используя образ четырех благородных истин буддизма: жизнь полна страданий:

желания – причина страданий;

прекращение страданий возможно;

есть конкретный путь, выводящий человека из страданий и дающий Великое Освобождение.

В данном случае четыре благородных принципа истинной защищенности, которые должны быть впечатаны в сознание каждого человека, стремящегося научиться искусству парировать агрессию, будут звучать так:

жизнь полна ударов и нападений, пробивающих личность, ауру и духовное ядро человека;

отказ от Высшей Защиты, беззаботное отношение к себе, жизни и необходимости самовоспитания – причина этих пробоев;

защитить себя и других возможно;

есть конкретный путь, выводящий из незащищенного состояния к защищенности и состоящий из прохождения конкретных шагов и ступеней.

Основные этапы этого пути я попытался изложить в своих книгах.

ЧЕРТЫ И КАЧЕСТВА ЗАЩИЩЕННОЙ ЛИЧНОСТИ

Какими чертами и качествами обладает положительный и светлый защищенный человек? Прежде всего, внутренней духовностью, не равносильной формальной религиозности, связью с Высшим Началом. Это сообщает ему какой-то внутренний свет и особую организацию ауры, которую чувствуют другие люди, тянущиеся к нему и во многих случаях даже не помышляющие о каких-либо нападениях на него. Нередко Высшая Воля отводит от него любые удары, потому подключение человека к ней сообщает ему особое свойство, которое воспринимается другими людьми как удачливость.

По-настоящему защищенный человек не может быть зацикленным на себе эгоцентриком, махровым эгоистом, замкнутым интровертом. Он обладает здоровой открытостью миру и в душе коллективист, способный легко устанавливать отношения с внешним миром, с людьми и со своим ближайшим окружением. Контактность, открытость, доброжелательность в общении помогают ему свободно притягивать к себе все новых друзей, которые защищают его в трудную минуту.

Защищенный человек сумел обуздать в себе глубинную агрессивность, и потому в отношениях с людьми он не склонен делать резкие движения и наносить необдуманные удары, неизбежно вызывающие ответные действия. Он преобразил свою врожденную агрессивность в твердость и волю к достижениям. Он добродушен и снисходителен, но за этими свойствами у него где-то в глубине скрыт мощный стержень, внутренняя сила, которая выходит на поверхность только в случае, если возникает реальная опасность.

Защищенный человек опирается не столько на отношение других людей к самому себе, сколько на то, как он сам относится к собственной личности и поведению. Он, прежде всего, человек чести, и справедливы слова Пушкина: "Ты сам – свой Высший Суд". Он самодостаточен или стремится быть таковым, и в ходе общения умеет опираться на самого себя, не ища постоянной поддержки извне. Он не боится высказывать свою точку зрения, даже если она расходится с мнением большинства. Он умеет отстаивать собственные интересы, опираясь на кодекс чести. Он способен принимать решения и нести за них разумную ответственность.

По-настоящему защищенный человек не склонен к болезненному самокопанию и мысленному анализу чужих мнений по поводу собственной персоны. Он является целостным человеком, для которого мысль и действие неразрывны между собой. Он может какое-то время серьезно размышлять, стоит ли ему совершать то или иное действие или нет, но если решение принято, он уже не будет колебаться и сможет отбросить все сомнения. В большинстве ситуаций для него дело важнее нюансов отношений, хотя он умеет настоять на своей точке зрения и собственном решении, не обижая других людей и правильно объясняя им мотивы сделанного им личного выбора. Если он от природы слишком чувствителен и

тонкокож, он постепенно формирует в себе некий корсет защищенности, смягчающий удары.

Защищенный человек – это целеустремленная личность. В любой ситуации он хорошо знает и помнит, чего он в конечном счете хочет. Он не блуждает по извилистым тропинкам жизни, а старается выбрать дорогу, наиболее кратким путем приводящую его к цели. Память о цели и движение к ней образует в его судьбе своего рода магнетическую связь с целью, которая выполняет охранительную функцию и отводит от него лишние удары и проблемы.

Защищенный человек – это личность с правильным отношением к времени. Он всегда успевает вовремя делать магистральные вещи своей жизни и уже одним этим защищает себя от возможных упреков, недовольств и завышенных ожиданий. Он живет полноценной жизнью в настоящем и в то же время всегда нацелен в будущее. Он сумел извлечь уроки из прошлого, взяв на вооружение все полезное, с чем он встречался в жизни, и в то же время справился с большинством психологических травм. Встречаясь с ситуациями, похожими на прежние, наносившие травмы, он не сжимается, точно кролик, застывающий в немом ужасе перед удавом, он остается спокойным и уверенным в том, что и эту ситуацию он сумеет пройти достойно. Он помнит, что в конце концов, как говорил Соломон: "И это пройдет!"

Защищенный человек в своей жизни придерживается определенного порядка, четкости и системы. В его повседневном существовании нет места хаосу и сумбуру, мешающему эффективно достижению целей. В результате его действия приобретают такой удачный ритм, который несет в себе охранительную силу и амортизирует многие удары. Люди ощущают этот ритм, невольно проникаются его силой и начинают подстраиваться под него, и у них не возникает импульса к агрессии.

Защищенный человек обладает качеством здоровой уверенности в себе и самоуважением, которые излучает его аура и создает вокруг него особую атмосферу, которую не хочется нарушать диссонансными действиями. Люди автоматически проникаются этой атмосферой самоуважения, которую несет в себе этот человек, и потом уже не могут перестроить себя на иную волну. Энергетика самоуважения заразительна в хорошем смысле этого слова, и потому защищенная аура человека соткана не только его собственными, изнутри идущими энергиями, но и внешними энергетическими импульсами, излучаемыми другими людьми, которые прониклись уважением к этому человеку и тоже начинают его защищать. Это умножает уверенность и создает еще более защищенную личность.

Защищенный человек правильно реагирует на препятствия. Препятствия не только не подавляют его, но, напротив, вдохновляют его на новые усилия и свершения. Такой человек только раззадоривается при виде новых преград и всегда настроен на их одоление. Он защищен от депрессии и сомнений, даже если на его пути возникло такое значительное препятствие, которое принято называть неодолимым. Но и в этом случае он найдет выход: либо отступит, накопит сил и нанесет по препятствию прямой сокрушительный удар, сломав его защиту, либо найдет обходные пути, либо переждет, когда препятствие естественным образом ослабеет и освободит ему дорогу. Даже если препятствие, с внешней точки зрения, неодолимо в принципе, он все равно будет его штурмовать хотя бы для того, чтобы закалиться внутренне и потренироваться на его преодолении. Только таким образом можно развить свою силу и терпение. Если препятствием на его жизненном пути становятся люди, защищенный человек не опасается столкновений с ними и, как настоящий мастер восточных единоборств, не боится быть побитым ни в прямом – физическом, ни в переносном – психологическом смысле слова.

Великий мастер боевых искусств, основатель айкидо Морихей Уэсиба говорил: "Путь воина основывается на гуманности, любви и искренности: сердце воинской доблести – это истинная храбрость, мудрость, любовь и дружелюбие. Делать ставку лишь на физические аспекты воинственности бессмысленно, ибо мощь тела всегда ограничена. <...>

Будь благодарен даже за трудности, неудачи и за встречи с дурными людьми. Преодоление препятствий – важнейшая часть обучения Искусству Мира.

Неудача – залог успеха. Каждая ошибка чему-то учит нас. <...>

Ищущие единоборства совершают смертельную ошибку. Бить, разрушать, причинять увечья – это тяжелейший грех, который может совершить человек. Настоящий Путь Воина заключается в том, чтобы предотвращать избиение. Это и есть Искусство Мира, это и есть сила любви".

В случае неудач, трудноразрешимых проблем или совершенных ошибок защищенный человек умеет пользоваться прекрасным методом защиты, который мгновенно обесценивает угрозу, уменьшая ее силу, – юмором. Он применяет это лекарство не только по отношению к прямому противнику или другим людям, участвующим в конфликте, но и ко всей ситуации, умея посмотреть на нее как бы со стороны и посмеяться над ней. Он в высшей степени способен смеяться и над самим

собой, как наедине, так и в присутствии других людей, что очень хорошо обезоруживает нападающих людей, которые рассчитывают, что он будет страдать синдромом жертвы, всегда реагирующей на угрозу с избыточной серьезностью и внутренними зажимами. Юмор защищенного человека с одной стороны можно рассматривать как проявление его избыточной жизненной силы и изобретательности, способность всегда найти неожиданный выход из тупика или предложить на него взгляд с необычной точки зрения и рассмеяться над мнимым тупиком, а с другой стороны – он есть проявление глубинной мудрости человека, хорошо понимающего, что ничто не вечно под луной, а потому не стоит столь серьезно и близко к сердцу принимать многие проблемы, угрозы и психологические удары. Такой юмор предполагает умение человека мгновенно найти слова и находчиво ответить на любой удар или выпад против него. Защищенный человек – это уравновешенный человек, умеющий спокойно воспринимать злобные выпады, вспышки раздражения и угрозы. Он пребывает в согласии с самим собой, умеет принимать себя таким, каков он, как исходную точку для дальнейшего улучшения и совершенствования, и имеет тесную связь с центром самого себя, с собственной душой и духом. Он ценит свое состояние эмоционального равновесия больше, чем выгоду или желание насолить другому человеку и потому не соглашается легко и бездумно разменять его на сомнительное удовольствие от гнева или раздражения, уступка которому все равно не принесет желаемого результата. Он сознательно поддерживает внутри себя устойчивость и спокойствие и старается внести эти качества в свое поведение, что расценивается другими людьми как сдержанность и воспитанность.

Защищенный человек должен обладать немалым запасом жизненной силы и здоровья, чтобы энергично отражать любые удары нападения. Это относится и к случаям пассивного отражения, когда человек молча и хладнокровно выслушивает угрозы, нападки или истерики, но внутренне не ломается и сохраняет устойчивое самоощущение, и к случаям активного отражения агрессии, когда приходится вести жесткий диалог, выдает хлесткие ответы, парирует обвинения контробвинениями или иронией. Жизненная сила обеспечивает внутреннюю упругость ауры и укрепляет ее внешние границы. Она помогает гармоничной работе тонких энергетических центров человека – чакр, обеспечивая их хороших тонус и согласованную деятельность.

ЗАЩИТНАЯ СИЛА ИМИДЖА

Защищенный человек не может не думать о том впечатлении, которое он производит на окружающий мир, состоящий не только из друзей и нейтрально настроенных людей, но и из недоброжелателей, и даже врагов. Речь идет не только о довольно редкой породе последовательных личных пожизненных врагов, но и о куда более часто встречающихся ситуативных врагах или, точнее, противниках, возникающих тогда, когда наши интересы внезапно и довольно серьезно пересекаются с интересами других людей. Тогда эти люди вмиг становятся нашими врагами. Чтобы таких противников было меньше, нужно заботиться о нашем образе, создаваемом во внешнем мире, или, как сейчас говорят, об имидже. Защищенный человек в зависимости от особенностей своего характера может выбрать несколько типов имиджа, играющих роль защиты: скромный человек, держащийся в тени, и вместе с тем сильный, уверенный в себе профессионал, занятый своим делом (на таких нападают крайне редко); мощный бронированный танк, человек со слоновьей психологической кожей, который настолько уверен в себе и спокоен, что его невозможно задеть; обаятельный и доброжелательный человек, который настолько приятен в личном общении и способен излучать тепло, что его как-то не хочется задевать и атаковать;

острослов-насмешник, который не лезет за словом в карман и которому ничего не стоит, выражаясь языком шукшинского героя, "срезать" любого, кто дерзнет его задеть;

непредсказуемый человек, которого лучше не трогать, ибо он в ответ может вытворить что угодно;

человек с большими связями, за которым стоят серьезные силы и потому лучше с ним не связываться;

человек, владеющий мощными духовно-энергетическими силами, открытое выступление или тайные интриги против которого могут задеть эти тонкие силы и спровоцировать такие непредсказуемые последствия, что нападающий сам будет не рад заваренной каше.

Имидж, даже в одном из перечисленных вариантов, – это не одно изолированное свойство человека, а сплав многих свойств, проявляющихся в виде ролевого поведения человека и образа самого себя, о котором он должен помнить и который должен постоянно проявлять.

ВОСПИТАНИЕ НУЖНЫХ КАЧЕСТВ

Эти и многие другие свойства составляют основу личности и поведения защищенного человека. Встает вопрос, а как он должен их приобрести, если он

ими не обладает вовсе или обладает, но в зачаточной степени? Приобретение свойств, защищающих человека, не может происходить мгновенно по его капризному желанию. Одним из прекраснейших инструкторов такого воспитания является интересная, трудная, насыщенная разнообразными испытаниями, жизнь. Она закаляет человека, формируя из желеобразного аморфного материала психики мощную броню характера и духа. Однако искусство прожить такую жизнь могло бы воспитать из нас человека, способного постоять за себя, а значит и за других, более слабых. И такое искусство не дается в руки ленивому или бездушному человеку. Если начать учить человека плаванию методом выбрасывания его из лодки в глубоководье, он может и утонуть. Сколько людей, брошенных в житейское море, без предварительной подготовки, присмотра и поддержки, утонуло или надломилось – слишком сильно было давление. Потому жизненные испытания, неизбежные на пути любого целеустремленного человека, тем более старающегося воспитать из себя более совершенное существо, должны быть дополнены системой самовоспитания и сознательными усилиями по приобретению этих качеств. Что-то об этом рассказано в "Невидимой броне", кое-что в этой книге. Более подробно мы остановимся на данном вопросе в следующей третьей книге, посвященной теме защищенности на духовном пути. И наконец, обращение к Высшему Началу, которое дарует просящему об этом человеку все жизненные блага, включая и качества защищенности. Во время медитации на эти качества человек впитывает их целительную укрепляющую силу. Молитесь Богу, чтобы он помог вам приобрести эти блага, дал вам хорошего инструктора и учителя в этой сфере, подарил бы вам энергию и страстное желание измениться, необходимое для подобной работы над собой, создал бы для вас благоприятные условия, помогающие вам наилучшим образом закалить себя.

Глава 6. ВЫБОР ПРИЕМА ЗАЩИТЫ И СТРАТЕГИИ ПОВЕДЕНИЯ

"Хороший стратег даже при полном превосходстве своей армии, выбирая между войной и миром, объявляет войну только когда все средства к миру исчерпаны."

(приписывается Карлу Великому)

"Средство есть продолжение цели."

Джиду Кришнамурти

"Отточенный прием при плохой стратегии бесполезен, хорошая стратегия при плохих приемах бессильна."

(из фольклора школы восточных боевых искусств)

"Гораздо легче выиграть войну, чем мир."

"Нашу судьбу определяет наш выбор, а не наша судьба."

Жорж Клемансо

АГРЕССИВНАЯ И МИРНАЯ СТРАТЕГИИ

Однажды на семинаре мне задали вопрос: как правильно выбрать тот или иной прием защиты в конкретной ситуации. Я предложил действовать по обстановке, слушать внутренний голос и держать на постоянной высоте уровень общей защищенности. Тогда, зайдя с другой стороны, меня спросили: какая стратегия поведения в конфликте считается лучшей? Частые посетители моих семинаров, как и люди, читавшие "Невидимую броню", знают, что именно стратегия и стиль диктуют выбор отдельных приемов. Будет глупо или странно, если человек, склонный к напористому агрессивному стилю общения и жесткой стратегии, вдруг пустится в сентиментальные разговоры и начнет сюсюкать. Или если человек с внешностью министра Починка начнет подражать манерам и методам генерала Лебеда.

Психологи называют сотни различных стратегий поведения, но в них трудно разобраться. С моей точки зрения, их можно объединить в две основных стратегии поведения человека в столкновениях и конфликтах: агрессивная и мирная, каждая из которых в свою очередь может быть разделена на активную и пассивную. Итак, мы имеем:

агрессивную активную стратегию, направленную против других людей и несущую в себе сильный разрушительный энергетический заряд;

агрессивную пассивную стратегию, при которой человек склонен показывать реальному обидчику кукиш в кармане или направлять отрицательные эмоции на самого себя в виде депрессии и разнообразных фобий;

мирную активную стратегию, при которой человек способен жестко отстаивать свои интересы и отражать удары, действуя при этом в конкретной форме, выражая в случае необходимости готовность пойти на компромисс, однако в других случаях занимая принципиальную позицию;

мирную пассивную стратегию, когда человек становится соглашателем, бесконечно уступает любому давлению и пускает все дела на самотек.

Лично я работаю прежде всего для людей третьего типа, исповедующих мирную и активную стратегию поведения, которая нуждается в укреплении и шлифовке.

Если вам близки три других стратегических подхода к людям и к жизни, то вы едва ли сможете извлечь пользу из обильного числа приемов и техник без

того, чтобы глубоко прочувствовать свою неправоту, отказаться от порочного стиля. Вести себя с людьми нужно трезво и конструктивно. Мирный и гибкий, но точно знающий, чего хочет, человек в большинстве случаев переигрывает агрессивного и жесткого "бойца", дерущегося без четко сформулированной цели, а скорее, от избытка дурной силы и по привычке бить не разбирая, где свой, а где чужой.

Мирная стратегия защищенности всегда основана на фундаменте правильно занятой позиции, созданном на открытом отношении к миру, доброжелательности, уважении к другим людям, высоком чувстве ответственности, самоконтроле и принятии в качестве маяка более высокой Духовной Реальности. Правильная мирная и активная стратегия без специальных приемов помогает человеку не только отразить удар, но и отклониться от опасной траектории. Достаточно иметь просто крепкую, упругую ауру, устойчивую самооценку и ясное понимание цели в каждой ситуации. На всех своих консультациях я не устаю говорить клиентам: "Учитесь задавать себе вопрос: "Чего я хочу от этой ситуации?"" неправильная агрессивная или мирная пассивная стратегия не помогут отразить удар, даже если вы наденете на непрочный внутренний стержень крепкую кольчугу. Самые хорошие приемы не спасают, если нет основы или она сомнительна.

Потому запомните важнейшее правило истинной защищенности: не стоит отрабатывать отдельный прием, не укрепляя и не улучшая всю стратегию и стиль поведения.

Многим людям хотелось бы всегда быть миролюбивыми, но это, увы, невозможно - слишком жестока жизнь. На войне как на войне, потому излишне мягкий стиль общения в сверхконфликтных ситуациях абсурден. Вам поневоле придется проявлять агрессию и быть воином. Чтобы не опуститься до хамства, психологического давления и низкопробных разборок во время конфликта, нужно учиться сохранять внутреннюю духовную высоту и душевную широту, которая отличается от обычной агрессии, проявляющейся в виде рефлекса. Учение Агни Йоги советует при столкновениях с проявлением зла и низости не занимать позицию "премудрого пескаря" и сражаться с помощью духовного противостояния: "Действуйте не гневом, но возмущением духа".

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ЗАЩИТЫ

Каждому человеку соответствует определенный набор приемов, подходящих только ему. Для другого человека требуется уже иная комбинация и схема стратегий, психотехник и усилий. Личность, склонная к самостоятельной работе над собой, интересующаяся психологией, биоэнергетикой, эзотерикой, любящая читать литературу по данной тематике, в принципе способна сама разобраться в том, какие приемы ей более всего подходят и отобрать из множества методов то, что ей соответствует более всего. Я встречал людей, которые успешно использовали "Невидимую броню" и на основе указанных там упражнений выстроили систему личной тренировки. Однако есть и другие люди, и их большинство, которым нужна специальная консультация по теме, как работать и с этими двумя книгами, и с остальной литературой. Я всегда смотрю не только на проблемы человека, но и на то, насколько он может выбраться из них и какие методы он может освоить самостоятельно, а какие - под моим руководством. Индивидуальные особенности - ключ к успеху в любой системе личностного и духовного роста. Даже великий учитель Индии Рамакришна Парамахамса, будучи посвященным ясновидцем, способным непосредственно внутренним зрением видеть проблемы проходящих к нему людей, не смущался расспрашивать их о том, в какой форме и образе они предпочитают поклоняться Богу, насколько регулярно и тщательно они готовы молиться и медитировать, делать духовные практики. И только после этого давал людям конкретную систему духовных методов.

Неправильно подобранные психотехники либо не работают (и это еще не самый худший вариант), либо приносят вред. Это подтвердил случай с Николаем. 37-летним учителем в школе и духовным искателем, любящим посещать различных психологов, биоэнергетиков и ходить на семинары и тренинги. Николай с юности испытывал трудности в общении с девушками, и завязать с ними более близкие отношения всегда было для него сухой пыткой. Сколько он ни пробовал, сделать это самостоятельно у него не получалось. Не помогли и попытки друзей вытаскивать его на вечеринки и знакомить с женщинами: он только замыкался и комплексовал. Кто-то надоумил его, что надо ходить к психологам и посещать тренинги, которые помогут ему преодолеть комплексы. Николай попробовал и втянулся в это довольно суетливое, но увлекательное для него занятие. Однако те знакомства, к которым это увлечение привело, не дали ему полного удовлетворения. Николай налег на еще более тщательную отработку приемов. Не знаю почему, но из всех методов он выбрал технику визуализации (создание ярких зрительных образов), которую ему посоветовал один психолог. В результате он действительно научился представлять в сознании целые галереи образов своего успешного общения с женщинами, однако

дальше головы эти образы, увы, не пошли. При этом он имел очень закрепощенное тело, полное мышечных зажимов и неуклюжих движений, вялый глухой голос, невыразительную интонацию и слабую личную энергетику. Упорная, но совершенно ненужная для него практика визуализации, истощила его и поселила в нем чувство разочарования.

Мы начали работать с ним с другого конца – с его тела, тренироваться в освобождении от зажимов. По моему совету он занялся гимнастикой цигун и хатха-йогой, взял несколько уроков актерского мастерства. Потом он стал медитировать, сделав акцент на практиках неотожествления, наблюдения за дыханием и вхождения в спонтанный Поток жизни. Уже через месяц он сказал мне с чувством удовлетворения: "Ну, это уже совсем другой коленкор!" Его зажимы значительно уменьшились и личная сила возросла. После этого и визуализация пошла совсем по-другому: она перестала загружать его сознание тяжелым балластом бесплодных образов и открыла новые возможности общения. Мы выбрали с ним тот образ поведения с женщинами, и вообще с людьми и миром, который больше всего соответствовал его глубинной природе. Когда внешний и внутренний образ наконец совпали, он обрел себя. Недавно он позвонил мне и сказал, что скоро придет ко мне с дамой своего сердца, которую он наконец-то нашел.

Эта история еще раз показала мне, насколько важную роль играет правильная стратегия в подборе методов и психотехник даже в таком специфическом деле как перестройка своих отношений с противоположным полом. В других сферах жизни и поисках самого себя, например, в области духовного совершенствования, правильный подбор методов играет еще более серьезную роль.

Глава 7. ОТКАЖИТЕСЬ ОТ СТЕРЕОТИПОВ

СТЕРЕОТИПНЫЙ – ЗНАЧИТ УЯЗВИМЫЙ

Стереотип защищает только при стандартной угрозе: любая неожиданность легко взламывает стереотипное сознание. Потому учитесь защищаться нестандартными методами.

"Зачем изучать какие-то методы и приемы. Гораздо важнее продумать свою жизнь так, чтобы исключить нападения. Я настолько продумал свою жизнь и заполнил ее делами, что у меня не остается времени на глупые ссоры. Я выстроил правильные отношения с сотрудниками, с родней, с женой, с любовницей, с "крышей". У меня нет никаких проблем, потому что я живу по расписанию. Я стараюсь учесть, какие проблемы могут возникнуть, и заранее принимаю меры. Потому у меня почти не бывает проблем. А если что возникает, то справляюсь сам. Мне не нужны никакие методы", – так горделиво самоутверждался бизнесмен, с которым я познакомился на дне рождения у друга. На мой вопрос: как он будет вести себя, если в его жизни произойдут неожиданные неприятности и удобный распорядок будет сломлен? – он, не смущаясь, ответил, что "когда человек думает и заботится о будущем, то и это будущее думает о нем".

Я тоже подумал о его будущем, причем в моем сознании это будущее представлялось не столь безоблачным, как у этого человека. Его жизнь – это жизнь по стереотипам, в ней нет места творчеству и новизне. Стереотипы – великая защитная сила, когда в жизни нет никаких перемен, но стоит произойти чему-то неожиданному, как вся привычная защита рассыпается, подобно карточному домику. Стереотипы, казавшиеся незыблемой бетонной стеной, вдруг оказываются щелью, в которую ножом вонзается негативная энергия любого неожиданного обстоятельства. Удар, достигший цели, – это всегда разрыв стереотипа, оказывающегося ложным щитом.

Дальнейшая судьба бизнесмена подтвердила мои безрадостные догадки. В течение полугода у него произошли четыре(!) жизненных удара – смерть отца, разрыв с основным компаньоном, развод с женой и серьезная травма позвоночника. Правда, он не сдался до конца, собрав в кулак все свои силы и продолжив свое дело. Он отказался обращаться за помощью к психологам, решив, что будет выбираться из кризиса самостоятельно, что у меня вызвало только уважение, но вместе с тем подкрепило мои первоначальные мысли – стереотип сознания и поведения защищает только в привычных обстоятельствах, а при неожиданностях напротив, оказывается ложным щитом.

ГОТОВНОСТЬ К НЕОЖИДАННОМУ

Эффективная защита предполагает отказ от ложных стратегий, опирающихся на стереотипные реакции и способы жизни. Если вы не сумели ввести в собственное сознание готовность принять любые неожиданные вызовы, которые бросает вам жизнь, если у вас нет желания учиться нестандартным ответам на эти уколы судьбы, то они легко превратятся в вашем восприятии в удары. Готовность принять вызов жизни – величайшая в мире вещь. Она помогает укрепить невидимую броню вокруг вас и сделать ваше пребывание на земле счастливым и удачливым. Чем большее количество самых разнообразных ударов вы будете готовы принять, чем большее количество образов ответного действия

вы имеете в голове, чем легче будет работать у вас механизм приведения их в действие, тем прочнее и гибче окажется ваша защита. Защищенный человек – это существо с высокоразвитым тренированным мозгом, с большим количеством нейронных связей в коре головного мозга, мгновенной реакцией и богатым творческим потенциалом. Он умеет пользоваться стереотипами, когда это необходимо, ибо знает их силу, но способен легко выходить за пределы обычного в неизвестность, где вражеские стрелы не попадут в него. Очень хорошо на эту тему духовные Учителя Востока говорят ученикам в Агни Йоге: "Мало сказать: "Радуйтесь врагу", надо научить понять пути врага. Как неизвестное при задаче, стоит враг. Но это неизвестное равняется известным Нам данным. Значит, возможно решение каждого обнаруженного врага. <...>Называем врагом каждое неизвестное. Его надо решить, завоевать и обратить в известное, короче говоря, познать. При познании нужно прежде всего следить за собою. Подходя к зверю, охотник рассчитывает каждое свое движение.

Вам будут твердить об ужасных оккультных тайнах, но вы будете подходить просто, твердые в себе. У нас первым условием битвы считается знание своих обстоятельств. Неизвестное узнаем, приближаясь к нему. Нечего говорить о нем заранее, ведь даже границ его не знаем.

Утверждая во всем исследование, мы должны согласиться в способах познания. Будем знать направление движения, но не будем мешать себе утверждением врага. Соединим предвидение с реальным движением. Каждая обнаруженная часть неизвестного будет завоеванием, без удивления, без трепета и даже без чрезмерного восторга. Ведь каждый час, даже самый недвижный, может приблизить нас к неизвестному. Великое неизвестное можно представить как друга, но испытателю полезнее считать его врагом. Все признаки неизвестного более соответствуют признакам врага. Прежде всего говорим о бесстрашии, но оно не нужно против друга. Подвиг завоевания также предполагает врага.

Если напутствую вас, как завоевателей, то этим предвижу битву. Великое Неизвестное, как враг, увлекает к победе".

Подражайте такому охотнику, – и вы не будете иметь проблем со зверем, стремящимся вас растерзать.

Глава 8. НА СТРАЖЕ СВОИХ ИНТЕРЕСОВ

"Главная движущая пружина человека – личный интерес."

Наполеон Бонапарт

ЧТО ЗНАЮТ О ЗАЩИТЕ СИЛЬНЫЕ МИРА СЕГО?

Валерию 35 лет, он пытается заниматься бизнесом, но слишком часто меняет направления, и дела у него идут неважно. Не хватает настойчивости. Другая проблема – личная обидчивость и ранимость в отношениях с людьми, в том числе и с партнерами по бизнесу. Поскольку Валерия никак нельзя отнести к категории блестящих работников, претензий к нему и со стороны равных ему, и со стороны начальства бывает немало. Ничего не поделаешь, бизнес – занятие жесткое. Однако Валерий при всем своем слабоволии и разбросанности одержим идеей во чтобы то ни стало хорошо жить, потому бизнес не бросает. Еще одна его страсть – посещение всевозможных бизнес-школ и психологических тренингов. Пройдя несколько тренингов у меня, он перешел на систему индивидуального консультирования. Больше всего ему по душе пришло идея воспитания защищенности. Он стал ее горячим последователем, однако правильно применять ее не научился. Более того, почувствовал, что после возникающего на первых семинарах ощущения силы, пришло чувство "бестолковости и заторможенности", как он сам его определил. "Я создаю вокруг себя энергетический щит, чувствую себя сильным и уверенным, но как-то не вписываюсь в ситуацию, – рассказывал он мне о своих проблемах. – Вся энергия уходит на поддержание этого щита". В ходе консультаций выяснилось, что он совершенно не умеет отстаивать свои интересы ни в делах, ни в общении, ни в разговорах. Мой вопрос: "Зачем нужен щит, если он не помогает защищать свои интересы?" – привел его в почти шоковое состояние. Когда мы с ним стали более подробно анализировать ситуацию, то выяснилось, что он понял идею защищенности неверно. Куда бы он ни приходил, он начинал свое общение с того, что мысленно четко очерчивал вокруг себя круг и застывал, таким образом охраняя личную территорию. При этом и в человеческом, и в деловом плане вел себя крайне пассивно – ничего не требовал от ситуации, не ставил никаких целей, общаясь с людьми, ничего не добивался, но лишь энергетически поддерживал свою неприкосновенность. Когда мы с ним увидели, к чему он пришел, то вместе долго смеялись. Зная, что Валерий очень интересуется успешными людьми, подробностями из жизни крупных и крутых бизнесменов, я рассказал ему об одном крупном российском бизнесмене, с которым был хорошо знаком мой товарищ, по моей просьбе задавший ему вопрос, какими методами он психологически защищается от агрессии конкурентов и недоброжелателей. Ответ был интересен своей

афористичностью. Как рассказал мой товарищ, магнат на какое-то время задумался и сказал: "Я защищаюсь тем, что в любой ситуации отстаиваю свои интересы". Когда я пересказал этот афоризм Валерии, тот удрученно изрек: "Я отличаюсь от него тем, что у него есть интересы, а у меня, получается, их нет". Самое интересное, что он был во многом прав.

ЛУЧШАЯ ЗАЩИТА – ОТСТАИВАНИЕ СВОИХ ИНТЕРЕСОВ

Что же такое этот таинственный интерес, который Наполеон поставил на первое место среди реальных сил и мотивов, движущих человеком по жизни?

Это, в первую очередь, цель, к которой человек стремится и которая ему дорога. Это отношение человека к жизни и людям. Это общий объем его жизненной энергии. И, наконец, это отношение человека к самому себе, его самоуважение, степень амбициозности, уровень притязаний. Интерес – это сплав многих качеств. Люди отличаются друг от друга и по той силе, которая позволяет им отстаивать свои интересы, и, конечно, по масштабам своих интересов.

Масштаб жизненных интересов человека и способность их отстаивать – это и есть та защищенность человека, о которой я подробно писал в книге "Невидимая броня" и которую нельзя путать с умением использовать специальные техники защиты. Интерес – это энергия, взятая в ее динамике, в жизненном потоке. Определить силу человека можно только по ее проявлению, по движению к цели. Если столкнуться лбами Валерия, накачивающего свою ауру и посетившего сотни бизнес-семинаров, и магната, прошедшего свои народные университеты, то боюсь, что от лба Валерия останется мокрое место. Дело в том, что у него масштаб интересов и готовность их отстаивать резко уступает интересам и соответствующей готовности магната. Я не говорю, что быть магнатом хорошо и что у него такая высокая и человеколюбивая мотивация. Я о том, что если хочешь стать сильным и работать в конкретной области, полезно учиться у тех, кто эту силу приобрел.

Как же воспитать в себе подобную целеустремленность, которая сама по себе обладает защищающей энергией? Прежде всего нужно прекратить, даже бессознательно, на внутреннем, мысленном плане, работать на те цели, которые нас ослабляют. Только те цели, которые дают силу, воспитывают уверенность и дают масштаб, будут укреплять нас.

Глава 9. О НЕОБХОДИМОСТИ ПОЗИТИВНОГО МЫШЛЕНИЯ

"Каждое мгновение человек или творит, или разрушает. Мир наполнен мыслями противоречивыми. Множество болезней заложено мыслями разрушения."

Живая Этика

"Если найти в себе силы каждое мгновение мысль укреплять лишь на полезное мышление, соизмеримое с целью и смыслом существования человека, то общий характер потока мыслей изменится и упорядочится и приобретёт нужный характер."

Живая Этика

ПРИРОДА НЕУДАЧ

С точки зрения эзотерических учений, неудача – это всегда значительное несовпадение желания и реальности. Человек может стремиться к вполне конкретному результату, делать ставку на те или иные цели, затрачивать много сил, однако в итоге так и не достичь намеченного. Бывает и так, что человек что-то теряет, но воспринимает эту потерю настолько болезненно, что вся его жизнь рушится. В том и в другом случае такие результаты можно назвать неудачей. Каждый из нас сталкивался в жизни со своими и чужими, крупными и мелкими неудачами, проходил через полосы несовпадений, потом вновь выбирался из этой ямы на поверхность. Ощущение счастья, переживаемое людьми, напрямую зависит от общего количества несовпадений, выпавших на их долю. Если несовпадений было очень много, то это оставляет трудноизгладимый осадок. Такого человека едва ли можно назвать счастливым.

С определенной оговоркой любую неудачу можно считать разновидностью удара. Даже когда в руках разрывается струна от гитары, ее импульс может быть весьма болезненным. Пусть неудача далеко не всегда принимает форму прямого нападения на вашу личность или ауру, но если вы присмотритесь, то увидите, что когда не сбываются ожидания, то внутри вас всегда разрывается струна. Причины неудач разнообразны, но чаще всего их принято связывать с кармой. Это верно, поскольку любая неудача есть следствие предшествующей причины. Но давайте определимся, что такое карма и какой ее аспект порождает неудачи? Мы увидим, что эти аспекты могут меняться. В одном случае ваши долгие неудачи предопределены той средой, в которой вы выросли и которая никак не дает возможности реализоваться вашим способностям и талантам. В другом случае причина неудач заключается в том, что у вас дурной характер, который всякий раз вмешивается в уже готовую химическую реакцию удачи и разбивает колбочку. В третьем случае причиной неудачи является ваша недалекость, порождающая совершенно иное следствие, нежели вам хотелось бы. О таких вариантах говорит буддийская пословица: "Если ты

посеял рожь, то из нее, как бы тебе ни хотелось, никогда не вырастет пшеница". В четвертом случае причиной неудачи может оказаться ваше безволие, что в другой восточной мудрости сформулировано еще проще: "Если ты не бросил в землю никакого зерна, то ничего не взойдет".

Во всех перечисленных случаях мы рассматриваем карму то как событие, то как действие, порождающее определенное следствие. Но известно, что те же буддисты рассматривают карму как мысль, порождающую и событие, и действие, и другие мысли. Если увидеть в мысли не продукт абстрактной работы ума, а разумную энергию, обслуживающую желания, то причинно-порождающая природа мысли становится еще более очевидной.

ВЛИЯНИЕ МЫСЛИ НА СОБЫТИЯ

Как мысль порождает события? Очень просто. Вы думаете в конкретном направлении, например, желаете поменять работу. Важно только, чтобы вы твердо знали, куда вы хотите устроиться. Ваши мысли, будучи материальной силой, вихрями летят в тонкое пространство, окружающее новую контору и вождеделенное рабочее место. Они проникают в это пространство и начинают в нем свою жизнь. Ваше желание усиливает и подогревает эти мысли. Благодаря совокупной энергии мыслей и желаний какая-то частица вас самих уже занимает это новое место или положение. Конечно, судьба вашего назначения или устройства во многом зависит от того, насколько свободно это место от других людей, работающих там или же стремящихся туда устроиться, а значит и от их мыслей, охраняющих данное пространство или претендующих на него. Если место свободно и особой конкуренции нет, то ваши шансы повышаются и зависят теперь от впечатления, которое вы сумеете произвести на начальство при личной встрече. Теперь вам надо просто принять решение и пойти на эту встречу, что вы и делаете. После разговора с начальником вы идете в отдел кадров, пишете заявление и устраиваетесь на работу.

Этот пример может показаться занятому материалисту неубедительным, и он скажет, что не столько мысль породила трудоустройство, сколько ваше действие, беседа с начальником и написание заявления. Тогда можете вспомнить другие, может быть, менее очевидные, но вполне реальные примеры из вашей жизни. Разве не бывало так, что вы начинали о чем-то сосредоточенно размышлять и мысленно устремляться в каком-то направлении, будь-то человек, дело, работа или отдых, и через некоторое время желанные обстоятельства вдруг возникали в вашей судьбе, даже если вы на уровне внешних усилий ничего не делали для этого? Лично я мог бы привести десятки, если не сотни примеров из собственной жизни, подтверждающих абсолютную реальность этого закона.

Что касается того, как мысль порождает действия, то здесь все гораздо проще и понятнее. Если вы делаете что-то без мысли и желания, значит ваше действие чисто механично и автоматически. Но если ваше действие хотя бы в какой-то степени осмысленно и продуманно, значит, ему предшествовала мысль, одетая в образ. Об этом говорит психологическая наука. Значит, успех действия во многом предопределен точностью мысли и образа, отражающего реальную картину жизни или способного предвосхитить будущее.

Но самый яркий пример причинно-порождающей природы мысли – это ее влияние на появление другой мысли. Чтобы убедиться в этом, не нужно долго размышлять над своей жизнью, хотя размышление всегда件но件но件но. Вы просто наблюдайте за потоком мыслей в своей голове – один раз просто так, а другой раз в процессе решения какой-то задачи. В обоих случаях вы убедитесь, что одна мысль порождает другую и сама порождена предшествующей мыслью.

Если мы будем смотреть на себя непредвзято и беспощадно, мы сможем утверждать, что в конечном счете причина неудач заключена в плохом, неудачном или, как иногда говорят, негативном мышлении.

ПРИЗНАКИ НЕГАТИВНОГО МЫШЛЕНИЯ

Подсознательная направленность на неудачу, отсутствие веры в успех того, что задумываете. Люди, негативно мыслящие, почти всегда вольно или невольно программируют отрицательный, неудачный результат своих действий, даже если они убеждены, что хотят себе блага. Их внутренний критик или пессимист не может удержаться от того, чтобы не внести "ложку ментального дегтя" в бочку самого хорошего замысла. Продумывая любое начинание, они заранее обставляют его таким количеством отрицательных мыслей и слов, что еще на предварительной стадии этот мысленный хлам смело можно сдавать в утиль. Они не учитывают, что каждая мысль материальна и если она заражена отрицательным импульсом, то это означает, ее творец создал пусть маленькую, но вполне реальную ментальную сущность, которая обязательно атакует либо самого человека, либо его замысел на стадии воплощения. Ему, может быть, просто не захочется воплощать эту мысль, ибо энергия неудачи "выедает" всю созидательную силу замысла. Неверие в успех того, что продумываешь – это заведомая бескрылость мыслей, логика ужа из горьковской "Песни о соколе".

Направленность на зло, на чисто эгоистический результат, осуществление которого принесет вред другим людям. Человек, склонный стремиться к успеху любой ценой, даже если придется идти по трупам, существенно отличается от неудачника-пессимиста. Он может страстно верить в удачу своего предприятия и совершенно не испытывать никаких псевдоинтеллигентских разъедающих сомнений. Если он будет думать и потом обдуманно и целеустремленно действовать, то вполне возможно достигнет своей цели: подсидит своего начальника, уберет конкурента, обманет людей, оказавших ему доверие. Казалось бы все сложится удачно, однако в фундаменте здания успеха, выстроенного благодаря хитроумной комбинации, окажется бомба, которая рано или поздно взорвется и лишит интригана всех благ и дивидендов. Может быть, это произойдет не скоро и даже не в этой жизни, но все равно случится. Даже если ему удастся избежать немедленной расплаты за сотворенное зло, сама мысль о содеянном и угрызения совести вполне способны отравить ему существование и лишить радости.

Помните: замышляя зло и стремясь к личному успеху ценой страданий ближних, вы по сути дела, планируете неуспех, который рано или поздно отберет у вас все дивиденды хитроумного плана.

Безвольность, отсутствие целеустремленности, ментальная лень. Нет ничего хуже, когда человек даже в своем сознании ни к чему определенному не стремится и не способен додумать до конца ни одной мысли, сконцентрировать внимание на избранной идее, ярко представить, что он в конце концов хочет. Мышление безликое, безвольное, рыхлое, напоминающее болото – это в высшей степени неудачливое мышление. В подобной ментальной среде ничего путного никогда не вырастет. Понаблюдайте за ментальной погодой в своей голове – нет ли у вас склонности к умственной безвольности, лени? Если есть, постарайтесь как можно быстрее начать работать против этого внутреннего врага, обволакивающего ваш разум пеленой неудач.

Легкомыслие, неспособность додумать до конца, неумение увидеть и учесть все явные и неявные препятствия задуманному. Почему перестройка, а затем либеральные реформы, проводившиеся в России в последнее десятилетие XX века, потерпели неудачу и привели к совсем иному результату, чем планировалось? Причин много, но одна из них заключается в непродуманности, спешке, неумении увидеть, какое сопротивление они вызовут. Реформы эти осуществляли многие люди, и тем не менее ни по отдельности, ни в совокупности они не сумели продумать все до конца, как это имело место, скажем, в Китае, уверенно вступающем в XXI век. Но если неумением продумывать свои планы, легкомыслием страдает целая правительственная команда и политическая элита, то насколько часто так мыслит отдельный человек?! Сплошь и рядом. Ведет ли подобная ментальная хлестаковщина (вспомним известные слова гоголевского персонажа о том, что у него "легкость в мыслях необыкновенная") к успеху? Вспомним, чем кончается "Ревизор". Осознайте, насколько сильно в вас присутствует эта черта.

Оторванность от сердца, мира чувств, чисто ментальный характер, энергетическая слабость. Если ваши мысли живут только в голове и от них отключено эмоциональное сердце, то они бывают слишком абстрактными, безжизненными, лишеными помогающего их реализации огня. О человеке, мыслящем только головой, нельзя сказать, что он по-настоящему хочет чего-то добиться. Правильнее сказать, что он только хотел бы это сделать; но, увы, его замысел заранее обставлен таким количеством условий и ограничений, настолько лишен здорового риска, куража, энергии, живой жизни, что сразу видно – мы имеем дело с неудачным замыслом.

Хаотичность. Хаотичность, являющаяся признаком негативного мышления, выражается двояко: а) в виде так называемого потока сознания, состоящего из непрерывно меняющихся мыслей, образов, чувств, фантазий, словесных формул, который лишен всякой логики и крутится в голове человека, пожирая всю его жизненную силу; б) в виде постоянно меняющихся мысленных программ и умственных решений, которые сами по себе несколько более упорядочены, чем чистый ментальный хаос, но переключаются на все новые программы и решения весьма беспорядочно. Хаотичность мыслей создает внутри сознания такую среду, которая выплескивается наружу в форме хаотичного поведения. Надо ли говорить о том, что хаос и беспорядочность – это постоянные спутники неудачливости?

Внутренняя противоречивость. Вам никогда не приходилось сталкиваться с людьми, которые ухитряются вскармливать в своем сознании, а затем и осуществлять на практике две диаметрально противоположные мысли? Из физики известно, что силы, направленные друг против друга, взаимно гасят свои импульсы. Увы, мир человеческих действий вложен в законы мироздания. Нести с собой внутренние противоречия и дать им проявляться в сфере мышления – значит активно содействовать превращению ваших мыслей в негативные.

ИСКУССТВО МЫСЛИТЬ ПОЗИТИВНО

Негативное мышление притягивает к человеку неудачи, ослабляет шансы на успех, выстраивает перед ним такой жизненный путь, который испещрен ямами и поражениями. Оно в значительной степени ослабляет ауру и открывает нас для самых разнообразных ударов. Если вы хотите укрепить свою защищенность и приблизить успех во всех его проявлениях, то тогда вы должны начать работу, направленную на трансформацию негативного мышления в позитивное.

Неверие в собственные силы, в успех, подсознательная направленность на неудачу должна быть заменена на веру в то, что задуманное непременно осуществится. Для этого будут полезны несколько методов, приемов и психологических правил:

Всякий раз, когда вам по привычке хочется пустить свои мысли по унылому депрессивно-пессимистическому руслу, немедленно останавливайте себя и переключайтесь на положительные эмоции. Будьте бдительны, наблюдайте за всеми внутренними переменами внутри себя и приучите себя немедленно реагировать на стереотипные реакции.

Учитесь настраиваться на то, что задуманное вами обязательно получится.

Тщательно продумывайте свои действия и взвешивайте силы, но если приняли решение, то идите до конца. Никакие внешние преграды не должны вас останавливать или смущать. Помните, что Дон Хуан, учитель Карлоса Кастанеды, говорил, что в подобных случаях отменить принятое решение может только другое решение воина, но никак не внешние обстоятельства.

Сознательно старайтесь, чтобы ваша мысль, словно стрелка компаса, всегда была направлена в сторону удачи.

Сделайте все, чтобы ваш замысел был облечен в яркий образ. Не допускайте нечеткости или размытости представлений. В случае, когда вы до конца не знаете, чего хотите, вновь и вновь задавайте себе вопрос, проясняющий ваши желания.

Создав образ желаемого действия или результата и настраиваясь на его воплощение, зарядите его мощной положительной энергией и только после этого выпускайте в пространство и осуществляйте в действиях.

Поблагодарите Высшие Силы за то, что они помогли вам выбрать именно это положительное направление. Представьте также, что задуманный вами план при помощи Высших Сил осуществился. От всего сердца выразите благодарность Высшим Силам, как если бы все произошло именно так, как хотелось вам.

"Это случилось несколько лет назад, - рассказывает Галина, бухгалтер сорока четырех лет, относящаяся к категории духовных искателей и в течение

нескольких лет регулярно посещавшая мои семинары, лекции и тренинги. - В моей жизни был трудный, но удивительный период, полный новизны и сюрпризов. НИИ, в котором я работала, постепенно сворачивался. Если вначале

сотрудников увольняли по сокращению штата и платили им пособие, то потом уже просто не платили зарплату, чтобы мы сами уходили, - и тогда вовсе не нужно было платить пособий. У меня двое детей, их нужно кормить, и я решила действовать. На последний деньги я закончила бухгалтерские курсы и месяц почти голодала, сидела на воде и хлебе. Закончив курсы, стала искать работу по объявлениям. Но никто меня не брал. Хотя и высшее образование, но бухгалтерского стажа нет. Пошла на биржу труда, но и там ничего не было!

Ходила несколько раз! И тут я взмолилась и стала просить Господа, помочь мне найти для начала хоть какую-то работу, чтобы у меня был стаж.

Обратилась в молитве к своему духовному учителю. И тут на бирже мне дают адрес фабрики, я иду туда, и главный бухгалтер сразу берет меня на работу.

Коллектив небольшой, зарплата маленькая. Да еще и соседка по столу - законченная алкоголичка. Иногда мне просто не хотелось идти на работу, но я шла и знала, что Учитель меня не оставит, что настанет время и будет новая работа, подходящая для меня. Мне снились удивительные сны. А однажды во сне я увидела Учителя, я бежала к нему. И когда я до него добежала, мне в руки упала с неба звезда. На следующий день мне предложили работу в

преуспевающей фирме с зарплатой в несколько раз выше моей. Я согласилась, не зная, что меня ждет. Начальник, с виду приятный, оказался тираном. Его любимая поговорка "ты виноват лишь тем, что хочется мне кушать". Он просто измывался надо мной, придирался к каждой мелочи, из мухи раздувал слона. Кричал: "Еще одна ошибка и я вас уволю". Конечно, я очень переживала, зная, как трудно найти работу. Но в какой-то момент я вдруг осознала, что эту работу дал мне Учитель, и когда придет время, он ее и заберет. И как бы этот начальник не изощрялся, уволить он меня не в силах. И тогда пришло спокойствие. Теперь все его придирки вызывали во мне только внутреннюю улыбку. Но с другой стороны я понимала, что в этой ситуации мы виноваты оба. И я часто молилась за нас обоих: "Господи, Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй нас". Особенно, когда мне приходилось ездить с ним в банк на машине. Чувствовала его настроение, начинала молиться, и он на глазах менялся. Но, я решила, как появится новая подходящая работа, я тут же уйду.

И вот работа появилась. Я написала заявление об уходе и через две недели

должна была уйти, хотя во всем, кроме начальника меня работа устраивала. На следующий день придя на работу, я узнаю сногшибательную для меня новость: уволили самого этого начальника. А новый, приступив к обязанностям, стал уговаривать меня остаться. Но я была связана обещанием на новой работе и ушла".

Отследите в себе как явную, так и скрытую установку на чисто эгоистический результат своих действий и мыслей, который может повредить другим людям, и попытайтесь изменить эту установку, поставив себя на место этих людей и пережив их боль. Осознайте, что мысли, пропитанные сильным эгоизмом и тем более энергиями зла, в лучшем случае принесут вам временную выгоду, которая рано или поздно будет отнята кармой. Настройтесь на доброжелательное светлое настроение, включите в свое сознание Высшее Начало и старайтесь, чтобы ваши мысли были наполнены именно этим импульсом.

Старайтесь постепенно овладеть своим умом, не допуская, чтобы в вашем умственном состоянии преобладали энергии вялости, сна, лени. Культивируйте в себе или активное сосредоточенное размышление на какую-либо тему, или спокойное безмолвно-созерцательное состояние ума, пронизанное полным бодрствованием. Мысли, рождающиеся внутри вас, должны произрастать из этих двух плодотворных состояний. Если мысль порождена ленивым состоянием, можете быть уверенным, ничего хорошего из этого не выйдет.

Берясь за какое-либо дело, продумывайте его со всех сторон, не допуская ничего легкомысленного и безответственного. Позитивное мышление всегда конкретно и основательно. Оно не может позволить себе превратиться в некую абстракцию, которая не приведет ни к какому результату. Потому старайтесь как можно ярче и отчетливее представить не только то, что вы хотите, но и те условия, обстоятельства и препятствия, в рамках которых вам придется осуществлять свой план.

Вкладывайте в собственные мысли, эмоции, чувства, излучения сердца. Старайтесь мыслить из сердечного центра, подключая к голове и уму этот мощный генератор психической энергии и высоких переживаний. Осознайте, что сам по себе интеллект, лишенный сердца, не может ни придать мыслям правильного направления, ни зарядить их силой, достаточной для успешной реализации.

Тренируйтесь в создании упорядоченного потока мысли. Останавливайте этот поток, держите ясную ментальную паузу и состояние тишины или сосредоточивайте мысли на каком-либо предмете, объекте, процессе, цели, идее как можно дольше. Научившись создавать в пространстве своего сознания ясную спокойную атмосферу, заряженную безмолвием и психической энергией, погружайте в это безмолвное состояние свои мысли, которые приобретут в нем упорядоченную силу и мощь.

Понаблюдайте за своими любимыми мыслями, идеями, ментальными программами. Посмотрите, не присутствуют ли в вашем сознании две или более взаимоисключающих мыслей или умственных установок. Если заметите хотя бы намек на подобные противоречия или раздробленность мысленных устремлений, по старайтесь ликвидировать и добиться целостности. Любые трещины в ментальной сфере подрывают успешность задуманного, обескровливают жизненность ваших планов, ведут к неудачам и поражениям.

Преодолевайте всяческую склонность к самообману и нечестность во взаимоотношениях с самим собой. Просматривайте все свои серьезные мысленные решения на предмет их искренности. Не бойтесь еще на стадии обдумывания задать себе вопрос: "чего я на самом деле хочу, осуществляя этот план?" Только так вы сможете отсечь весь ментальный мусор и негатив, который стремится мимикрировать под светлые краски и незаконно пробраться в ваше будущее. Состояние внутреннего самообмана затемняет вашу ауру, притупляет бдительность и по отношению к внешним воздействиям и потому открывает вас для ударов.

Воспитывайте свое мышление на образах красоты. Всматривайтесь в картины природы, произведения искусства, стараясь запечатлеть их эстетическую и энергетическую мощь. Старайтесь почувствовать красоту как живую психоэнергетическую субстанцию, которая может защитить от негативных образов и помочь справиться с жизненными трудностями. Именно об этом говорит Агни Йога, призывая человека в минуты усталости отдыхать, сосредоточивая мысль на Прекрасном.

Глава 10. ЗАЩИЩЕННОСТЬ И ТЕРПЕНИЕ

"Благородный муж стойко переносит беды. А низкий человек в беде распускается."

Конфуций

ЧТО ТАКОЕ ТЕРПЕНИЕ?

Говоря о защищенности, мы обычно представляем себе внезапные эпизодические удары, эдакие психологические выстрелы, которые хотя могут и ранить, но звучат достаточно редко. В промежутке между такими ударами-выстрелами

обычно человек ощущает комфорт и тишину. Но такое состояние переживается, увы, нечасто. Гораздо чаще человеку приходится выдерживать длительную осаду и отражать непрерывное давление недоброжелательной и нервной жизни. Как быть с этим явлением, которое является еще более тяжелым испытанием для психики и личности, нежели внезапные удары судьбы, людей и обстоятельств? Именно здесь на первое место выходит фактор терпения. Без него невозможно выдержать давления современной агрессивной среды, которая, подобно асфальтовому катку, расплющивает хрупкую человеческую психику. Внутренне нетерпеливый человек вначале пытается держаться, предпринимать какие-то попытки выскользнуть из-под этого катка или применять те или иные методы защиты. Однако в любой момент может наступить предел, после которого защитные барьеры ломаются, и человека сминает жестокая стихия. Он попадает в клинику неврозов или даже кончает жизнь самоубийством.

Терпение не зря называют даром неба, хотя это такое свойство, которое требует от человека больших личных усилий. Чтобы эти усилия дали нужный эффект и действительно привлекали божественную помощь, не обойтись без специальных знаний. Человек, умеющий в течение длительного времени терпеть, при этом опираясь только на самого себя и собственные стиснутые зубы, не способен делать это бесконечно долго – у него попросту не хватит энергии. Какой-то очередной удар или возросшее давление рано или поздно пробьет его, и человеку придется сдаться на милость обстоятельств, которые оказались сильнее. Хорошо еще, если человек просто отступит, потеряет время, получит травму, которую можно излечить. Но может случиться и иное: жертва окончательно сломает свой внутренний стержень и погибнет под прессом тяжелого бытия, завершив свой путь онкологическим заболеванием, инфарктом, неврозом или затяжной депрессией.

Что такое неправильное терпение, в итоге оборачивающееся неудачами? Это прежде всего реакция на затяжное давление, проблемы и удары, основанная на внешнем сопротивлении, переполненном отрицательными эмоциями, при внутреннем неприятии трудностей. Человек делает хорошую мину при плохой игре. Он улыбается, проявляет внешнюю доброжелательность к человеку, который ему не нравится, демонстрирует спокойную реакцию на различные обстоятельства, но внутри него в это время бушует самая настоящая буря – недовольство, раздражение, ярость, депрессия, печаль, тоска. Налицо полная раздвоенность внешнего поведения и внутреннего состояния. Любая раздвоенность ведет к серьезным энергетическим потерям, а значит, в ситуации давления она обязательно будет недолговечной – у человека просто не хватит энергии в течение долгого времени поддерживать маску доброжелательности, и он сорвется. Именно так получилось с Игорем, 35-летним менеджером, попавшим в отдел, где сложилась обстановка постоянного подтрунивания и насмешки.

Игорь пришел ко мне на консультацию по совету своего друга. Его проблема заключалась в том, что он крайне болезненно реагировал на любые замечания, упреки и колкие слова в свой адрес. Но больше всего его задевали насмешки. Однако если человек что-то особенно сильно не любит и отвергает, то именно это почему-то непременно притягивается к нему. Игорь сменил несколько мест работы по причине своих конфликтов с сотрудниками, как правило, молодыми ребятами, которые, присмотревшись к нему, начинали над ним подтрунивать. Он молчал, ведь, как известно, обычно в таких случаях от молчащих людей отстают. Однако в его молчании была особая незащищенная напряженность и болезненность реакции, которую видели и по которой стали лупить еще сильнее. При этом люди не понимали, до какой степени Игорь изнутри напряжен и взбешен. Поэтому когда предел его терпения настаивал, и он совершенно неожиданно для людей взрывался и говорил злые гадости, люди испытывали шок. Они не понимали, что с ним происходит, но трактовали про себя его вспышку, как проявление человеконенавистнической мизантропии и скрытой злобности. Разумеется, такие вспышки не помогали Игорю завоевать симпатии коллектива. Его начинали ненавидеть – либо открыто, продолжая смеяться ему прямо в глаза, либо скрыто, внешне не выказывая недовольства, но выстраивая вокруг него стену молчания.

Когда я спросил у Игоря, почему он ведет себя в любой организации по одной и той же схеме и что он делает внутри себя, когда люди смеются над ним, он ответил: "Я терплю, сколько хватает сил, а потом взрываюсь". На вопрос, зачем он терпит, ведь это не помогает ему прекратить насмешки. Игорь признался, что он боится сопротивляться прямо, потому что "иначе совсем, заклюют". Однако он был вынужден согласиться с тем, что подобное терпение – глубоко ошибочная тактика, ибо она увеличивает в людях ощущение безнаказанности. Отвечать надо сразу, либо решительно пресекая насмешки, либо подстраиваясь к ним и смеясь над собой вместе с другими. Я объяснил Игорю, что если бы он действовал, скажем, в юмористическом духе, то этим он показал бы людям, что его совершенно не заботят их шутки, которые он даже

не воспринимает всерьез. Но терпение, продиктованное страхом, ведет к чувству унижения, заканчивающемуся бессмысленным бунтом, который уже не может помочь человеку вернуть уважение к себе.

Однако вытравить из Игоря эту реакцию и воспитать вместо нее как здоровое нетерпение (умение противостоять унижению чувства собственного достоинства), так и здоровое терпение (способность проявлять настоящую выдержку и не допускать истерических срывов, которыми заканчивалось пребывание Игоря на нескольких работах), оказалось не так просто. Понадобилось несколько месяцев упорной работы, и до тех пор пока Игорь не научился получать удовольствие от самонаблюдения и самоконтроля, он никак не мог обуздать свою склонность устраивать яростно-обиженную истерику. Самонаблюдение и самоконтроль – это важнейшая ступенька к истинному терпению, по-настоящему защищающему человека от ударов и давления среды, не порождая при этом в его тонких психологических структурах разрушительную субстанцию стресса и раздражения. Истинное терпение – это особое состояние сознания, наполненное принятием мира целиком, со всеми его плюсовыми и минусовыми явлениями. Оно предполагает умение человека противостоять давлению, не допуская внутри себя никаких отрицательных эмоций по отношению к внешнему раздражителю. Его девиз – не казаться, как это присуще терпению внешнему, но быть спокойным и доброжелательным изнутри, несмотря на агрессивное к себе отношение и вопреки нему. Конечно, с таким терпением не рождаются, а его воспитывают, причем наука воспитания считается самой сложной и высокой. Зато прошедший эту науку получает впечатляющий результат. "Велик тот, кто велик в терпении", – гласит восточная мудрость. "Претерпевший до конца спасется", – утверждает Спаситель. Попробуйте спастись хотя бы от унижений и ненужных выбросов эмоций, и вы почувствуете себя намного сильнее.

АЛГОРИТМ ТРЕНИРОВКИ ТЕРПЕНИЯ

Мне много приходилось работать над собой, воспитывая в себе именно это качество, и я постепенно создал для себя некие правила и алгоритм, позволяющий сохранять устойчивость, спокойствие и выносливость при столкновениях с монотонно-агрессивным миром. Эти правила и методы, которые я стараюсь культивировать в себе и которым обучаю на семинарах и консультациях заинтересованных людей, выглядят следующим образом. Когда вы подвергаетесь частым и болезненным психологическим ударам в общении и в жизни в целом, то не допускайте в сознании мысли, что давление будет длиться вечно. Старайтесь увидеть свет в конце туннеля, и даже если вы его пока не видите, то по крайней мере помните, что он – впереди. Не бывает вечного давления и темноты. Негативная полоса жизни обязательно сменится положительным и светлым периодом.

Учитесь воспринимать само давление обстоятельств, удары судьбы и отрицательное отношение к себе со стороны других людей не как мертвый механизм и железобетонную стену, которые удушат вашу свободу, но как живую игру энергий, временное сгущение токов, которое обязательно растворится через некоторое время. Тогда вам будет намного легче пережить все неприятности.

Научитесь получать удовольствие от легкого волевого усилия внутри себя, направленного на более полное самонаблюдение и видение себя в целом, на самоконтроль и развитие в себе мягкой, но очень мощной воли. Постоянное внутреннее делание себя, вылепливание из самого себя сильного уверенного победителя препятствий рождает энергию внутренней защищенности и терпения, которая оказывается более сильной, чем энергия внешней агрессии.

На давление и агрессию существует три наиболее эффективных реакции:

- не отвечать вообще;
- отвечать со смягчающей силой;
- отвечать внешне жестко, внутренне спокойно.

Выбирая тот или иной ответ старайтесь наполнить его энергией терпения. Ваш терпеливый ответ предполагает, что вы умеете извлекать из глубин организма и психики собственные внутренние ресурсы и скрытые силы. Если человек не умеет подключаться к этим силам и заново подзаряжать себя в случае психического истощения, то он не сумеет быть по-настоящему терпеливым. Сделав все, что можно и нужно, самостоятельно, обращайтесь к Высшему Началу за помощью. Призывайте силы и энергии этого Начала, когда собственные силы на исходе и уставшая рука уже готова отпустить спасительный канат. Помните, что истинное терпение – это дар неба, но дается он только тем, кто правильно ведет себя на земле.

Если вы примените эти методы и дополните их собственными находками и "ноу-хау", то ваша защищенность станет намного прочнее.

Глава 11. КАК УБЕРЕЧЬСЯ ОТ СТРЕССА?

"Жизнь совсем без стрессов по идее так же невозможна, как жизнь, состоящая из одних стрессов, но мы в России, выбрав второй путь, до сих пор живы."

(афоризм из газеты)

СУТЬ СТРЕССА И ЕГО ПРИЧИНЫ

В понятие общей защищенности человека обязательно входит умение противостоять стрессам, иначе говоря, защищаться от стрессовых факторов. Это не менее сложно, чем, например, защищаться от негативных настроений людей.

Если вы покажете мне человека, который сегодня живет, не испытывая никакого стресса, я не поверю ни вам, ни ему. Хотя, конечно, допускаю, что существование таких людей все-таки возможно, однако они должны быть либо просветленным духовными мастерами, либо счастливыми бездельниками, чьи жизненные проблемы и трудности оплачиваются за чей-то счет. Стресс в наши дни пропитывает практически всю атмосферу жизни. О стрессе сегодня знает каждый человек, его проклинают и боятся, и, тем не менее, почти никому не удалось избежать его липких объятий. Он подкрадывается бесшумно, незаметно, как карманный вор в трамвае, но в результате, опомнившись, мы чувствуем, что лишились своих законных приобретений. В отличие от реального вора стресс похищает наши силы, крадет энергию и спокойствие. Он всегда связан с усталостью, истощением, ослаблением и телесного, и душевного начала.

Сам термин "стресс" был введен в 1932 году в научный, а затем в общепопулярный оборот канадским психофизиологом Гансом Селье, который определил его как защитную реакцию организма, возникающую в ответ на неблагоприятные изменения среды. В обычных условиях, которые меняются незначительно, организм и психика также отвечают, но их реакции вполне предсказуемы, потому оцениваются самим организмом легко. Но в случае утомления наступает период так называемых неспецифических, неожиданных реакций: организм начинает опознавать даже самую мелочь как опасную угрозу и работает в сверхнапряженном режиме. Было бы неправильно сводить стресс к избыточным биологическим реакциям, - он относится, прежде всего, к психологическим факторам. Вначале перенапрягаются психика и сознание, и уже потом, вслед за ними изнашиваются тело и внутренние органы.

Внешние признаки стресса почти всегда выражаются в утомлении, болезненной обидчивости, сужении объекта внимания, падении интереса к жизни, нежелании работать и напрягаться, ослаблении защитной силы. Человек внезапно обнаруживает, что у него как будто кожа стала тоньше, а порой ощущает, что она совсем исчезла. Конечно, речь идет о психологической "коже", но ее отсутствие так же ощущается физически. В подобном случае становится намного труднее жить. Вместе с тем, помимо болезненной чувствительности и ранимости, нарастает ощущение тяжести бытия. Личности, подверженной стрессу, начинает казаться, что она не живет, а несет на своих плечах многопудовый рюкзак с кирпичами, который как бы прирастает к телу. Почему человек по-новому реагирует на опасные ситуации? Разве их не было раньше? Разве жизнь первобытных людей не была переполнена самыми разнообразными опасностями и угрозами? Тогда опасностей было еще больше, чем сейчас, и у нашего предка существовали две основные реакции, два выхода, два ответа на угрозу - агрессия или бегство. Поскольку угрозы были ясными и прямыми, и первобытный человек не был скован условностями цивилизации, он мог позволить себе "выпустить пар", дать выход возникшему напряжению, открыто выдав реакцию ответной агрессии или убежав "с места происшествия". А что делать нам, пережившим бурную реакцию раздражения или страха, но вынужденным скрывать свои переживания, учащенное сердцебиение, удушье от бессилия под маской невозмутимости? Если мы не научимся правильно реагировать на беспокоящие нас обстоятельства, то мы быстро износим свою нервную систему и психику, не говоря уже о теле. Кроме того, не следует забывать, что физиологический стресс заставляет выделять надпочечники норадреналин, а психологический стресс, сопровождающийся тревогой, страхом или гневом, - адреналин. После этого учащается пульс и дыхание, повышается кровяное давление, меняется состав крови, и по цепной реакции возникают такие сердечно-сосудистые заболевания как атеросклероз, инфаркт, инсульт, а иногда и психозы.

Но стресс - это не только биохимические изменения в организме, истощение внутренних сил и нарастание отрицательного ощущения жизни. Во время стресса неизбежно происходят и серьезные биоэнергетические перемены. В нормальной ситуации биоэнергетический каркас человека окружен так называемой заградительной сетью, охраняющей тонкое тело человека от негативных воздействий, энергетических ударов и вторжений. В случае если человеку кто-то наносит подобный удар, - его заградительная сеть напрягается и отражает нападение. В случае стресса аура человека делается рыхлой, внутренне аморфной и поникшей, подобно спущенным парусам. Снижается эмоциональный тонус, слабеет воля. В этом состоянии с человеком можно делать что угодно. Стресс не только деформирует ауру, но и пробивает ее, в

результате чего через эти пробы начинает утекать психическая энергия. Чтобы выделить самые главные, глубинные причины возникновения стресса, полезно обратиться к древним духовным традициям, например, к буддизму, в котором этой проблеме придавалось исключительное значение. Правда, тогда ничего не знали о теории Ганса Селье, и то, что мы сегодня называем стрессом, там нашло другое имя – страдание. Строго говоря, стресс – это разновидность страдания, порожденного современной цивилизацией с ее выматывающим ритмом жизни и ненормальными искусственными потребностями, которые культивируются индустрией потребления и развлечения. Попробуем переложить две первые благородные истины буддизма на сегодняшний язык психологии, и они во многом ответят на наши вопросы:

1. Жизнь полна страданий (стрессов).

2. Желания – причина страданий (стрессов).

На первый взгляд, такой подход может показаться неприемлемым, – ведь желания составляют основу жизни. Если их нет, то нет и движения, поступков, действий, нет и ошибок, на которых учатся. Однако, все дело в том, что за желания бродят в нашем сердце. Буддизм прежде всего говорил о слишком страстных, изматывающих желаниях, когда человек хочет добиться вождельного результата любой ценой и немедленно. По таинственным законам жизни такое желание удовлетворяется весьма редко (мешает как раз именно эта излишняя страстность), и потому все завершается стрессовыми переживаниями. К страданиям (стрессам) приводит, согласно буддизму, и слишком ярко выраженный материальный характер наших желаний, – в священных текстах они сравниваются с помощью соленой водой океана, которой никогда невозможно утолить жажду.

В России все, что ни делается на протяжении ее драматической истории, просто пронизано стрессами. наших предков постоянно заставляли нервничать, переживать и страдать и правители-самодуры, и всемогущие чиновники, и враждебно настроенные государства, против которых мы две третьих исторического времени потратили на войны, и суровая, холодная природа с огромными пространствами, которые нужно было обживать. А сегодня ко всему этому добавились политические войны между соискателями власти, агрессивная пресса и СМИ, тревожная экономическая ситуация. Потому для нас стрессовое состояние – это одновременно и предмет ненависти, и объект тайного, почти патологического влечения. Мы как будто нарочно сами нарываемся на стресс, чувствуя, что без него нам будет тоскливо и скучно. И просвета в этом запутанном лабиринте стресса пока не видно.

Бизнес, особенно в России, – всегда зона повышенного риска. Одно из главных обстоятельств, которое держит бизнесмена в напряжении и выматывает больше всего – полная нестабильность во всех делах. В отличие от своего любого западного коллеги российский бизнесмен никогда не знает, что его ждет завтра, и потому всегда работает на пределе. Опасность, а значит и идущий следом за ней стресс поджидает его на каждом шагу – в конторе, куда в любой момент могут прийти рэкетеры, в кабинете чиновника, который может неожиданно потребовать слишком большую взятку, в машине, которую могут взорвать, в квартире, на выходе из которой его могут поджидать киллеры, в командировке, за время которой власть в фирме может перейти к другому. Это неправда, когда говорят, что стресс повышает адреналин в крови и потому полезен для здоровья. Лишь легкая, нечасто встречающаяся разновидность стресса может молодить кровь и действительно принести некоторую пользу. Весьма показательной историей о роли стресса в жизни бизнесменов (в данном случае речь идет о деловой женщине) является следующий случай с моей клиенткой.

Олеся 39 лет, по образованию она педагог, но в школе работала недолго, занялась бизнесом, и теперь она директор довольно крупного кадрового агентства. На работе дела идут весьма неплохо, правда, несколько не клеится семейная жизнь: она два раза была замужем, сейчас вновь свободна, есть друг. Но не его нежелание взять ее замуж привело ее ко мне – она и сама не стремится к совместной жизни: "Хочу отдохнуть от своего мучителя" (это о бывшем муже). Но вот чего Олеся точно не умеет делать, так это отдыхать. По этому поводу она и обратилась ко мне. По складу мышления, типу поведения, привычкам и мечтам, она типичная бизнесвумен и беспокойный трудоголик в квадрате. Сама того не заметив, она обрушила на меня кучу производственных проблем. Однако когда начинаешь ей говорить, что, похоже, ее ничего не интересует кроме работы, она обижается, говорит, что это не так, и начинает перечислять косметические кабинеты, массажные салоны, презентации, ночные клубы, пансионаты, которые она посетила за последний год. Спыхватившись, добавляет несколько театров и выставочных салонов. Но ни одно из перечисленных заведений не помогает ей отдохнуть и восстановить силы. Наоборот, все утомляет.

Я вижу, что в списке наиболее посещаемых мест Олеся не назвала ни

спортивные клубы, ни бассейны, ни даже природу. На мой вопрос "почему", она честно призналась, что особой любви к подмосковной природе не питает – не ухожено, можно легко простудиться, дачу не любит с детства, в турпоходы ходить терпеть не может, и вообще, не спортивный она человек. Вот загорать где-нибудь в Испании или на курортах Флориды – это класс. Но и там ей не удастся полноценно отдохнуть – разрывает страсть к новым впечатлениям, и потому ей не сидится на месте, она начинает ездить по стране, посещать ночные клубы и тусовки. На мой вопрос-предложение, а может быть, прекратить такую гонку, и уж если приехала на курорт, то лечиться и отдыхать, она прореагировала отрицательно: "А зачем тогда мне ехать, если все интересное, что там есть, так и не увижу?".

Чем дальше, тем яснее становится, что Олеся просто переполнена необузданными желаниями, от которых вовсе не собирается отказываться, даже если они ее до предела утомили. Я провел с ней несколько тестов и выяснил, что главное для нее – это все же престиж: и еще то, насколько она хорошо выглядит перед подругами и знакомыми. Ее ум постоянно сравнивает свой успех с достижениями (прежде всего, материальными, в которые входит доход и уровень отдыха) других людей. Она живет так, как если бы хотела сжечь себя к середине жизни, за короткое время попробовав все красивые блюда бытия. От меня она хочет, чтобы я "каким-нибудь способом снял с нее стресс, ведь моей подруге Тане вы помогли наладить жизнь". Однако я вижу, что в данном случае ничего сделать невозможно, и, как всегда бывает в случаях с проблемными клиентами, начинаю подводить разговор к отказу.

Но Олеся не собирается сдаваться, видимо, руководствуясь логикой, что раз пришла, надо выжать все, что возможно. Она требует проведения сеансов по снятию стресса, говорит, что хочет испытать "глубокие ощущения", опять-таки ссылаясь на рассказы подруги Татьяны. Я объясняю ей, что когда у человека так много желаний и он от них не собирается отказываться, то энергия, полученная во время сеанса, или бесполезна, или даже вредна, потому что желания усиливаются. "Что вы мне буддизм проповедуете, – заводится Олеся, – я женщина, а не монахиня, которая борется с желаниями. Желание – это мой бог, а его удовлетворение – моя религия". Она переходит на полупшепот, наполненный просящими кокетливыми интонациями: "Ну, вы все-таки проведите сеанс. Только не требуйте, чтобы я чему-то училась и что-то изменяла в жизни. Я – женщина состоявшаяся и состоятельная, а сейчас просто хочу расслабиться".

Вольному воля, желание клиента, если он не хочет кому-то причинить вред, – закон. Мы проводим с ней сеанс погружения с совершением медитативного путешествия в место силы. В процессе сеанса, когда у меня обостряется видение ауры клиента и тонкое зрение, я вдруг отчетливо вижу перед мысленным взором здание какой-то больницы. После сеанса, когда Олеся заканчивает выражение своих восторгов, рискуя показаться надоедливым и приправляя свои советы комплиментами, я все же советую ей капитально изменить образ жизни и взгляды на мир и себя саму. Она весело улыбается и уходит. Я четко знаю, что заниматься систематически она не будет, так как воспринимает консультацию и сеанс как экзотику, о которой, со знанием дела, можно рассказывать за чашкой кофе и сигаретой подругам. После ее ухода меня некоторое время не покидает ощущение, что Олеся ждет неблагоприятный финал, и мы с ней еще встретимся.

Встреча действительно происходит. Через полтора года ко мне приходит бледная, похудевшая, помятая жизнью женщина, в которой я не сразу узнаю когда-то преуспевающую бизнесвумен. Олеся рассказывает, как через полгода после нашей встречи у нее произошел нервный срыв, и она несколько месяцев пролежала в отделении неврозов, за это время потеряла друга, фирму, резко обострились отношения с дочерью и вообще жизнь не удалась. "Я слишком много хотела, – признается она, – а сейчас я готова учиться по-настоящему". Теперь я могу, не ожидая несерьезных возражений, объяснить Олеся, что стресс поражает человека на нескольких уровнях и его невозможно преодолеть, не устранив глубинную причину. Чтобы Олеся поняла, что ее истощает не только и не столько насыщенный образ жизни, сколько ненасытная алчность в желаниях, ей понадобилось удариться этими желаниями о преграду в виде переутомленного организма и нервной системы. Мы начали целенаправленно заниматься глубинной психологией ее желаний и влечений, обучаясь искусству неторопливой и спокойной жизни. Только выстроив новую систему положительных мотивов, мы заново подходим к медитативным психотехникам, повышая энергетiku и жизненную силу. Постепенно Олеся меняется во всех проявлениях, вплоть до профессиональных интересов. Она решает экстерном получить психологическое образование и проводить тренинги с бизнесменами, обучая их умению снимать стрессы и правильно расходовать время, как это делали другие психологи, которых она раньше приглашала в кадровое агентство. "Пришла к вам по поводу своих стрессов и ухажу, чтобы опять заниматься чужими", –

шутливо, но удовлетворенно говорит мне она по завершению курса. История с Олесей еще раз показала мне, что на консультациях и сеансах, избавляющих от стресса, всегда важно найти его сердцевину, глубинную основу, без устранения которой настоящее освобождение невозможно. Как определить - есть ли у вас стресс или это вам только кажется? Опытные психологи отмечают целый ряд признаков, по которым можно обнаружить это заболевание:

вам приходится делать не то, что хотелось бы, а лишь то, что входит в ваши обязанности;

вам постоянно не хватает времени;

вас что-то или кто-то подгоняет, вы постоянно куда-то спешите;

вам начинает казаться, что все окружающие зажаты в тиски какого-то внутреннего напряжения;

вам постоянно хочется спать;

вы видите чересчур много снов;

вы много курите;

вы потребляете алкоголя больше, чем обычно;

дома, в семье у вас постоянные конфликты;

вы ощущаете неудовлетворенность жизнью;

вы влезаете в долги, даже не зная как с ними расплачиваться;

у вас появляется комплекс неполноценности;

вам не с кем поговорить о собственных проблемах, да и нет особого желания;

вы не чувствуете уважения к себе ни дома, ни на работе.

В этом списке слово работа стоит на последнем месте, но в жизни она, конечно, самая главная причина стресса. Речь идет не о любой работе, но лишь о напряженной, изнуряющей, утомительной. Как противостоять стрессу, порожденному столь напряженной работой? Уволиться? Но совсем потерять работу еще страшнее, нежели терпеть неприятности, неизбежно возникающие на любом месте. Поискать другую работу? Может быть, но где гарантия, что вы не натолкнетесь на еще более сложную стрессовую ситуацию? Нет, бегство не выход. Нужно попробовать применение несложных высокоэффективных психологических методов снятия стресса и даже его профилактики. Так что же делать? Смириться и сказать себе, что это наша неизлечимая национальная болезнь? Или все же попытаться вылезти из ямы?

МЕТОДЫ ОСВОБОЖДЕНИЯ ОТ СТРЕССА

Те, кто хотели бы освободиться от разрушающей силы стресса или, по крайней мере, свести к минимуму его проявления, могут попробовать следующие методы:

1. Постарайтесь понять, откуда "растут ноги" у вашего стресса, каковы глубинные причины вашей усталости и переутомления, и попытаться избавиться от них. Ликвидация причин стресса, наверное, самый лучший, хотя и самый трудный метод победы над этим недугом. Как говорит тот же буддизм: побеждая желания, мы избавляемся от страдания. Конечно, современный человек не может уподобиться тибетскому монаху и отказаться абсолютно от всех земных желаний, - такая жертва будет излишней и невыполнимой. Речь идет об отказе от самых вредных, разрушительных и утомляющих желаний, осуществление которых, в конце концов, обернется усталостью и потерями.

2. Научитесь релаксации, расслаблению, умению правильно дышать и освободиться от мышечных зажимов. Значительная часть стрессовых переживаний почти всегда связана с излишним, избыточным напряжением тех или иных групп мышц. Расслабление мышечного панциря не только высвобождает подавленную энергию и улучшает самочувствие, но и действует на эмоциональную сферу человека успокаивающим образом. Мысленно представляйте, как темная, тяжелая субстанция усталости вымывается из вашего тела подобно ненужным шлакам или токсинам. Учитесь использовать яркие образы, и тогда психические токсины стресса будут покидать ваш организм значительно легче.

3. Повышайте свой психоэнергетический потенциал, наполняйте организм и сознание. Можно также создавать мысленные образы пейзажей природы, которые вы наполняете свежей, бодрящей энергией, помогающей растворить психические токсины стресса и усталости.

4. Учитесь экономить силы, не тратить эмоциональной и душевной энергии на пустяки и мелкие события. Эмоциональное равновесие - это важнейшее условие победы над стрессом, и вы не сможете преодолеть эту проблему, не справившись с привычкой бурно или болезненно реагировать на внешний мир. Кроме того необходимо:

изменить отношение к самой работе и в первую очередь перестать держаться за нее как за последнюю соломинку, и быть готовым в самом крайнем случае попытаться начать новый путь; в то же время выполнять все обязанности максимально качественно, чтобы у начальства и сослуживцев не было соблазна подвергнуть вашу работу критике, которая у большинства людей увеличивает агрессивное состояние;

во время работы стараться сосредотачиваться не столько на результате,

сколько на процессе того, что вы делаете (достаточно представить как можно ярче результат перед началом работы, но не "заикливаться" на этом); понаблюдать за собой и, определив, какие из ваших эмоциональных поступков в наибольшей степени приводят к потере сил и равновесию, отказаться от них, изменив свое поведение в сторону спокойствия, уравновешенности и самоконтроля.

Глава 12. ПОБЕДА НАД ДЕПРЕССИЕЙ

"Печали, как дети, лучше растут, когда их лелеют."

К. Холланд

"Слепцы уныния – самые жалкие двуногие."

Живая Этика

ДЕПРЕССИЯ И ВОСПРИЯТИЕ БУДУЩЕГО

Что интересует всех людей, без исключения, больше всего? Наверное, их будущее. Ради него они готовы жертвовать своими силами, тратить время и деньги, заказывать гороскопы, внимать голосам оракулов и предсказателей, читать аналитические прогнозы. Интерес к будущему так понятен и объясним, – оно должно быть лучше настоящего с его проблемами. Но что толку выбрасывать огромные материальные и душевные ресурсы ради узнавания своего эфемерного будущего, если любопытствующий заказчик все равно не сможет им правильно распорядиться, потому что пребывает в депрессии. Именно она, депрессия, является нашим главным врагом и разрушителем. Именно она заставляет сознание тускнеть и не видеть перспективы. Именно она парализует волю и ослабляет жизненный тонус. Человек, подверженный депрессии, меняется на уровне биоэнергетики, его аура делается тусклой, дряблой, незащищенной. Депрессивная личность по определению не сможет воспользоваться своими скрытыми талантами и, скорее всего, зароет их в землю. Не зря христианская традиция говорит об унынии как об одном из самых тяжких смертных грехов. Внутренний мир унылого депрессивного человека окрашен в самые мрачные тона; он как бы не освещается солнцем.

Склонность к депрессии во многом вызывается тем, как люди воспринимают время. Во-первых, сам механизм возникновения депрессии объясняется тем, что человек значительно преувеличивает размеры неприятностей, переживаемых в данный момент. Известны случаи, когда люди даже кончали жизнь самоубийством из-за того, что им не хватало терпения преодолеть тяжесть ночного кошмара и дождаться утра и восхода, как в прямом, так и в переносном смысле. Во-вторых, депрессия основана на привычке видеть прошлое, прежде всего, в мрачных тонах, через призму обид и раздражения. Человек, склонный к депрессиям, долго не может забыть случаи дурного к себе отношения, болезненно переживает насмешки и поражения. Его гнетет опыт прошлых неудач и, когда в настоящем возникает дурная ситуация, его глубинная память делает выброс отрицательной энергии, которая, подобно выхлопным газам, отрицательно влияет на атмосферу. И, конечно, лицо, склонное "депрессировать", как по поводу прошлого, так и в связи с настоящим, в подавляющем большинстве случаев будет испытывать страх перед будущим. Депрессию можно определить как паралич воли и отрицательно окрашенный эмоциональный фон по поводу грядущего. Не то, чтобы оно само по себе всегда плохое, но плох данный человек, которому там не место, – вот типичная логика того, кто подвержен депрессивным волнам.

Депрессия – состояние заразительное. Стоит кому-то одному впасть в глубокую депрессию, как немедленно за ним начинают тянуться и другие. Трудно определить, какая депрессия первичнее, – народно-национальная или лично-индивидуальная. Сегодня каждый из нас периодически испытывает депрессивные состояния, потому что вся страна наполнена именно этими переживаниями. Если в Америке была Великая Депрессия, то у нас, наверное, дело идет к Депрессии Величайшей. С другой стороны, имеет место и обратный процесс: из суммы индивидуальных депрессий складывается общий депрессивный фон, столь типичный для нашей страны. Потому и выход из депрессии должен начинаться с самих себя, то есть с отдельных людей, тогда сложится более благоприятный фон для перемены сверху. Как разорвать этот порочный круг и выйти из депрессивного лабиринта, в котором мы блуждаем долгие годы? Конечно, не стоит ждать, когда изменится общая установка и чувство, тревожащее и подавляющее нас, пройдет само собой без каких бы то ни было усилий. Как застойное явление, депрессия может быть не только острой, но и хронической. Любая болезнь побеждается целенаправленным усилием. Если поддаться депрессии, если впасть в духовную спячку и анабиоз, если подойти к ней с размягченной волей, то она разрастется и станет огромной, как серое беспросветное облако. Тогда, чтобы избавиться от нее, потребуется значительно больше времени, нежели на ранней стадии. Потому с депрессией лучше бороться в самом начале ее возникновения и побеждать ее в зародыше.

ЦИКЛИЧЕСКИЙ ХАРАКТЕР ДЕПРЕССИИ

Состояние депрессии, поражающее нас, не может быть абсолютно устойчивым.

Его можно уподобить осени, вслед за которой с абсолютной неизбежностью, пусть и не сразу, но придет состояние весны. Этот циклический характер возникновения депрессивных состояний с их последующим исчезновением, наверное, испытал почти каждый человек. В тех случаях, когда циклическая смена депрессивной угнетенности на состояние радостно возбужденной активности происходит наиболее болезненно, вплоть до нарушений психики, тогда говорят о маниакально-депрессивном психозе. Радость, переживаемая подобным больным, не имеет ничего общего со здоровой, устойчивой радостью гармоничного человека. Маниакальная радость – это качание маятника настроения в другую сторону от депрессивного полюса, доходящее до крайней позиции и отличающееся неадекватностью. Но естественные колебания настроения и активности присущи любому, даже самому здоровому человеку. Иначе говоря, не существует депрессии в чистом виде как одинакового неизменного состояния, ее колебания – это своего рода форма существования. Она в какой-то степени предопределяет стратегию избавления от нее. Помните фразу Толстого: все счастливые семьи счастливы одинаково, а несчастные несчастны по-своему? В этом высказывании заключен глубокий смысл, в нашем случае означающий, что у каждой депрессии множество своих тонов и оттенков. Они зависят и от причин, ее породивших, и от особенностей человека, и от того духовного уровня, на котором он находится. Сильный, уравновешенный человек, хорошо знающий себя и владеющий собой, легко выйдет из депрессии, даже если жизненные обстоятельства временно загоняют его в угол. Человек слабый и не знающий гармонии может пребывать на дне черной эмоциональной ямы очень долго, ожидая, когда темная туча рассосется сама и поток счастливой случайности вынесет его наверх без усилий, самопроизвольно. В молодости депрессия может переживаться иногда сильнее, острее, болезненнее, нежели в пожилом возрасте, однако, в целом, она проходит значительно быстрее – энергия молодости берет свое. Для того чтобы победить в себе склонность к периодически возникающим депрессивным состояниям или хотя бы защититься от них, полезно изучить, что же представляет собой депрессия на всех уровнях. А это, в свою очередь, возможно в единственном случае – когда вы мысленно отделяетесь от своего отрицательного переживания и начинаете исследовать внутренним зрением темную тучу депрессии со стороны. Если вы будете внимательны, то можете увидеть, что в психологическом смысле депрессия – это затемнение, боль, ослабление воли. На более глубоком, энергетическом уровне депрессия есть потеря жизненной силы, деформация тонкой оболочки, сужение ауры. А на самом глубинном, духовном плане бытия депрессия предстает как разрыв или ослабление связи человека с Высшим, с Космической жизнью, с Целым. Конечно, практически разделить свою тоску на три уровня сложно, – она обычно воспринимается и как боль, и как затемнение, и как деформация ауры, и как энергетическая потеря, и как потеря чувства Бога в сердце. Практическая победа над депрессией, особенно если депрессия глубока, весьма непростое дело, совершить которое самостоятельно способен далеко не каждый человек. Это подтверждает следующая история. Александре 41 год, она работает старшим библиотекарем. Три месяца назад ее с двумя детьми оставил муж. Он сделал это совершенно неожиданно, даже не объясняя причин: просто в один прекрасный момент собрал вещи, оставил записку, где сообщил, что встретил другую женщину, обвинил жену и все их отношения в фальши и сказал, что уходит жить к своей новой избраннице. Месяц назад позвонил и сказал, что подает на развод и раздел квартиры. Потом снова исчез. Александра пребывает в глубокой тоске от случившегося. Она с огромным трудом ходит на работу, ей ничего не хочется делать, она полностью выбита из колеи. Больше всего ее тяготит неопределенность будущего, она просто не знает, что ей делать и чего ожидать. Она призналась, что когда он позвонил по поводу раздела квартиры, ей даже в каком-то смысле стало легче, но когда он опять без объяснений исчез вновь, наступило чувство безнадежной печали. Она не может жить без объяснения, что произошло, в чем ее вина, кого он выбрал вместо нее и почему, что говорить детям. Но он даже не удостоил ее минимальными объяснениями. Мир померк в ее глазах. Она говорит медленным голосом, жалуется на ощущение тяжелого камня в груди. Прийти ко мне ее уговорила подруга, мать которой была у меня раньше. Диагноз, который нужно поставить Александре, написан у нее на лице – тяжелая психологическая травма, переходящая в затяжную депрессию. Состояние вполне объяснимое – по данным американских психологов, разрыв с близким человеком среди других травмирующих событий жизни человека стоит на третьем месте. Мы начинаем работать, но что я ни предпринимаю – дело не идет. У Александры пробита аура и утеряно ощущение целостности себя. Это выражается в параличе воли: она никак не может захотеть освобождения от душевного плена. Она даже призналась мне буквально в этих же словах: "Я хочу захотеть

жить заново, но просто не могу".

Помня старинный рецепт Востока: в яде заключено противоядие. Я начинаю искать зацепку – где в Александре осталась хоть малейшая искра воли к жизни? В ходе бесед выясняется – Александра когда-то в студенческой молодости поступила в каком-то смысле аналогично: она ушла буквально из-под венца, не явившись на свадьбу, где несколько десятков человек вместе с женихом прождали ее. Она не стала встречаться с ним и в дальнейшем, ничего ему не объясняя, хотя он буквально умолял ее и был готов простить эту безобразную выходку. Как она призналась мне – тогда она не чувствовала никаких угрызений совести за содеянное. Себе она объясняла свой отказ тем, что она на самом деле не любила своего жениха, но он ей навязал союз с ним. Жених переживал так, что едва ли не готов был наложить на себя руки, но Александра была непреклонна и отказалась с ним встречаться.

"Понимаете ли вы, что между этими двумя событиями есть прямая связь?" – спросил ее я, когда мне удалось, буквально разматывая нить ее воспоминаний, вытащить из нее эту историю. Она вздрогнула как ужаленная, и я увидел, что она до этого момента даже в процессе рассказа, где аналогия просматривалась уж очень явно, никак не увязывала, что ее тогдашняя жестокость по неведомым каналам судьбы вернулась к ней сегодняшней бедой, где жестоко с ней обошелся уже другой человек.

Только когда мы начали с ней работать над раскаянием и проживанием боли другого человека, применяя те методы, которым меня научили в индийском ашраме (к христианской практике у Александры не лежала душа), она начала оживать – у нее появилась свободная энергия. Я вначале предложил ей мысленно попросить прошение у ее бывшего жениха как бы перед Ликом Бога, и сделать это предельно глубоко, а потом уже пытаться простить своего мужа. Со второй частью у нее получилось значительно труднее – она никак не могла ему простить полного равнодушия к своим дочерям, которым он ни разу не позвонил. Мы провели с ней несколько сеансов, во время которых она должна была вспомнить и мысленно покаяться перед мужем за все мелкие и крупные грехи, совершенные ею за 25 лет совместной жизни. Лишь после этих сеансов, когда она постепенно овладела методикой покаяния настолько, что могла работать над собой самостоятельно, тяжелый ком депрессии в груди начал таять. Кроме того, помогли специальные сеансы на снятие мышечных зажимов в теле и восстановление здорового энергетического обмена во всем существе. Недавно она сообщила мне, что ее бывший муж позвонил ей и попросил у нее разрешения навестить дочерей. "Я без них скучаю", – сказал он не очень радостным голосом, из интонации которого было ясно, что ему на новом месте не настолько сладко. Она разрешила ему прийти домой, и теперь он стал бывать у нее довольно часто.

Я лично не уверен, что он вернется окончательно. Александра тоже. Однако случившееся сильно изменило ее взгляд на мир, на себя и на мужа и помогло ей справиться с депрессией.

Депрессия имеет власть над человеком до тех пор, пока он внутренне абсолютизирует ее силу, воспринимает ее вторжение в душу как нечто устойчивое и постоянно. Полезно понимать волновую природу депрессии: она никогда не бывает абсолютно застывшей и неподвижной. Всмотревшись в движения души, можно всегда увидеть некие тонкие колебания тонуса и настроения. В самом деле, настроение то поднимается, то падает, хотя это могут быть незаметные для посторонних людей процессы. Важно помнить, что обстоятельства, породившие депрессию, как правило, случайны, непостоянны и через некоторое время уйдут или сменятся диаметрально противоположными. И хотя человеческое настроение не всегда может автоматически следовать за внешними событиями, тем не менее, само осознание великого волнового принципа жизни уже помогает воспринять депрессию более спокойно. Главное – не отождествляться с темным и мрачным состоянием. Вы должны сопротивляться его внедрению в свой внутренний мир, где оно может легко разрастись. Наблюдая за депрессией в упор, мысленно скажите себе: "Это чувство не есть я", оно иллюзорно, потому как пришло, так и уйдет, если я ему не поддаюсь. Подобная позиция или установка ускоряет растворение депрессии, если она все же имела место.

СЛЕДИТЕ ЗА СВОИМ НАСТРОЕНИЕМ

Постарайтесь увидеть глубинную причину возникновения депрессии. Задайте себе вопрос: а вообще заслуживает ли эта причина того, чтобы вы впадали в отчаяние? Даже когда причина кажется серьезной и "уважительной", помните, что все зависит от вашего взгляда на вещи. Это вы сами относитесь к ней слишком уважительно и, таким образом, помогаете подобному неприятному чувству получить прописку в душе. Мысленно отделяясь от депрессивного начала в самом себе, вы перестаете подпитывать его собственной энергией, и оно постепенно начинает слабеть. В том случае, если вы склонны поддаваться депрессии и отождествляться с ней, вы, напротив, усиливаете ее. Можете

пронаблюдать, что особенно интенсивно процесс подобной подпитки, которую можно назвать самоедством, происходит тогда, когда в дело включается ваш ум, с помощью рассуждений и образов оправдывающий или усиливающий депрессию. Отодвиньтесь от темного депрессивного облака на вашем мысленном небосклоне как можно дальше. Поищите внутреннее пространство свободы и радости в своем сознании и переместитесь туда, чтобы депрессия не коснулась вас. Посмотрите, а есть ли внутри вас внутреннее солнце. Посмотрите на него, улыбнитесь ему и попробуйте наполнить весь ваш мысленный экран светом, а сердце – радостью или спокойной уверенностью.

Будьте бдительны по отношению к перепадам собственного настроения. Старайтесь замечать любую темную тучу – отрицательную эмоцию или воспоминание, или навязчивую мысль, которая может издали приближаться к вам. Не подпускайте ее к себе на пушечный выстрел. Посмотрите на нее внутренним взглядом, дайте ей уйти из вашего мысленного пространства, проводите ее плавный уход за горизонт. Если депрессивные мысли и чувства стали сильны, если они выросли и готовы войти в ваш ум, – сделайте волевое усилие, мысленно скажите депрессии: "не тронь меня!", "не подходи ко мне". Очень полезным будет особый психологический метод, защищающий от депрессии, предполагающий использование всех положительных переживаний прошлого. Мысленно вспомните самые яркие переживания, которые когда-либо были у вас и которые были окрашены в тона прямо противоположные мрачным, серым краскам депрессии. Соберите их воедино и попробуйте пережить их заново, вызвав к жизни все положительные воспоминания и образы. Представьте, что вы вдыхаете в себя солнечную живительную энергию радости, и весь негатив проходит. Как правило, депрессии в таких случаях либо полностью проходят, либо существенно ослабляют свою хватку. Настраивайтесь на преодоление всех жизненных трудностей с бодрой оптимистической установкой, помня формулу из Учения Живой Этики: "Благословенны препятствия – ими растем". И наконец, учитесь думать о будущем с радостью, даже если настоящее не располагает к восторгам. Подобное позитивное мышление поможет преодолеть уже имеющуюся депрессию или, возможно, отвести приближающуюся.

КАК ВЫЙТИ ИЗ ДЕПРЕССИИ?

Для скорейшего выхода из депрессии или для ее профилактики можно воспользоваться следующими советами:

Учитесь помнить о скоропреходящем характере всех депрессивных состояний. Как бы остро вы ни переживали в данный момент, каким бы сильным для вас ни было сегодняшнее горе, через какое-то время оно пройдет, причем даже само собой, без ваших усилий. Если же вы слегка оттолкнете облако отрицательной энергии, в которое перетекла ваша депрессия, тогда процесс преодоления отрицательной эмоции резко ускорится.

Для того чтобы лучше отделиться от депрессии, представьте ее в виде образа, с которым невозможно объединиться в принципе. Затем начните воздвигать перед ним барьер, стену, мысленную, невидимую преграду.

Отделите мысленно себя от депрессии. Затем представьте состояние депрессии в виде стены темного тумана, через который вам надо пройти как бы насквозь, сохранив в себе состояние внутреннего света и не позволив тьме омрачить ваше светлое настроение. Сделайте так несколько раз до тех пор, пока вам не удастся избавиться от неприятного состояния и почувствовать в себе устойчивую силу.

В Индии, где прошел курс обучения в очень серьезном духовном ашраме, с нами отработывались практические методы йоги, пранаямы, медитации, молитвы и других направлений работы с сознанием. Помимо уникальной практики, включающей в себя целый ряд методов, неизвестных мне, уже 23 года пристально изучающему все, что существует в этой сфере как в нашей стране, так и во всем мире, ашрамное обучение имело очень интересную идеологию, которая также говорила о ненужности такой защиты, которая отгораживает человека от реальных страданий жизни. На семинаре была подвержена критике вся западная система воспитания человека с ее культом невыражения эмоций прежде всего для мужчин. Стандарты цивилизованного общества требуют почти постоянного сдерживания своих эмоций. В лучшем случае мужчине, попавшему в экстремальную ситуацию, сопровождаемую сильными переживаниями, разрешается пустить скупую мужскую слезу. Благодаря подобной идеологии и атмосфере современного мира, люди постепенно превращаются в сухих, рациональных, безжизненных существ, напоминающих автоматы.

Потому учение, переданное нам в ашраме, исходит из того, что для избавления от негативных переживаний и состояний нужно как можно яснее увидеть причину их появления в вашем сознании. Но если состояние депрессии все же проникло в ваше сердце и тем более нанесло вам сильную психическую травму, то лучший способ устранить ее – не прятаться, не отгораживаться от неприятного переживания, но наоборот повернуться к нему, как бы погрузиться в его глубину, попытаться пережить его еще не один раз до тех пор, пока не

исчерпаете его до конца, не отстрадаете до полного исчезновения. Я попробовал на себе этот метод и должен признаться, что он гениально работает. Если в своем сознании сумеешь глубоко прожить эту эмоцию заново, то она исчезает или полностью трансформируется.

Однако, задумавшись над опытом, полученным в ашраме и после него, я увидел, что между той открытостью, которую проповедуют там, и открытостью, предлагаемой российскими так называемыми духовными искателями, – есть весьма большая разница. У нас почему-то предлагают начать с открытости. В той же Индии любой ученик продолжительное время живет в полном уединении и тишине ашрама, стараясь не пересекаться с занимающими его дух мирскими энергиями. Так был выстроен семинар и в нашем ашраме. Что это такое, как не форма защиты, применяемой не только на энергетическом, но и на физическом уровне? И только потом, когда ученик укрепится на духовном пути и сформирует вокруг себя невидимую броню защищенной ауры, ему предлагают открыться миру. В этом случае его любовь не растворится в негативных или холодных энергиях окружающего мира. Понаблюдав, как порой жалко и смешно выглядят так называемые духовные искатели, настаивающие на полной открытости, я сделал окончательный вывод: открытость должна быть защищенной. Открываться и утончаться нужно только после того, как вы выбрали правильное направление духовной защиты, прошли определенный путь, развили на нем силу духа, но ни в коем случае не до накопления духовной силы. Если вы начинаете свой путь с полной открытости всем ветрам жизни, включая и тонкие влияния, то вы рискуете стать психологическим флюгером, подверженным влияниям других людей или, хуже того, хаотичным или слабоуправляемым медиумом.

Один знакомый поэт в свое время написал замечательные строки: "Я с каждым годом все ранимей, / И чем ранимей, тем сильнее!" Духовные учения говорят: "Истинно просветленный человек настолько открывается миру, что его сердце становится подобным открытой ране, чутко воспринимающим и ощущающим все боли мира и страдания человечества". Если такой человек хочет, чтобы его помощь была эффективной и долговременной, то он, воспитавший в себе открытость, не имеет никакого права быть слабым – иначе он просто погибнет, станет жертвой разнообразных влияний. Потому он обязан стать намного сильнее, нежели был раньше и чем любой другой обычный человек, который не ощущает никаких тонких влияний и тем более нападений. Применительно к депрессии все сказанное означает, что иногда для избавления от нее требуется войти внутрь нее, погрузить свое сознание в темное облако этого переживания, найти в нем светлую точку и постепенно растворить негативное чувство.

Помните, что депрессия – весьма заразительное чувство, и вы встречали немало людей одним своим видом без видимых причин наводящих тоску на окружающих, погружающих их в состояние депрессии. Если вы научитесь защищать самого себя от приступов депрессии, вы сумеете защитить и других, поддерживая в них своим примером приподнятое или хотя бы спокойное состояние.

Глава 13. ГНЕВ КАК ВРАГ ЗАЩИЩЕННОСТИ

"Для гнева суть не так важна: он ищет причину."

(латинская поговорка)

"Лучшее лекарство против гнева – отсрочка."

Сенека

"Если ты разгневан, то, прежде чем говорить, сосчитай до десяти: если сильно разгневан – до ста."

Томас Джефферсон

"Удерживая раздражение, создаете новую оболочку духу."

живая Этика

"Впадать в гнев, значит, вымещать на себе ошибки других"

(французская пословица)

МНОГООБРАЗНЫЕ ФУНКЦИИ ГНЕВА

Вы спокойно идете по улице в хорошем настроении. Правда, вы немного опаздываете на важную встречу и потому слегка ускоряете шаг. Но вдруг кто-то с большой силой толкает вас в спину, и от неожиданности вы роняете только что купленные газеты на землю, как оказывается, в лужу. Вы останавливаетесь в испорченном настроении. В этот момент проходящая на большой скорости машина обрызгивает ваш костюм снизу доверху. Чувство глубоко раздражения охватывает вас. Вы ушаченно дышите, кровь прилила к лицу, и если кто-нибудь в этот момент увидел бы вас, то обратил бы внимание на ваше изрядно покрасневшее лицо с ходящими желваками. Вы ощущаете знакомое чувство гнева, и вам требуется немалое время, чтобы привести себя в порядок.

Не правда ли знакомое чувство? Психологи говорят, что примерно одна десятая времени человеческой жизни приходится на эмоции раздражения, агрессии и

гнева. Роль гнева в нашем повседневном поведении весьма велика. О разрушительном влиянии гнева на сознание, душу и поступки говорили самые разные умы древности. Вред гнева для духовного существа в человеке отмечали мировые религии и эзотерические учения Востока и Запада – буддизм, христианство, индуизм, зороастризм, теософия. Учение Агни Йоги говорит о биохимическом вреде для организма, который вызывается гневом. Оказывается, эмоции гнева приводят к образованию в организме вещества – империла, забивающего нервные каналы и загрязняющего энергетическое тело человека. Мнение эзотерических учений совпадает с точкой зрения современного психосоматического направления медицины, убежденного в том, что огромное число заболеваний имеет психогенное происхождение и порождается отрицательными эмоциями.

Правда не все виды гнева подвергаются обструкции в мировой духовной культуре. Иногда говорят о благородном гневe. Вспомним Гомера с его знаменитой фразой, начавшей "Илиаду": "Гнев, о богиня, воспой Ахиллеса, Пелеева сына..." В отечественной духовной традиции есть понятие "широты русского праведного гнева", означающее особое психологическое состояние, в которое должен входить воин, побеждающий врага. Та же Агни Йога, отрицающая гнев как проявление злобы, признает правоту и даже необходимость такого чувства, как возмущение духа, без которого мягкими средствами не победить зло.

Однако нас интересуют не эти проявления воинственной природы духа, которые по своей сути в гораздо большей степени предполагают участие сознания. Для любого человека куда более интересно понять, что такое гнев в своей низменной, агрессивно-эгоистической основе и попытаться избавиться от него. Эмоция человеческого гнева по происхождению восходит к животному миру, представители которого, сталкиваясь с опасностями, становятся перед выбором – бежать или контратаковать. Для эффективной контратаки необходим импульс подкрепления в виде мощной отрицательной эмоции гнева, которая у многих животных, особенно у хищников, генетически закрепила как рефлекторная реакция. Гнев выполняет защитную функцию, оберегая вид от угрозы уничтожения.

В человеческом обществе гнев выполняет не только защитную роль, но и функцию экспансии энергии, устремлений и достижений, иногда светлых и созидательных, иногда темных и разрушительных. "Жизнь есть экспансия", – справедливо заметил один известный российский бизнесмен, защищающийся с помощью интриг и гнева от любых попыток уличить его в причастности к вывозу капитала за рубеж. Осуществление новых жизненных программ сопровождается препятствиями и угрозами со стороны других людей, потому нуждается в защите. Однако лучшая защита – нападение, средство, которое изнутри подогревается эмоцией гнева. Нападение, лишённое гнева, обладает слабым импульсом. Кроме того, гнев выполняет задачу сброса напряжения. Человек, стремящийся к цели, сталкивается с препятствием, которое невозможно преодолеть легко и без потерь. Если такие препятствия встречаются часто, то у человека возникает напряжение, которое разряжается через вспышки гнева. Древние учения утверждали, что склонность к гневу – это не просто черта характера, но и принадлежность к определенному человеческому типу. Индусы считали, что все люди изначально принадлежат к разным качествам (гунам) космической материи. Одни из них относятся к гуне инертности (тамас), другие к гуне активности (раджас), третьи к гуне уравновешенности и духовной мудрости (саттва).

Люди, склонные к гневу, – это раджасичные, страстные люди. Глубинная причина гнева состоит в их привычке бурно реагировать на любые рассогласования, которые возникают у них в момент, когда что-то в жизни внезапно происходит не так, как они ожидали. Людей, привыкших к подобной бурной реакции, можно было встретить в любую эпоху среди любого народа и на любой ступеньке социальной лестницы.

Когда гневались правители, они рубили головы, а когда волны гнева овладевали рабами, они восставали.

Свойство гнева было присуще многим людям России, достаточно вспомнить русскую историю и слова Пушкина "о русском бунте, бессмысленном и беспощадном". Правда, русский гнев, несмотря на свои бурные проявления, чаще всего бывает коротким, отходчивым. Совершивший в гневе глупый проступок или страшное преступление, наш соотечественник, кем бы он ни был, обычно глубоко раскаивался. Вспомним знаменитый случай с убийством сына, который произошел с Иоанном Грозным.

Вообще, великие люди, причем не только в России, но и во всем мире были подвержены вспышкам гнева. Вспомним Наполеона, Бенвенутто Челлини, Пабло Пикассо, Сальвадора Дали.

Гневливость довольно часто бывает природным чувством человека, порождением наследственности. В таком случае это чувство связано с особенностями

астрального тела, обладающего склонностью к мгновенной бурной реакции, когда человек заводится с пол-оборота.

Согласно эзотерическим учениям астральное тело передает человеку мать. Потому, чтобы понять, что представляет собой человек, и каковы причины его гнева, иногда бывает полезно посмотреть на его мать. Пословица "яблоко от яблони недалеко падает" блестяще работает применительно к наследственной теории гнева. В гневливых семьях люди часто ссорятся, потому что легко индуцируют друг друга вспышками гнева.

Хотя вроде бы большинству людей ясна вредная, разрушительная природа гнева, и это подтверждает наука, выводящая из данной эмоции целый ряд заболеваний, тем не менее, однозначно говорить о необходимости полного его изгнания из жизни едва ли имеет смысл. Конечно, избыток гнева очень вреден, но и полное его отсутствие для человека, живущего в миру, не будет полезно. Это признавал даже такой миролюбивейший мудрец Индии, как Рамакришна. Именно он поведал миру о пользе гнева (естественно, в разумных дозах) для самозащиты в своей знаменитой притче о мудреце, мальчишках и змее. Бедная змея, неправильно понявшая совет мудреца проявлять миролюбие и побеждать в себе гнев, была наказана мальчишками, которые воспользовались ее слабостью и избили ее.

С точки зрения эзотерических учений Индии, домохозяин, живущий в миру и вынужденный защищать свою семью, должен хотя бы в небольшой степени обладать раджасической энергией, естественным образом содержащей гнев. Особенно это важно для людей, чья деятельность близка к военной сфере, - без раджаса и здорового гнева они просто не смогли бы выполнять свои обязанности.

Не зря в некоторых восточных странах в древности был обычай перед битвой кормить воинов печенью только что убитого петуха, которого предварительно доводили до ярости. Вспомним и фронтовые 100 граммов, имеющие ту же функцию повышения силы справедливого гнева, дающего бесстрашие, и слова любимой тогда общенародной песни: "Пусть ярость благородная вскипает, как волна", - все это подтверждает, что Россию не случайно называли страной воинов.

"ГНЕВНАЯ" БИОЭНЕРГЕТИКА

Чувство гнева имеет свою тонкую энергетiku, которая приводит в состояние волнения и кипения человеческую ауру. Тот, кто обладает способностью к астральному видению, наверное, согласится со мной, что гнев иногда напоминает черное облачко или темную дымку, которая как бы испаряется с поверхности аурической оболочки или тонкого тела человека.

Гневливый человек очень легко управляется внешними стимулами: достаточно, чтобы на горизонте его внимания возник раздражающий образ, и тогда его тонкие структуры начинают приходить в волнение и генерировать энергию раздражения, затемняющую его ауру.

Из всех чакр, в наибольшей степени подвластных импульсу раздражения, следует выделить манипуру (центр солнечного сплетения), анахату (сердечный центр) и вишуддху (горловой центр). Вместе они образуют особую астрально-энергетическую аномальную зону над которой у раздражительных людей довольно часто образуются своеобразные тучи гнева.

Гнев - эмоция неприятная, и попытка сосуществования с этим сгустком темной энергии, временно ослепляющей даже самых умных людей, как правило, плохо кончается. Энергия гнева должна или излиться наружу, воплотившись в какие-то раздраженные слова, жесты, поступки или уйти глубоко внутрь (тактика подавления гнева).

Разные народы по-разному относятся к этому чувству. Южане, как правило, выбрасывают гнев наружу, превращая его в шумные раздраженные слова или угрожающие жесты, а северяне предпочитают сдерживать себя, загоняя неприятную эмоцию в подвалы подсознания.

СТРАТЕГИЯ ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ ГНЕВА

Кстати, психологические методы борьбы с гневом, предлагаемые различными специалистами, опираются именно на эти две тактики - "северную" и "южную". Одни специалисты говорят о том, что отрицательные эмоции, и гнев в том числе, лучше сдерживать, не давая им воли, и тогда постепенно можно взять себя в руки. Другие специалисты советуют выпускать гнев на поверхность, как только он появляется в человеческой душе даже в небольших количествах. Если нет возможности выплеснуть раздражение на обидчика, тогда, как рекомендуют западные психологи, можно сбросить напряжение, поколотив подушку или собственный диван. Пусть этот способ курьезен, но и он иногда эффективен.

Один мой клиент, наслушавшийся подобных советов какого-то специалиста по телесно ориентированной психотерапии, действовал слишком рьяно, с типичным русским перебором, и потом жаловался мне, что в процессе подобного занятия серьезно вывихнул руку. "Теперь готов представлять, как вместо подушки я этого психолога..." - поделился со мной он своими новыми чувствами.

Если серьезно, то ни путь тотального сдерживания гнева, ни путь тотального выброса этой эмоции вовне лично мне не кажется убедительными и помогающими решить проблему. Как ни подавляй негативное чувство, оно все равно будет рваться на поверхность и рано или поздно вырвется подобно джину из бутылки, проявляясь в виде новой вспышки ярости.

Но и сброс эмоционального негатива в виде ударов по подушке или другие подобные психологические трюки также не решат проблему избавления от гнева: выгнанный в дверь, он возвращается в окно. Человек, привыкший разряжаться через крик, будет оглушать ближних своим громким голосом очень часто.

Буддийская традиция предлагает подойти к проблеме освобождения от гнева не тактически (тогда неизбежно его быстрое возвращение), а стратегически, с помощью глубокого осознания бессмысленности реакции гнева.

Пристальное наблюдение темного облака раздражения и прочувствованное понимание его иллюзорной природы, затемняющей сознание, убивает гнев лучше всего, ибо этот метод подрезает его прямо под корень. Глубинное осознание гнева невозможно без устранения причины, его вызывающей, а с устранением причины вам будет легко справиться и со следствием – избавиться от беспокоящего вас эмоционального состояния. Иногда для того, чтобы освободиться от гнева, человеку надо изменить в себе какое-то ущемленное желание, а в других случаях достаточно избавиться от мышечных зажимов, привычно провоцирующих нас на повторное проживание этого чувства.

В каких-то случаях гнев порождается воспоминаниями о тех, кто причинил нам боль, о нашей собственной несостоятельности и неудачах, о том, что события идут совсем не так, как нам хотелось бы. Если мы хотим избежать гнева, мы должны научиться контролировать свою память и не допускать ее неконтролируемых вбросов в сознание.

Иногда гнев, вызываемый воспоминаниями, действует на человека значительно сильнее, нежели реальные события. Чтобы устранить отрицательное действие воспоминаний на человеческое настроение, надо понизить их значимость. Попробуйте мысленно отдалить их от себя или даже стереть из памяти до полного растворения. Поблагодарите прошлые неудачи за то, что в конечном счете через боль, неприятности и проблемы они привели вас к более правильному пониманию жизни. В этом случае вы будете воспринимать их более спокойно.

Борьба с гневом должна вестись не только как усилие, имеющее отрицательную направленность, предполагающую недопущение нежелательной эмоции. Другой, не менее важный, подход – это воспитание в себе прямо противоположного нравственно-психологического качества – устойчивого добродушного спокойствия, изнутри наполненного силой и уверенностью.

Если человек изначально настраивается на добродушно-спокойную реакцию на все события жизни, включая нежелательные, то склонность к гневным реакциям постепенно ослабевает.

Итак, подытожим все, что нужно сказать о борьбе с гневом в самом себе и защите от него, проявляется ли он по отношению к нам или же мы переживаем его внутри себя:

пронаблюдайте за собственной привычкой в различных ситуациях реагировать гневно; изучите свой гнев во всех проявлениях, отслеживайте его, попытайтесь понять его причину;

мысленно отделите свое наблюдающее "я" от гнева, как от темного энергетического образования, как бы говоря ему: "Это не я!"; примите решение не уступать этой разрушительной привычке, и потому не отождествляться с ней ни в каких случаях;

при малейшем появлении даже легкого признака гневной реакции занимайте позицию активного наблюдателя, который смотрит за этим отрицательным чувством, как за дальним облачком на небосклоне, мысленно подталкивая это облачко гнева к уходу с арены сознания;

если вы гневаетесь, а вам надо отвечать оппоненту, сделайте 10-15 секундную паузу, во время которой можете мысленно сосчитать до десяти или понаблюдать за собственным дыханием, а потом, убедившись в том, что вы успокоились, и гнев ушел, – отвечайте;

помните, что надо не просто бороться с гневом как с отрицательной привычкой, но стараться устранить ее причину; работайте над своими мышечными зажимами, чтобы победить стереотипные гневные реакции на телесном уровне, – так будет легче победить гнев и на уровне духа;

побеждайте гнев постоянной настройкой на само ощущение добродушного, но внутренне сильного и упругого спокойствия, чтобы научиться смотреть на мир другими глазами.

Глава 14. ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ ЗАСТЕНЧИВОСТИ

"Быть застенчивым – значит бояться людей, особенно тех, которые по той или иной причине

отрицательно воздействуют на наши эмоции."

Фил Зимбардо

ЧТО ТАКОЕ ЗАСТЕНЧИВОСТЬ?

Приходилось ли вам видеть застенчивого и одновременно защищенного человека? Убежден, что нет, ибо защищенный – значит уверенный, а уверенность – свойство диаметрально противоположное застенчивости. Между тем, каждый день мы сталкиваемся с большим количеством застенчивых, неуверенных в себе людей. Именно они чаще всего становятся мишенью для конфликтных личностей. Потому невозможно стать защищенным, не победив свою застенчивость. Для любой победы надо в первую очередь знать противника в лицо, потому попробуем более пристально, нежели обычно, всмотреться в это до боли знакомое лицо: психологи утверждают, что застенчивостью в той или иной степени страдают почти все люди.

Одна из лучших книг на эту тему – работа американского психолога Ф. Зимбардо, которая так и называется "Застенчивость: что это такое и как с ней справляться", предлагает обратиться к знаменитому словарю Уэбстера, где говорится, что быть застенчивым – значит быть "трудным для сближения, по причине робости, осторожности и недоверия". Зимбардо приводит несколько цитат из словаря:

"Застенчивый человек "опаслив, не расположен к встречам или контактам с каким-либо определенным лицом или предметом". "Впечатлительный, робкий, уклоняющийся от отстаивания своих прав", застенчивый человек "может быть склонен к уединению или скрытен по причине неуверенности в себе или из-за боязни домогательств своего антипода, сомнительной, подозрительной, "темной" личности". Словарь Уэбстера определяет застенчивость как неловкость в присутствии других людей".

Застенчивый человек замкнут на себе и на своих болезненных переживаниях, которыми он не может и не хочет поделиться с другими людьми. Он предпочитает молчать до тех пор, пока к разговору его не подталкивают обстоятельства. Такая замкнутость сопровождается мышечными зажимами и двигательным ступором. За всю свою достаточно богатую консультативную практику я не видел ни одного застенчивого человека, который бы свободно владел своим телом. Одного такого человека я просто заставил посещать школу бальных танцев и гимнастики колланетик, после чего он во многом преодолел свою неуверенность, которая жила вместе с ним на фоне крайне неприятного ощущения своего тела, как чего-то неуклюжего и тяжелого.

Застенчивость идет рука об руку со смущением, которое тот же Зимбардо определяет как "кратковременную острую потерю уважения к себе", периодически случающуюся у многих людей. Смущение соседствует с неловкостью, во время которой со стороны становится видно, что человек поглощен собой и болезненной реакцией на то, каким его видят и воспринимают другие люди. Застенчивые люди стесняются себя, то есть негативно настроены по отношению к самому себе. Причины неуверенности и застенчивости разнообразны, о чем свидетельствует таблица, приведенная в книге Зимбардо. Что делает вас застенчивым

Другие люди

Доля застенчивости

по результатам опроса

Незнакомцы

70%

Противоположный пол

64%

Люди, пользующиеся авторитетом благодаря своим знаниям

55%

Люди, пользующиеся авторитетом благодаря своему положению

40%

Родственники

21%

Люди старшего возраста

12%

Друзья

11%

Дети

10%

Родители

8%

Ситуации

Когда я в центре внимания большой группы (например, когда выступаю с речью)

73%

Большие группы людей

68%

Люди низшего социального статуса

56%

Ситуации, связанные с общением

55%

Новые для меня ситуации

55%

Когда нужно настоять на своем

54%

Когда меня оценивают

53%

Когда я в центре внимания - небольшие группы

52%

Небольшие группы не совсем близких мне людей

48%

Встречи с лицами противоположного пола один на один

48%

Когда я уязвим (нужна помощь)

48%

Небольшие группы, объединенные общей целью

28%

Встречи с лицами своего пола один на один

14%

Данные в таблице основаны на исследованиях психологии американцев, которая, конечно, отличается от психологии жителей России в сторону большей уверенности и раскрепощенности, однако и они страдают от застенчивости. Что же говорить о нашей стране, где процент застенчивых и глубоко неуверенных в себе людей особенно велик!

Каковы причины застенчивости? Их много и они имеют как врожденно-генетическое основание, так и приобретенное происхождение. Истоки застенчивости нужно искать в детстве, где человека не учили любить себя и принимать себя в целом. В дальнейшем жизненные травмы и проблемы закрепили это свойство и сделали его постоянным спутником человека. Застенчивый человек постоянно отвергает в себе какую-то часть себя и прячет ее от других, опасаясь, что окружающие ее обнаружат и каким-то отрицательным образом (насмешка, недовольство, критика, агрессия и т. д.) на нее отреагируют. Чтобы чувствовать себя более комфортно и уверенно застенчивые люди окружают себя целым каскадом неуклюжих, бросающихся в глаза психологических щитов, и от этого напрягаются еще более сильно. Если внимательнее присмотреться к застенчивости, то можно увидеть в ее основе особый механизм невыгодного сравнения себя с неким эталоном уверенности и раскрепощенности, который существует в сознании таких людей. Сравнение всегда результат работы ума, однако оценивается и переживается оно на эмоциональном уровне. Состояние защищенности напрямую зависит от глубины переживания. Человек боится в присутствии других людей быть самим собой и потому принимает искусственную неуклюжую психологическую позу. У него сужается пространство взаимодействия с другими людьми, он начинает избегать всего нового в жизни, и ткань его сознания покрывается рубцами от психологических травм, которые ему наносит почти каждый контакт. Он не живет, а существует, словно находясь в полусогнутом состоянии. На тонком уровне застенчивый человек имеет серьезные проблемы с психоэнергетическим обменом со средой. Его энергетические каналы перекрыты мышечными зажимами и отрицательными эмоциями, работа чакр практически парализована, и аура находится в понижшем состоянии. Конечно, можно с большой натяжкой сказать, что деформация тонких структур необратима, и аура такого человека всегда находится в подавленном состоянии, но даже если допустить, что она более или менее восстанавливается, то это происходит только в том случае, когда человек находится в психологически комфортных условиях или если он всерьез настроен изменить себя.

С духовной и эзотерической точек зрения следует признать, что застенчивый человек не имеет полноценной связи с Божественным Началом. Он закрыт от Высшего Мира своими комплексами, зажимами, ненужными внутренними напряжениями, обесточивающими человека и препятствующими прохождению энергий тонкого порядка. Речь не идет о таких видах застенчивости, которая присуща очень чистым и недостаточно опытным в практической жизни людям, некоторым юношам, девушкам, духовным искателям, и которая вызвана их большой внутренней скромностью. В этом случае некоторые тонкие деформации, присущие аурам людей этого типа, очень легко восстанавливаются вместе с жизненным опытом и последующим возмужанием. Нет, речь идет именно о застарелой закомплексованной застенчивости и неуверенности в себе, которая была свойственна человеку с раннего возраста и которая в дальнейшем глубоко закрепились в его психике.

ЗАСТЕНЧИВОСТЬ, БУНТ И ЛОЖНЫЕ ЗАЩИТНЫЕ МЕХАНИЗМЫ

Застенчивый и неуверенный в себе человек – это слабое существо, с точки зрения нравственной философии, заслуживающее всяческой поддержки и нравственного сострадания. Но мы живем в жестоком мире, где слабость попирается по закону грубой силы и своекорыстия. Застенчивых все время бьют из выгоды или ради самоутверждения и еще долго, наверное, будут бить, если они не встрепенутся, не разозлятся на себя хорошей спортивной злостью и не попытаются стать сильнее. Такие люди сами притягивают к себе удары и своим внешним видом, и выражением лица, на лбу которого крупными буквами написано: "я – жертва", и тонкой энергетикой, будто бы предназначенной для того, чтобы по ней все время били. Даже если застенчивые люди иногда взрываются и протестуют, вспышки их раздражения – почти всегда запоздалые попытки заставить себя уважать и восстановить статус-кво. Они либо не действуют на агрессоров, либо вызывают у тех еще большую ярость и желание добить неуклюже протестующую жертву.

Кроме того, сами эти вспышки – результат ложной защиты, основанной на самообмане. В "Невидимой броне" мы рассматривали такие виды защиты, подробно описанные в глубинной психоаналитической науке. Психоаналитика называет их "защитными механизмами". Один из наиболее ярких "защитных механизмов" – "перенос", самым простым видом которого считается "вымещение", или излияние накопившейся негативной энергии в виде вспышек злости или обиды. Психологи Э. Киршбаум и А. Еремеева в книге

"Психологическая защита" приводят следующий пример "переноса":

"Начальник в присутствии других коллег устроил всем разнос. Ответить ему тем же, криком, вы не можете. Ваше "я" понимает ситуацию: если отвечу начальнику тем же способом, остановлю его, осажу его, то следствием могут быть еще большие неприятности. Иногда ваше мудрое "я" ищет объекты, на которых можно выместить свою обиду, свою агрессию. Благо, что таких объектов под рукой множество. Основным свойством этих объектов должны быть их безопасность, их безропотность, их невозможность осадить меня. Они должны быть в такой же степени безгласны и послушны, в какой я безгласно и послушно выслушивал упреки и унижительные характеристики (Лентяй! Бездарь! Наглец! Ты ничего не умеешь делать! Не огрызайся!) со стороны своего начальника, учителя, отца, матери и вообще любого, кто сильнее меня. Моя неотреагированная на истинного виновника злость переносится на того, кто еще слабее меня, еще ниже на лестнице социальной иерархии, на подчиненного, тот в свою очередь переносит ее дальше вниз. Цепи вымещений могут быть бесконечными. Ее звеньями могут быть как живые существа, так и неживые вещи (побитая посуда в семейных скандалах, выбитые стекла в вагонах электричек и т. д.)".

Застенчивый неуверенный человек вместо того, чтобы разряжать возникшую в общении неудовлетворенность поведением других людей в корректной форме, давая им сигнал о недопустимости их реакций, копит в себе злость и обиду. Когда накопленные отрицательные эмоции переполняют край, у многих людей этого типа включаются защитные механизмы и происходит взрыв. Однако нередко бывает, что по причине своей слабости и неверия в собственные силы застенчивый человек так и не решает выплеснуть недовольство на того, кто на самом деле виноват, и начинает вымещать досаду, перенося раздражение на еще более слабых людей – родных, близких, детей, нижестоящих сотрудников. Удачно описывают этот феномен те же Э. Киршбаум и А. Еремеева:

"Главное направление работы с защитными механизмами – это постоянное сознание их наличия у себя.

Определить работу такого вида переноса, как вымещение, довольно просто. Индикатором вымещения является то, что объектами излияния моей агрессии и обиды, как правило, являются лица, изливать на которых злость и обиду для носителя переноса не представляет опасности. На кого я кричу? На подчиненных, на детей, на "избитую" моими криками и упреками жену. Благо, что всегда есть за что упрекнуть: не так сделали, не так ответили, не так посмотрели, не проявили элементарной благодарности. Вот тут бы остановиться и задать себе вопрос: а смог бы я так же отчитать своего начальника, так же его одернуть, упрекнуть, смог бы достойно ответить на его постоянные упреки и выволочки? А когда я с ходу ору на ребенка, узнав о полученной им двойке, не выкрикиваю ли я на нем обиду, которую мне нанес, конечно же, не мой мальчик, а кто-то другой? Вспомните, может быть, часом или днем раньше на вас накричал начальник? Призадумайтесь, смогли бы вы так же походя, от злости (на кого? на себя?) пнуть льва, как вы пнули подвернувшуюся под ноги собаку?

Вопрос "на кого я кричу?" становится риторическим, дополняется, заменяется вопросом: "кого заменяет мой ребенок, жена, подчиненный, когда я кричу?" Не спешите возвращать возникшую обиду или агрессию на подвернувшегося виновника. Сначала задайтесь вопросами: что во мне так сильно обиделось?

Как я позволяю себе быть обиженным? Зачем я позволил сманипулировать собою и обиделся? Почему я не остановил каскад несправедливых обвинений и упреков в свой адрес? Зачем я молча сглотнул все упреки и крики? Зачем я переждал и бережно донес свои обиды и злость до своего подчиненного, ребенка, жены? Они-то на меня не кричали?! Какая мне от такого поведения выгода? Может быть, действительно "начальник всегда прав" и безопаснее покричать на своего подчиненного и собственную семью? Выбор ответа за вами...".

ДВЕНАДЦАТЬ ШАГОВ, ОСВОБОЖДАЮЩИХ ОТ ЗАСТЕНЧИВОСТИ

Если вы всерьез хотите преодолеть застенчивость и стать всегда уверенным и защищенным, вы можете сделать несколько следующих шагов:

1. Внимательно понаблюдайте за своей застенчивостью и неуверенностью и попытайтесь понять ее истоки. Откуда у вас появилось это свойство? Является ли оно врожденным или приобретенным? И если вы его приобрели, то что на вас повлияло больше всего – неудачи, издевательства, насмешки, критика, тяжелые обстоятельства или какие-то другие причины? Ответьте также на вопрос – легко ли устранить эти причины простым волевым решением или они требуют кропотливой работы, возможно, вместе со специалистом.
2. Попробуйте увидеть в себе тот внутренний эталон уверенности, сравнение с которым приводит вас в состояние эмоционального напряжения и зажима. Почему вы так болезненно переживаете то, что вы на него не похожи? Откуда у вас появился этот внутренний эталон и образ? Кто вам внедрил его в сознание? Подумайте, смогли бы вы жить, не сравнивая себя ни с кем и ни с чем, а принимая себя таким, какой вы есть?
3. Постарайтесь понять, что вы так не любите в самом себе и почему это отвергаете? Что побуждает вас так напряженно укрывать эту черту или свойство от других людей? Что произойдет, если вы, напротив, примете ее вначале для самого себя, а потом откроете ее другим? Вначале пробуйте представить это мысленно, а потом постепенно переносить свое представление, видение и настроение в реальность.
4. Учитесь великому искусству спокойного и объективного видения себя как бы со стороны без оценок и осуждения. Такое внешне нейтральное видение постепенно пробудит ваши положительные эмоции, чувство радости и любви ко всему миру, в том числе и к самому себе, как части этого мира. Направьте эту любовь на ту затемненную внутреннюю черту, которую вы так не любите и которую столь старательно прячете от чужих взглядов.
5. Вносите в отношение к самому себе легкую отстраненность и мягкий юмор. Подтрунивайте над своей застенчивостью и неуверенностью. Примите их легко, без напряжения, не осуждая себя за подобные качества, а воспринимая их наличие, как трамплин для дальнейшего совершенствования.
6. Соберите все прошлые ресурсы своих побед или по крайней мере удачных сценариев общения в каких-либо ситуациях. Вспомните все случаи своей уверенности и раскованности в компаниях. Постарайтесь вызвать в памяти и заново пережить свои положительные эмоции, которые вы тогда испытывали. Затем соберите эти эмоции вместе в одно большое целостное чувство веры в себя и настройтесь на его дальнейшее расширение. Пропитайте этим чувством, словно светлой субстанцией, все свое существо – тело, организм, нервную систему, психику, сознание, ваше "я".
7. Мысленно понаблюдайте за собой и постарайтесь обнаружить в себе какие-то внутренние затемнения и энергетические блоки, отвечающие за состояние неуверенности. Затем растворите это чувство и состояние на всех этажах своего существа от сознания до тела и замените его состоянием уверенности.
8. Внимательно присмотритесь к уверенным раскрепощенным людям. Попробуйте понять, в чем секрет их успеха и за счет чего им удается держать себя раскованно и уверенно во всех ситуациях. Попробуйте представить, как устроен их внутренний мир. Задумайтесь, нет ли внутри вас хотя бы каких-то слабых зачатков подобной уверенности и раскованности? Если есть, тогда вновь и вновь настраивайтесь на это состояние, ловя и закрепляя его. Подумайте также, способны ли вы на те поступки, которые совершают эти люди, или нет.
9. Попробуйте вести себя так, как ведут себя люди этого типа – свободно, уверенно, раскрепощенно, делая то, что им нравится делать, без оглядки на окружающих. Вносите импульсы свободы и раскрепощенности в свои жесты, движения, взгляды, походку, интонации, выражения лица, решения, поступки. Добейтесь четкого ощущения, что сквозь вас проходит поток свободы.
10. Если описанных выше приемов и методов самостоятельного обретения уверенности недостаточно, тогда обратитесь к Высшим Силам с молитвой и просьбой помочь вам обрести это состояние и свойство. Просите всем сердцем и существом, внося в молитву энергию эмоциональной искренности и устремленности, и через какое-то время вы начнете получать ответ и поддержку.
11. Уделите серьезное место освобождению от мышечных зажимов. Застенчивость

просто перестает существовать как свойство, если человек научился по-настоящему расслаблять свое тело. Каждая грань застенчивости имеет свое мышечное проявление. Изучите мышечный рисунок своей застенчивости. Попробуйте понять, какие группы мышц являются главными силами, поддерживающими это отрицательное эмоциональное состояние.

12. В момент ударов или давления обстоятельств попробуйте ответить на них выставлением энергетического щита, сотканного из субстанции уверенности. Поверьте, что вы можете справиться с проблемой.

В то же время не превращайте себя в самоуверенного биоробота. Уверенность – это не цель, это всего лишь средство достижения цели и некий индикатор жизненной силы человека, свидетельствующий, что поставленная цель будет достигнута. Оставьте место для боли, неудач, накопления опыта. Помните мысль, высказанную Зимбардо:

"Не защищайте чересчур свое эго: оно более прочно и жизнерадостно, чем вы предполагаете. Оно гнется, но не ломается. Намного лучше время от времени чувствовать боль в душе от того, что вы действовали не лучшим образом, нежели избегать боли ценой эмоционального ощущения".

глава 15. ЗАЩИТА ОТ УДАРОВ СУДЬБЫ

"Не злословьте и не проклинайте, ибо град проклятий больно бьет голову сказавшего их."

Живая Этика

"Судьба – индейка, но бьет так, как будто у этой птицы вместо клюва отбойный молоток."

(надпись на одной из гор Кавказа)

"Карма ткётся мыслями."

Мысль может ослабить или усилить то или иное кармическое следствие.

Очищенное мышление освобождается от плохой кармы, ибо оно не порождает злых причин. Мысль и воля – властители кармы."

Живая Этика

ЧТО ТАКОЕ УДАР СУДЬБЫ?

Судьба – самый загадочный фактор нашей жизни. Она никогда не известна до конца и потому таит в себе неожиданности и непредсказуемые события. Какие-то из них станут для нас ее подарками, другие мы наоборот воспримем как наказание. Мы много грешили и ошибались в прошлом и продолжаем неправильно вести себя в настоящем. Было бы наивным полагать, что Госпожа Судьба оставит без внимания наши серьезные проступки. Безусловно, она накажет нас, хотя это наказание никогда не бывает несправедливым и чрезмерным. С абсолютной неизбежностью она воздаст нам за все прегрешения. В случае нашего раскаяния и последующего искупления вины наказание смягчится, но все равно оно в каком-то виде произойдет и будет для нас ощутимым и болезненным. А если мы не сумеем вовремя осознать ошибки и раскаяться в неприглядных проступках? Тогда приговор, вынесенный судьбой и проявляющийся через действие математически точного закона причинно-следственной связи, может быть приведен в исполнение в любой момент – вы никогда не угадаете, в какой, сколь бы вы ни были проницательны. Исполнение этого приговора и есть удар судьбы или кармическое нападение. В качестве фактора, ответственного за нападение, может выступить любая сила.

Удар судьбы может проявляться в какой угодно форме – смерть и болезнь близкого человека, внезапный разрыв с любимым человеком, предательство друзей, несчастный случай, финансовый кризис, травма, нападение бандитов, стихийное бедствие, разрушение жилища. Иногда удар происходит в виде обстоятельств, в других случаях – проявляется через людей. Главные характеристики удара судьбы – это его сила, превращающая удар в крупное жизненное событие со знаком минус, и его неожиданность, полностью или частично выводящая из строя нашу систему защиты. Неожиданность – фактор, основанный на рассогласовании двух образов одной реальности: человек воспринимает ситуацию, в которой находится, как спокойную, никак не угрожающую ему, и вдруг она сменяется образом угрозы, возникающим от внезапного события, неприятного для человека.

Защита от кармического удара отличается от других видов защиты прежде всего тем, что она должна быть более сильной, поскольку этот вид нападений – самый внезапный, болезненный и значимый для человека. И особо важную роль приобретает умение предотвратить удар судьбы, иначе говоря, кармическая профилактика.

Удары судьбы можно условно подразделить на две разновидности: нападения, которые можно смягчить или предотвратить, и нападения неизбежные и неотменяемые. В точности так же и защита от каждой из данных разновидностей ударов бывает либо профилактической, либо реальной.

ПРИЧИНЫ АГРЕССИВНЫХ ОБСТОЯТЕЛЬСТВ

Как распознать природу ударов? Как понять, можно ли избежать тех или иных

ударов или нет, особенно если удар еще не состоялся, но вы предчувствуете, что он вот-вот произойдет?

Любой удар судьбы происходит с нами именно тогда, когда, как говорят буддисты, созревают соответствующие причины. Не бывает таких ударов, которые бы не были порождены самим человеком – его ошибками, поступками, грехами. При этом давность лет не имеет значения. Когда плод, порожденный предшествующими причинами, наконец созревает, никто не в силах остановить его падение. Однако бывают и такие обстоятельства, когда удар можно смягчить или даже остановить именно в силу того, что пока еще недостаточно созрели причины.

Подумайте, какие серьезные жизненные ошибки, грехи, провинности вы накопили за прошлые годы? Кому вы принесли зло, испортили жизнь, сделали крупные неприятности? Составьте список таких людей и примите твердое решение исправить кармические последствия настолько это возможно.

Кармический удар оказывает сильнейшее воздействие на человека, особенно в том случае, когда тот встречает его внутренне не готовым. Человек может впасть в депрессию: ведь сгибается его внутренний стержень, ослабляется под влиянием удара воля. Есть риск потерять себя, сломаться как личность, раздвоиться, почувствовать полное поражение. Нередко кармический удар разрушает человека на психоэнергетическом уровне, деформирует ауру еще более мощно, нежели обычные психологические или тонкие нападения.

Кармический удар иногда бывает столь жестоким, что под его воздействием начинает разрушаться духовное ядро. Разумеется, все это происходит только тогда, когда вы своими действиями в прошлом подготовили этот удар. Потому подумайте, какие серьезные ошибки, грехи, провинности вы накопили в прежние годы? Кому вы принесли зло, испортили жизнь, сделали крупные неприятности? Если это имело место в прошлом, а вы не раскаялись за ваши прегрешения и не попытались хоть что-то сделать для их искупления, тогда удар неизбежен – в этом вы можете быть полностью уверены. Единственное, чего вы не знаете точно, так это срока – дня, часа, минуты, – когда, наконец, произойдет этот удар. Потому будьте готовы к нему в любой момент, особенно если вы вновь подходите к месту своего преступления, вступаете в контакт с тем, кому вы причинили зло, погружаетесь в прежнюю, давно забытую ситуацию, вызываете к жизни ядовитые энергетические токи прошлых обид. Но будет лучше, если вы упредите занесенный над вами дамоклов меч судьбы и, хорошо подумав о собственной жизни, покаетесь в совершении вполне конкретных проступков и неприглядных деяний. Это может внести изменения в уже почти готовую химическую реакцию возмездия и отсрочить приговор, а может быть, и вовсе его отменить.

Алексею 36 лет, он преуспевающий социолог, подвизающийся на поприще политики. У него прекрасная семья, любящая жена, любимый ребенок, учащийся в спецшколе, еще не старые заботливые родители, четырехкомнатная квартира на Смоленской площади. Алексей спортсмен, баскетболист, правда, сейчас уже не выступает, но тренируется и держит себя в форме. Он интересуется цигуном и йогой, стремясь накопить побольше энергии для того, чтобы добиться еще большего успеха. При этом он добрый малый, который не делает никому никаких подлостей. Все было бы хорошо, но у Алексея есть один недостаток – он никогда не сталкивался с настоящими жизненными трудностями, не переживал поражений. В первый раз мы беседовали с ним, когда он был на коне, и его привели ко мне небольшие психологические проблемы жены, с которыми ей не удавалось справиться самостоятельно. Он понравился мне, как яркий разносторонний человек, но смутил излишним бахвальством. Проскользнула мысль, что он слишком благополучен, но когда-нибудь это может закончиться. Затем мы расстались.

Он пришел ко мне на прием через год в ужасном, разбитом состоянии. От него к какому-то божемному артисту ушла жена, запретив при этом общаться с ребенком, он попал в аварию и вдребезги разбил свою иномарку, на него "наехала" преступная группировка, требуя за гроши обменять его квартиру на однокомнатную, и ему с большими финансовыми потерями удалось от них отбиться. Он совершенно перестал тренироваться, стал выпивать и курить, да и на работе количество предложений существенно уменьшилось. "У меня ни на что нет сил", – жалуется он, и я ему охотно верю. Разрушительная энергия жизненного удара пробила жирок его жизненного благополучия. Личной силы оказалось накоплено слишком мало, чтобы отразить удар судьбы. Этот случай лишний раз убедил меня в том, что защищенность человека не сводится к искусственной энергетической накачке, которую легко разрушают удары судьбы. Она обязательно предполагает общую жизненную стойкость человека, его способностью не отождествляться с внезапными потерями и подниматься по лестнице вновь и вновь, идя только вперед и вверх. Мы начали учиться это делать заново, и Алексей медленно стал выздоравливать и пробуждаться к жизни.

Судьба – это не только покорность к неприятным обстоятельствам, но и умение противостоять самым неприятным из них.

ПРОФИЛАКТИКА И ЗАЩИТА

Что конкретно, кроме покаяния, вы должны сделать для защиты себя от тех кармических ударов, реальность которых вы предчувствуете, и которые поддаются смягчению?

В первую очередь обратиться к любым видам Высшей Защиты и попытаться соединить свой дух с Богом, Небесной Иерархией, Учителем, высшим "Я", с молитвой, просьбой, внутренним обращением о помощи и защите. Постарайтесь обращаться к Высшему в спокойном состоянии, без страха и волнения, с ясным осознанием тех целей и проблем, которые вам кажутся наиболее важными для обретения защиты.

Очень важно иметь отчетливое понимание тонкой природы того места, той ауры и обстановки, где вы можете получить этот удар. Через какие аурические щели этой атмосферы по вам может быть нанесен удар? Вслушайтесь в тонкую энергетiku места, где вы находитесь, и проверьте, не угрожает ли вам какая-либо опасность. Если да, то либо привлечите в данное психоэнергетическое поле новую защитную энергию, либо просто покиньте это место. Там имеет смысл оставаться только в том случае, если от этого зависят жизнь и здоровье ваших близких.

Иногда полезно прислушаться к тем знакам, которые подают нам Высшие силы, стремящиеся увести нас подальше от опасного места.

Вспоминаю случай, произошедший со мной в студенческой молодости. Однажды ранней весной на улице я ожидал товарища, зашедшего по делам в какую-то контору. Я прогуливался около двери небольшого трехэтажного дома, в котором находилась эта организация, и в один момент остановился около двери, слегка раздосадованный тем, что товарищ никак не выходит. Внезапно я как будто получил ощутимый толчок в спину и сделал несколько шагов вперед без всякой цели. До сих пор хорошо помню это ощущение толчка, представлявшее собой нечто среднее между сильным порывом ветра, словно ударившего тебя в спину, и хлопком невидимой руки между лопаток. В этот момент я услышал сильный шум за спиной от падения тяжелого предмета на землю. Обернувшись, я увидел, что на то место, где я секунду назад стоял, съехал целый сугроб снега с покато́й крыши дома. Не знаю, убил бы он меня или нет, но что-нибудь наверняка бы сломал и уж сотрясение мозга точно было бы обеспечено. Позже в книгах Кастанеды я прочел о том, как Дон Хуан ударом между лопаток выводит ученика в измененное состояние сознания и спасает от опасностей. Безусловно, меня спасла от несчастного случая незримая Рука Высших Сил, которая будто взяла меня за шкуру и перенесла на другое безопасное место, а я не стал этому противодействовать.

Не менее спасительную роль играет умение человека вслушиваться в тонкие токи времени и в нужный момент перемещать себя в безопасное место. Даже если вы по каким-либо причинам обязаны оказаться в месте, где уже заготовлен удар и кто-то замыслил преступление, простое смещение времени вашего появления уже во многом путает карты. Если бы это не было так, тогда все заранее подготовленные покушения на высокопоставленных лиц сбывались бы со стопроцентной вероятностью. Однако далеко не каждое злоумышление исполняется, мы знаем массу случаев, когда человек чудом спасался от смерти только потому, что умел слушать тонкие подсказки со стороны Высших Сил и в нужное время оказывался в безопасном месте.

Важно уметь предвидеть будущую опасность и заранее принять меры. Помимо предосторожностей, страхующих вас от физической угрозы, нужно предусмотреть все психологические нюансы возможной опасности. Подумайте, кому вы могли насолить за последнее время, кто ваши враги? Спросите себя: можете ли вы, что называется, не потеряв лица примириться с тем, кого вы считаете своим врагом? Если да, то сделайте этот шаг первым, и вы уменьшите количество будущих неприятностей. Особенно это касается тех случаев, когда ваши расхождения носят исключительно личностный характер и не являются принципиальными.

И наконец, важную роль могут играть практические умения и навыки поведения в тех ситуациях, которые считаются опасными и экстремальными. Невозможно описать все те меры предосторожности и технические знания, которые полезно применять в том или ином случае. Я бы рекомендовал почитать пособия по выживанию в условиях города и экстремальным ситуациям, которые сегодня в большом количестве продаются на книжных развалах. Многие в этих книгах будет полезно для современного человека, напрасно ожидающего гарантированной безопасности в жестоком современном мире.

Судьба – это не мифическое существо, а совокупность причин и следствий, составляющих закономерный поток событий вашей жизни. Не нужно язычески благоговеть перед этим потоком и падать на колени перед его могуществом. Да, поток вашей судьбы нуждается во внимательном и уважительном отношении,

но многое зависит от вас. Вы можете изменить этот поток и либо уменьшить количество нападений, которым вы ежедневно подвергаетесь, либо научиться более спокойно и мудро воспринимать их неизбежность.
СКАЖИТЕ СУДЬБЕ "СПАСИБО!"

Подавляющее большинство ударов для мудрого человека – это не только отрицательные эмоции, но и уроки жизни. Если бы жизнь хотела испортить и духовно разложить нас, она бы лишила нас этих в высшей степени полезных мгновений. Но она не хочет нашей гибели, поэтому постоянно бьет нас. Точнее, бьем мы себя сами, все время попадая под Дамоклов меч возмездия. Когда человек в процессе общения получает удары, он, как правило, проклинает не только источник удара, но и сам удар. Возможно, это проклятие на какое-то мгновение облегчает жизнь жертве, сумевшей сбросить со своей души отрицательные эмоции, однако в дальнейшем приводит к ослаблению ауры. Потому попробуйте вызвать к жизни энергию благодарности по отношению и к самому удару, и к его источнику. Эта энергия обладает мощной защитной силой, нейтрализующей или по крайней мере ослабляющей любые будущие удары. Вспомним, как Христос предлагал молиться за проклинающих его, а Агни Йога призывала радоваться препятствиям и говорила о необходимости поднятия врага на должную ступень почитания.

Наполнитесь благодарностью не только за полученный жизненный удар, но и за все будущие удары и нападения, которые вам еще предстоят, и вы пройдете испытания более защищенными. Не обязательно благодарить агрессора посредством слов (хотя мне приходилось сталкиваться со случаями, когда подобная парадоксальная реакция приводила в замешательство агрессора), но если вы будете делать это мысленно, то ваши дальнейшие действия будут окрашены энергией благодарности, и это может помочь вам отразить агрессию.

Глава 16. ЗАЩИЩЕННОСТЬ И ПРЕПЯТСТВИЯ

"Полюбите препятствия – ими растём."

Живая Этика

"Сущность Искусства Мира – в очищении себя от зломыслия, гармонизации со своим окружением и в устранении со своего пути всех препятствий и барьеров."

Морихей Уэсиба

ПРЕПЯТСТВИЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАЖИМЫ

Препятствия – большие и малые – это абсолютная неизбежность, неустранимый фактор нашей жизни. Они были, есть и будут, и от них никуда не деться. Препятствия всегда впереди и иногда мы стремимся им навстречу с такой скоростью, что нам начинает казаться, что это они движутся навстречу нам. Однако иллюзией является и то, и другое – и наше движение к ним, и их приближение к нам. В действительности мы несем главное препятствие в самих себе, рефлекторно напрягаясь на возможное сопротивление среды и противодействуя будущему настоящему плану. Внешнее препятствие вторично по сравнению с внутренним.

Примером такого соотношения внутреннего и внешнего препятствия является одно из каратистских умений разбивать кирпич ударом ладони. Для обычного человека сделать это совершенно невозможно, потому что осуществлению подобного действия мешает видящая в сознании и управляющая движением нетренированной руки установка, что это невозможно из-за сильной боли. Внутреннее препятствие легко соединяется с внешним препятствием и в результате рождается образ совершенно непрошибаемого, железобетонного кирпича, о который запросто можно сломать руку. Совсем по-иному воспринимает кирпич каратист – и своим сознанием, где наоборот кирпич представляется плотной на вид, но внутренне рыхлой массой, которую легко разбить пополам и своей рукой, которая не боится боли, потому что настолько быстро проходит сквозь субстанцию красной обожженной глины, что не успевает ничего почувствовать.

Сколько таких кирпичей встает на нашем пути! Сколько раз мы ломаем об них руки! А сколько раз мы бессильно останавливаемся перед ними, как перед железобетонной стеной или пытаемся обойти преграду, хотя на самом деле перед нами картонная стенка, легко разваливающаяся от незначительного толчка! Мы набили в своем сознании такое количество шишек от столкновения с различными препятствиями-кирпичами, что иногда кажется, в нем уже образовалась злокачественная опухоль страха. Препятствие на самом деле – это всего лишь условный рефлекс сжатия, возникающий в нашем сознании всякий раз, когда между нашими желаниями и объектами этих желаний встает какая-либо естественная разделительная стена. Со временем она вырастает в размерах и превращается в подобие Великой Китайской Стены или высокой горы, в которую, как известно, не пойдет ни один умный человек.

Когда человек часто натывается на препятствия, но при этом не выработал правильного подхода к ним, у него, в его тонком душевном организме накапливается отрицательная вредная субстанция неудовлетворенности. Он

превращается в закомплексованного раба, каждое мгновение своей жизни уклоняющегося от того, чтобы сделать Надлежащее и Необходимое. Вместо этого подобный раб каждое мгновение ищет способ уйти от проблем. Он постоянно решает внутреннюю задачу – как спрятаться от жизни, – при этом все время сгибая шею. Люди сжимаются от одной мысли о том, что в ближайшее время потребуются волевое усилие на преодоление какой-то преграды. Это их естественное нормальное состояние незащищенности от депрессии в связи с неудачей и от боли, возникающей, когда внутренний тормоз ударяется о внешний ограничитель, который, в принципе, можно было бы пройти насквозь. ИСКУССТВО ИЗВЛЕЧЕНИЯ ЭНЕРГИИ ИЗ ПРЕПЯТСТВИЯ

Можно было бы смириться с этим свойством и стать постоянным "уклонистом" от трудностей, однако не все люди согласны с подобным жребием. Эзотерические учения, и прежде всего Агни Йога, предлагают принципиально иной подход к препятствию. Надо не бояться препятствия и тем более не уклоняться от него, а пойти ему навстречу, овладеть им, даже полюбить его, и с помощью подобного сочетания любви и воли пройти сквозь картонную стенку мнимой неопределенности. Изменение установки по отношению к препятствию и тем более искусство любить напряжение помогают высвободиться скрытой энергии – как внутри самого человека, так и вовне него, иначе говоря, в субстанции препятствия. Ведь препятствие – и внутреннее, и внешнее – это своего рода две плотины, которые сдерживают движение воды (энергии) навстречу друг другу. Побеждая себя, накапливая энергию, человек учится извлекать подавленную жизненную силу из самого препятствия или сложной ситуации. Чем больше человек любит препятствия, тем он защищеннее и от энергетических потерь, возникающих при столкновении с препятствием, и от собственных мыслей, наполненных эмоцией разочарования собой и миром. Каждый человек может вспомнить особое чувство радости и прилива сил, которое возникало у него после взятых рубежей и покоренных вершин в любой сфере жизни, в момент, когда он, казалось бы, очень устал. Это прекрасная иллюстрация великого закона преодоления трудностей: побеждая какое-либо препятствие, вы извлекаете и впитываете в себя скрытую энергию, заложенную в нем. Действуя таким образом всегда, человек вырабатывает в себе мощную энергию защищенности.

ЧАСТЬ II

ЗАЩИЩЕННОСТЬ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ

Глава 1. "ДРАКОН ПОВСЕДНЕВНОСТИ"

"Опасны не столько большие, одиноко стоящие препятствия – их можно заметить и обойти, сколько тысячи мелких преград, которых не видишь и обязательно с ними столкнешься."

(бирманская пословица)

"Из всех драконов мира, "Дракон обыденности" самый сильный и многоглавый. Победить его можно только необычным способом."

(восточная мудрость)

ПОВСЕДНЕВНОСТЬ КАК РАЗРУШИТЕЛЬНАЯ СИЛА

Эзотерические книги иногда говорят о "Драконе повседневности". Почему повседневность выступает в таком зловещем качестве? Потому что она по своей сути является мощной силой, тормозящей духовное восхождение человека. Повседневность – это прежде всего однообразная обыденность, повторяемость одних и тех же, как правило, серых событий и действий, где нет места светлым порывам духа и прорывам в высокую духовную реальность. Точнее говоря, возможность для таких прорывов существует, но чтобы она реализовалась, человек должен полностью или частично покинуть атмосферу обыденности, расстаться с ней и внешне, и внутренне. А иначе, о каком прорыве может идти речь в условиях кухонных склок, сплетен в курилке или давки в очереди, тем более, если эта темная или затемненная атмосфера проникает в сознание человека? Свет, просветление не может наступить в серых сумерках обыденности. Речь идет не только о высшем просветлении, которое может испытать дзенский монах или европейский посвященный. Но даже элементарное прояснение сознания, которое происходит с обычным человеком, требует особых условий – природы, тишины, глубокого спокойствия. А оно наступает так редко, что человеческое сердце, подверженное игре страстей, почти всегда окутано серыми сумерками беспокойства и тревоги. "Дракон повседневности" порождает суету, которая пожирает всю свободную энергию человека. Личность, впустившая в себя поток суетливых желаний и страстей, управляема и беззащитна перед этим "Драконом". Она становится безвольной марионеткой в лапах "Дракона повседневности", управляющего человеком либо путем непосредственного внушения нужных желаний и поведенческих программ, либо через систему создаваемых вокруг человека событий и обстоятельств. Еще одним разрушительным действием "Дракона повседневности" является то измельчание духа, которое неизбежно наступает у любого человека,

подавшагося его коварному непрерывному давлению. Современная жизнь суетна, агрессивна и наполнена разнообразными и множественными влияниями и делами, нередко противоположными по направленности. Они разрывают целостность духа, заставляя человека, погруженного в суету, совершать ненужные, зачастую взаимоисключающие поступки и действия, которые приводят к большим энергетическим потерям. Человек разрывается между противоположными желаниями, в результате теряя себя как личность и утрачивая душевную гармонию. Особенно сильно способствует духовному измельчанию жизнь в мегаполисе, требующая для выживания человека и поддержания социального статуса все новых и новых жертв.

"Дракон повседневности" коварен и агрессивен. Он постоянно наносит крупные и мелкие удары, выводящие из равновесия и не дающие человеку подняться и воспарить над суетой. Но в отличие от других драконов, пожирающих человеческую энергию, "Дракон повседневности" не стремится к немедленному и полному уничтожению человека. Его цель - удерживать человека на уровне толпы и серой массы, усталой, способной только на праздные развлечения и механическую работу. Постоянными ударами, которые понижают энергетику и меняют направление человеческих устремлений, этот "Дракон" не дает человеку даже на мгновение подняться над собой, увидеть собственные ошибки и заблуждения, и повернуться к истинной цели, где находится спасительная защитная энергия. Свои точные, хорошо рассчитанные удары "Дракон повседневности" направляет на всю сферу человеческой деятельности - здоровье, семью, работу, взаимоотношения с людьми. Он заставляет человека суетиться и внешне, и внутренне, отравляя любую радость и преувеличивая каждую неприятность. Он превращает жизнь в сплошную чрезвычайную ситуацию, ввергая человека в непрерывный стресс. Он раздробляет внутреннюю целостность человеческой воли на множество осколков, каждый из которых представляет только сам себя. Он пожирает наиболее тонкую и драгоценную часть души и сознания.

ЭНЕРГИЯ СУЕТЫ - ПИЩА ДЛЯ "ДРАКОНА"

В своей борьбе против каждого из нас "Дракон повседневности" опирается на самую близкую для него часть нашего сознания - наше суетное "я", живущее сиюминутными проблемами, исключительно внешними целями, мнениями других людей, вкусами толпы. Это его посадочная площадка в нашем сознании, куда он без всяких опасений может высаживать в нас свой десант. До тех пор, пока эта часть нас будет продолжать свое существование, полное рабской зависимости от людей, обстоятельств и собственных страстей, до тех пор, пока мы будем внутренне пустыми людьми, он всегда сможет проникать в наше сознание и занимать его свободное пространство. Цвет "Дракона повседневности" - серый, что говорит о трудности его распознавания. Слишком он похож на обычную жизнь с ее каждодневными проблемами и заботами. Но не надо поддаваться его коварной логике и отождествлять его со всеми проявлениями этой жизни. "Дракон повседневности" - это самая худшая, разрушительная часть обычной жизни. Битва с ним - одна из самых серьезных битв, которую приходится вести человеческому существу, живущему на планете Земля. Современные эзотерические учения по трудности приравнивают эту битву к специальным духовно-психологическим волевым испытаниям, которые кандидат на посвящение в Высшие Знания проходил во время мистерий. Победив "Дракона повседневности", вы откроете в себе источник вечной жизни и станете по-настоящему защищенным человеком.

Глава 2. МОЙ ДОМ - МОЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ КРЕПОСТЬ

"Семья - крепость, если живущие в ней - в согласии друг с другом."

(немецкая пословица)

"Брак - это гавань в бурю, но чаще - буря в гавани."

Жан Пти-Сенн

"Как только ты начинаешь искать "хорошее" и "плохое" в своих близких, в твоём сердце открывается дыра, через которую входит зломыслие. Если ты испытываешь других, соревнуешься с ними, критикуешь их - это приводит к твоему ослаблению и поражению."

Морихей Уэсиба

"Главный совет удачного брака - в несчастиях видеть случайности, а случайности - не воспринимать как несчастья."

Гарольд Николсон

КОСМИЧЕСКОЕ НАЗНАЧЕНИЕ СЕМЬИ

Социологический подход к семье предлагает рассматривать ее в первую очередь как ячейку общества, отражающую, словно в капле воды, все его тенденции. Психологически семья - это соединение родственных душ (правда, они далеко не всегда бывают родственными по духу), сообщество двух людей, решивших жить вместе и продолжать род. Институт семьи в его современном виде складывался на Земле давно. Многие люди глубоко задумывались о природе сил, переносящих людей из потока хаотических взаимоотношений в куда более

гармоничный космос, придающий устойчивость всей жизни общества. С этой точки зрения особое значение несет то знание, которое посвящено теме семьи в эзотерических учениях. Оно охватывает такие важные вопросы, как выполнение мужчиной и женщиной в браке космических задач, психоэнергетический обмен в семье.

С точки зрения эзотерических учений, семья представляет собой некую космическую единицу или организм, устроенный по божественному образцу. Все, что есть в обычной земной семье, присутствует и в сознании Творца, замыслившего сделать человеческую семью и вылепившего ее по Высшему образу и подобию. Земная семья, где присутствуют отец, мать и сын, есть приблизительная и несовершенная копия Божественной Семьи, состоящей из Божественного Отца (Абсолюта), Божественной Матери (Природы, или Первоматерии, из которой вылеплен мир) и Божественного Сына (проявленной вселенной со всеми ее плотными и тонкими свойствами). Три члена Божественной Семьи, прообразом которой является евангельское Святое Семейство, находятся в состоянии полной и всеобъемлющей гармонии и согласия по отношению друг к другу. Божественная Семья, являясь Тριάдой в своей основе, абсолютно едина и неделима, но в своем проявлении делится на семь планов или уровней бытия. Точно так же человеческая семья, как отражение Божественной семьи, имеет в себе семь планов (уровней) – отсюда происходит само слово семь-я. Чем более совершенен брак между супругами и чем гармоничнее взаимоотношения между родителями и детьми, тем более полное и сознательнее в семье задействуются все планы бытия, все "я", обеспечивающие единение членов семьи на всех уровнях. Чем случайнее семейный союз, чем больше между членами семьи непонимания, конфликтов и раздоров, тем более вероятно, что высшие семейные "я", призванные соединять людей на духовных уровнях, будут отключены, а взаимодействие будет происходить лишь на низшем физическом уровне. Семья, осознавшая свое божественное триединство и гармонично реализовавшая семеричное проявление, становится полноценной космической единицей. Само ее существование будет живым свидетельством постоянного накопления духовной силы. Такая семья является крепостью, которой никакие попытки разрушить ее извне не страшны. Разумеется, это возможно лишь в том случае, когда вся семья выполняет единую большую миссию, а каждый выполняет свою конкретную задачу – частицу данной миссии, и при этом семья бережно хранит свой внутренний уклад, распорядок жизни и атмосферу от постороннего праздного или враждебного внимания. Именно так строила свои отношения с жизнью семья Рерихов, представляющая собой идеальный образец семьи космического масштаба.

Эзотерические учения подробно говорят о тех божественных функциях, которые должны выполнять отец, мать и сын. Отец и физически и духовно должен давать импульсы к рождению детей. Согласно христианским воззрениям, он предстательствует за детей в Боге, защищает их от физических и жизненных опасностей, охраняет от прямых угроз, опасностей и сил зла. Он олицетворяет собой принцип божественной воли и приготавливает детей к трудностям и проблемам жизни. Мать (она же жена) несет в себе принцип чистоты, целомудрия, мудрости, который в наибольшей степени выражен в Пресвятой Деве Богородице. Она дарит любовь мужу, поддерживает порядок в доме и защищает детей от нравственно-духовных опасностей. Сын, родившийся на перекрещении двух волей – отцовской и материнской, несет в себе принцип активной реализации. Он передает отцовско-материнскую волю по иерархической линии. Чем полнее земные отцы, матери и сыновья выполняют божественные функции, тем совершеннее семья и тем правильнее происходит в ней психоэнергетический обмен. Чем сильнее отклонения от данных функций и задач, тем разрушительнее действуют в семье энергии хаоса и разъединения.

Семья должна осознать неслучайный характер той комбинации судеб и характеров, которая и соединила ее членов в единый организм (как говорят на Востоке, "узы семьи священны"), и потому стараться избегать резких разрывов этих тонких кармических связей и уз. Это становится особенно важным в случае совместного проживания людей под одной крышей. При обнаружении резких несогласий и враждебности подходов к жизни у членов семьи необходимо соблюдать особую бережность и терпение. Нетерпимость в семейных конфликтах есть прямой путь к впусканию негативных энергий, разрушающих правильный обмен. Для этого полезно осознать и периодически вспоминать, что внутри каждого человека, даже особенно неприятного вам, скрыта Божья Искра. И в сфере повседневности, и в сфере духа семья должна стремиться соблюдать иерархический принцип построения семейного организма. Он заключается в том, что мужчина как муж и отец выполняет функции главы небольшого коллектива и оставляет за собой область волевых решений и добывания ресурсов материального и духовного выживания (завоевания и удержания жизненного пространства семьи). Его энергия расходуется на главное в важных делах и не должна растрачиваться на решение сиюминутных ситуаций и проблем. Проще

говоря, дело мужчины – работа, карьера, добывание материальных средств, собирание интеллектуальной информации и духовных знаний, утверждение семьи как успешной социальной единицы, построение внешних основ семейного дома. Женщина обеспечивает жизнеспособность семьи на уровне эмоциональных отношений, поддерживая положительную атмосферу и окрашивая гармоничными энергиями все возникающие сиюминутные ситуации и проблемы. Ее энергия расходуется на главное в повседневных делах и возникающих при этом межличностных отношениях и потому должна тратиться на решение этих мелких дел и сглаживание возникающих конфликтов. Дело женщины – воспитание детей, ведение хозяйства, приспособление собранной мужчиной интеллектуальной информации и духовных знаний к повседневному распорядку, поддержание очага в прямом и переносном смысле, утверждение семьи как благополучного эмоционального организма, построение внутренних основ семейного дома. Если мужчина – творец, деятель, источник мировоззрения, то женщина – распространительница его творческих завоеваний и взглядов, его вдохновительница. Разумеется, границы между мужскими и женскими функциями и энергиями прозрачны, и сегодня, в век эмансипации женщин, многое и в повседневных функциях, выполняемых полами, и в стереотипах поведения изменилось и стало взаимозаменяемым (крайним выражением этого стали процессы феминизации мужчин и маскулинизации женщин). Но если главная космическая функция одного или другого пола в семье будет размыта, тогда эта семья в конечном счете окажется разрушенной. Правильный психоэнергетический обмен в семье будет происходить лишь в том случае, когда помимо соблюдения иерархического построения семейного организма будет присутствовать заложенная самой природой полярность между мужскими (ян) и женскими (инь) энергиями.

Семья будет прочной и устойчивой, как слаженный организм, если будущие отец и мать с самого основания своих отношений договорятся и в дальнейшем будут поддерживать согласие по поводу того, как воспитывать детей. Считается, что родители вкладывают в детей свои лучшие силы и энергии, пытаются как бы дооплотить и доосуществить в детях то, что они по тем или иным причинам не сумели воплотить или осуществить в самих себе. При этом они должны считаться с личностными особенностями и природой своих детей, не заставляя их идти против собственной воли и не насилуя их естественных желаний. Когда такое воспитание оказывается успешным, дети вырастают достойными людьми и самим фактом успешной жизни возвращают родителям затраченные силы, радуя родительский взгляд, вызывая уважение других людей, заботясь о них. Если же воспитание было ошибочным, то, вопреки благим субъективным надеждам и желаниям родителей, из детей вырастает совсем не то, чего они хотели, и тогда родители испытывают большое разочарование и чувствуют, что энергия была потрачена во многом напрасно.

ТИПЫ СЕМЕЙНЫХ СОЮЗОВ И ВНУТРИСЕМЕЙНЫЕ КОНФЛИКТЫ

Семья – зона повышенной конфликтности. Именно здесь психологические конфликты расцветают махровым цветом. Вполне понятно, почему семейные ссоры могут протекать гораздо острее, нежели столкновение интересов на работе или в какой-либо другой нейтральной среде. Близкие друг другу люди, тем более помещенные в тесное пространство совместного проживания, реагируют на поведение друг друга резче и эмоциональнее. Они задевают друг друга острыми углами аур, и в результате подобных сшибок очень легко высекается искра скандала. Семья – идеальное место для нападений всех видов. В силу близкого пространственного и психологического расстояния люди порой становятся прекрасными мишенями для выстрела, удара или укола. Любое движение, жест или слово, спокойно воспринимаемое чужими людьми, рассматривается в семье через увеличительное стекло личного, пристрастного отношения. Даже самый незначительный интерес, увлечение, устремление к какой-либо цели, не отвечающей представлениям домочадцев и особенно близких людей, немедленно вызывает болезненную реакцию. Здесь легко, а иногда и нелегко мирятся, но еще легче ссорятся. Именно семья выступает как прямой поставщик большого количества психологических травм, психоэнергетических пробоев, аурических дыр.

Психоэнергетический обмен, происходящий в семье, бывает внешним (при нем удобнее рассматривать семью как целостную единицу) и внутренним, затрагивающим отдельных членов семьи (здесь семья рассматривается как состоящая из многих живых частиц). Если говорить о семейном психоэнергоинформационном обмене в целом, то следует отметить, что он, в отличие от других внесемейных видов обмена, происходит постоянно, причем энергетика взаимодействия обычно является более плотной, спрессованной, родственной и трудноразъединимой по составу. Согласно оккультно-эзотерическим учениям, семейная карма по значимости для человека занимает второе место после индивидуальной кармы. Семью, члены которой вместе движутся по жизненной дороге, карабкаясь по горным вершинам успехов

и выбираясь из впадин неудач, можно уподобить связке альпинистов, соединенных между собой чрезвычайно прочным и вместе с тем растягивающимся резиновым шнуром. Если в такой семье начинаются конфликты и расхождения, то резиновый шнур кармической связи начинает опасно напрягаться и грозить разрывом, который может оказать влияние на судьбу всей семейно-альпинистской связки. О степени прочности семейных кармических уз, способных оказать влияние даже на такой процесс, как закономерность человеческой смерти, может свидетельствовать следующий, выявленный чисто статистически факт: если в семье, где до этого никто ни разу не умирал, умирает хотя бы один человек, то после этого быстрота смертей других родственников, как правило, увеличивается. Эзотерические учения утверждают, что умершие, сохранившие с живыми кармическую связь, помимо своей воли и сознательного желания увлекают многих живущих в иной мир. Чтобы внешний психоэнергоинформационный обмен происходил успешно и вел семью к жизненному и духовному процветанию необходимо, чтобы семья соблюдала некоторые законы и требования:

Семья должна быть единой, и при каких-либо выходах в свет, актах общения и контактах с людьми она должна выносить общие решения, не допуская открытых дискуссий между собой.

Семья должна уметь выбирать подходящее и гармоничное окружение, по возможности избегая явно чуждых, враждебно настроенных и дисгармоничных людей.

Семья должна уметь оставлять для внутреннего пользования глубинно-интимную душевную энергию и в то же время легко выявлять и отдавать во время общения более поверхностную "светскую" энергию доброжелательно-положительного характера.

Семья не должна допускать в свой тонкий психоэнергетический организм чужую и тем более явно негативную энергию, эмоции, излишнее любопытство посторонних людей, поскольку подобная инородная сила, как правило, играет разрушительную роль.

Чтобы обмен энергией протекал в семье гармонично, ее члены должны добиться взаимного согласия в жизненных целях, в средствах достижения этих целей и, наконец, в эмоциональном отношении друг к другу и ко всем трудностям на пути к цели. Кроме этого, она должна по возможности стремиться согласовать эти личные житейские цели с целями и ценностями духовного плана.

Наиболее часто энергетический вампиризм, как форма неэквивалентного психоэнергоинформационного обмена, проявляется в семье во взаимоотношениях мужа и жены. Причинами подобного положения вещей могут выступать разные факторы:

эгоистическая установка одного из супругов;

так называемый неравный брак, при котором один значительно превосходит другого своим интеллектуальным кругозором, эмоциональной глубиной и духовным уровнем, причем "отстающая" сторона подходит к партнеру исключительно паразитически и потребительски;

отсутствие или недостаток любви у одного из членов союза;

особая организация ауры и энергетического состава у того, кто склонен к "жизни за чужой счет".

И хотя такой союз абсурден и делает несчастными в конечном счете обоих супругов, иногда он длится годами и даже всю жизнь (но жертва, чьи силы выпиваются энерговампиром до дна, здесь несчастна в первую очередь).

Характерным признаком неравноправия союза и неэквивалентности психоэнергетического обмена между супругами является отсутствие истинной любви, которую заменяет или ненависть, или подделка. Современный философ-герметист и писатель Джон Бейнс, автор книги "Наука о любви", описывает подобные союзы следующим образом:

"К сожалению, очень многие пары поддерживают такие паразитические отношения. Вампир искренне верит, что "страстно любит" своего партнера, поскольку, разлучившись с ним он по-настоящему тоскует и ощущает в душе пустоту, которую ему нечем заполнить. Симптомы напоминают ощущение, которое испытывает человек "на голодный желудок". Это и есть истинная причина положения, когда индивид утверждает, что "не может жить один". Вампир не может перенести недостатка магнитной пищи, которую привык поглощать ежедневно, однако сам он видит ситуацию в другом свете и считает, что его тревога вызвана психическими причинами. Во множестве браков бывает так, что один из супругов не участвует полноценно в эмоциональной и социальной жизни пары, а является лишь резонатором, эхом партнера. В светской беседе вампир обычно захватывает инициативу и говорит за двоих, в то время как его партнер не смеет высказать свое мнение. Если в роли вампира выступает женщина, то ее партнер обычно стеснителен, робок и не в состоянии по-мужски защитить собственные позиции. Если же вампир - мужчина, то женщина, как правило, ведет себя как испуганный ребенок, который не осмеливается ни в

чем ему противоречить. Она делает все по его указке, не имея возможности восстать против его диктата.

Если внимательно рассмотреть все перечисленные формы вампиризма, становится ясно, в каком жалком положении находится жертва – она похожа на дойную корову, ведь когда корова перестает давать молоко, хозяин забивает ее. Дети также подвержены отрицательному влиянию паразита, растут пессимистически настроенными и не совсем интеллигентными людьми. Когда паразитические качества присущи матери, а дети-мальчики, то логическим исходом часто является склонность к гомосексуальному поведению, поскольку их мужской магнетизм алчно поглощает мать. Как правило, каждая чрезмерно властная женщина несет в себе заряд вампирической энергии. То же самое можно сказать и о так называемых "мужских шовинистах".

Бейнс говорит также и о других, не столь явных, но вместе с тем вполне реальных формах энергетического вампиризма в брачных союзах. К ним он относит симбиотическую (от слова "симбиоз") форму любви, представляющую собой такой союз, "в котором партнеры образуют единое целое, при этом их воздействие друг на друга негативно и разрушительно. В паре подобного типа партнеры стремятся извлечь из отношений взаимную выгоду, обеспечить себе жизненно важные элементы, подобно организмам, выживание которых зависит от их сожительства".

На первый взгляд симбиоз как раз и может показаться примером истинной любви – ведь в нем партнеры полностью поглощены друг другом и не могут жить отдельно. Однако их взаимоотношения представляют собой взаимный вампиризм и поглощение жизненных соков друг друга, которое растрчивает и занижает общую энергетику семьи и препятствует установлению гармоничной счастливой атмосферы, не говоря уже о духовных целях. Существует три формы такого изощренного смягченного симбиотического вампиризма, при котором оба супруга привыкли к неэквивалентному обмену энергий и патологически нуждаются в нем. К ним относятся:

Активный симбиоз, основанный на попытке доминировать над партнером и избавиться от одиночества за счет полного или частичного превращения "я" другого человека в собственное "я", причем с согласия другой стороны. Имеет смягченные черты садистского поведения.

Пассивный симбиоз, основанный на потребности подчиниться другому человеку и слиться с его личностью, отдав свое "я" его более сильной воле.

Представляет собой смягченный вариант мазохизма.

Компенсаторный симбиоз, основанный на соединении двух личностей, абсолютно противоположных по характеру, которые взаимно компенсируют и уравнивают качества друг друга, но не в позитивном, а в негативном ключе. Ни о каком совместном творческом дополнении друг друга и тем более восхождении здесь не может быть и речи. Можно сравнить такой союз со связкой слепого и глухого, которых объединяет их неполноценность, но не достоинства.

Чем отличается любовь как высшая форма психоэнергетического обмена от симбиоза? Любовь основана на самопожертвовании и самоотдаче себя другому человеку во всех проявлениях: эмоционально-душевных, психоэнергетических, информационных (способность поделиться опытом и знаниями). Симбиоз основан на стремлении заполнить внутренний вакуум и попытке опереться на те свойства человека, которых данному человеку не достает, без попытки что-то отдать взамен.

ПРЕОДОЛЕНИЕ СУПРУЖЕСКОЙ НЕСОВМЕСТИМОСТИ

Супружеские удары – самые болезненные. Даже сильный защищенный человек с дубленой шкурой, реагирующий на выступление в свой адрес со стороны посторонних людей примерно так же, как стена отражает удары теннисного мячика, в условиях семьи может болезненно сжиматься, поймав чей-то недоброжелательный взгляд или услышав насмешливое слово. Супруги настолько привязаны друг к другу, что превратились в единый организм, срослись из двух начал в одно душевное тело. Если одно из начал выделяется из целого и занимает антагонистическую позицию по отношению к другому, то это всегда переживается с необыкновенной остротой и болью. Неважно, с чем придется сталкиваться кому-то из обиженных, психологически травмированных супругов – с прямым нападением или с охлаждением своей "второй половины", важно, что в обоих случаях он получил удар. Чем ближе и теснее супруги соприкасаются между собой, тем он болезненнее. Этим супружеские конфликты отличаются от боксерского клинча, где полученные тычки все же слабее ударов, нанесенных с дальних дистанций. В семье все по-другому: супруги, находящиеся друг от друга на психологическом расстоянии или по каким-то причинам живущие врозь, редко могут вывести другого из равновесия: все удары амортизирует дистанция.

Конфликты и удары порождаются различными видами несовместимости людей. У супругов бывает: психологическая несовместимость; сексуальная несовместимость; аурическая, или энергетическая несовместимость;

религиозная несовместимость; духовная несовместимость.

Психологическая несовместимость – это взаимоотношения людей, у которых мало общего и слишком большие различия в эмоциональных реакциях, вкусах, интересах, желаниях, взглядах, целях, характерах. Не всегда к ним нужно относить людей-антиподов по тем или иным свойствам. Как известно, противоположности притягиваются. Однако такие притягивающиеся противоположные типы людей находятся на одной плоскости и созданы из одного теста. Каждый человек встречал в своей жизни подобные примеры.

Несовместимые же люди принадлежат как бы к разным мирам и сделаны явно из разного теста. По идее они не должны были соприкоснуться, но создается впечатление, что кто-то искусственно соединил их в семейный союз, посадил в одну клетку и теперь они должны биться друг о друга своими телами и душами. Удары, порожденные несовместимыми людьми, поражают своей абсурдностью, нелепостью и ничтожно-случайными поводами для столкновения. Их можно избежать или хотя бы уменьшить лишь в том случае, если один из супругов начнет работать над собой и будет делать героические усилия по самообузданию. Другой способ избежать ударов: не заводить таких отношений вовсе.

"Чет больше я живу с ней, тем больше я чувствую абсолютную беззащитность перед этой акулой. Я совершенно потерял себя. Все в доме и семье она замкнула на себе. Она захватила мой бизнес, фактически вытеснила меня из моей фирмы. Она полностью контролирует все финансовые потоки и на работе, и дома. Я получаю от нее деньги на карманные расходы в зависимости от своего поведения. Она заставила меня объединить мою однокомнатную квартиру с ее двухкомнатной, прописала туда свою мать, и теперь я лишился своего угла. Если что, мне придется идти на улицу, потому что она не позволит мне делить квартиру и получить обратно хотя бы комнату – я просто не доживу до суда, они с матерью раньше меня умертвят. Все мои контакты строго контролируются. Я не могу просто так пойти к друзьям и прийти когда мне нужно. Вернее говоря, могу, но если опоздаю хотя бы на полчаса и не предупредю, со мной просто неделю не будут разговаривать", – жалуется мне на жизнь Максим, 39-летний физик, создавший небольшую фирму по техническому обслуживанию. Тут я не выдерживаю и перебиваю его: "Так вы ни разу не сказали "нет", не пытались протестовать, поставить ее на место, показать характер?" "Пытался, да еще как, но, увы, она от каждой попытки сопротивления только еще сильнее разъяряется, становится злобной как тигрица", – отвечал он голосом сломленного человека, и мне даже стало неудобно за свой вопрос. Выясняя суть и причину происходящего в жизни Максима, я пришел к выводу, что основой проблемы является его страх быть выброшенным на улицу без средств к существованию. Стало совершенно очевидно, что он проявлял ангельское терпение и сотни раз прощал свою жестокую жену. Однако его добросердечие и мягкость сыграли с ним жуткую шутку: он совершенно утратил волю к сопротивлению агрессии жены. "Есть ли хоть какая-то надежда, что ваша жена смягчит свое жестокосердное отношение к вам, если вы исправите собственные ошибки в поведении с ней?", – на всякий случай поинтересовался я. "Нет и трижды нет, – ответил Максим. – Она никогда не сдается, хотя ненавидит меня именно за слабость. Но в то же время, она пресекает любую мою попытку хоть как-то подняться с колен. Я боюсь ее гнева больше всего".

Он не сразу согласился пройти обучение основам психологической защиты, потому что хорошо понимал: стать сильным – значит поменять роли и сбросить ее с шеи. Потому мы с ним долго готовились к "последнему и решительному бою", отрабатывая технику достойного отражения агрессии. Максим по моему совету сходил в церковь (он был не лишен набожности), где после долгой беседы получил благословение на действия, призванные восстановить его самоуважение и достоинство (честно говоря, я полагал, что церковь может благословить его только на терпение и потому был приятно удивлен). Кроме того, Максим договорился с другом, что в случае чего, может пожить у него несколько месяцев. Выждав подходящий момент, когда жена выступила максимально несправедливо и резко, он собрался с силами и жестким холодно-вежливым тоном выдал нашу с ним продуманную со всех сторон домашнюю заготовку. Как рассказал он, от изумления она выронила из рук чашку. Потом жена попробовала атаковать еще несколько раз, но каждый раз он отбивал атаку. Когда она попыталась перемолчать его, в расчете, что он как всегда сдастся и уступит, он сумел и в этом превзойти ее. Через какое-то время произошло чудо: она стала искать к нему подходы и говорить примиренческим тоном. Сейчас ситуация в семье смягчилась. Жена умерила свои амбиции, хотя и не стала ангелом, но начала считаться с мужем, который по непонятным ей причинам неожиданно стал сильным и самодостаточным.

Сексуальная несовместимость очень часто вызывает конфликты и провоцирует агрессивные выпады одного из супругов на другого. Она может относиться к несходству темпераментов, различию эротических вкусов и пристрастий,

разницей в сексуальной осведомленности и опытности, наконец, к несовпадению самого отношения супругов к сексу, когда кто-то из них просто помешан на сексе, а для другого секс стоит на последнем месте в его иерархии ценностей. Сексуальная несовместимость в реальном браке быстро приводит одного из супругов к неудовлетворенности своей жизнью. Поскольку секс относится к числу "основных инстинктов" и любое препятствие к удовлетворению сексуальной потребности воспринимается человеком крайне болезненно (тем более, если это требование идет от самого близкого существа), то повод для конфликтов в такой семье создается очень большой. Гармоничные сексуальные отношения по своей сути предполагают снятие психологических комплексов и полную доверительность, что делает человека более уязвимым и восприимчивым к внезапным переменам настроения и негативному отношению супруга. Потому чувствительным ударом здесь может стать все – и недовольный взгляд, и затянувшаяся пауза, и любой ответ, абсолютно противоположный нашим ожиданиям, и неожиданно громкий голос, и неловкое движение, и конечно, более жестокие реакции, такие, как упрек, насмешка, раздражение, окрик. Иногда нападением становится молчаливая невысказанная эмоция недовольства, превращающаяся в негативную энергию, больно бьющую по чакрам и тонким структурам близкого человека. Сексуальная несовместимость ведет и к прямым конфликтам, ударам, проявлениям агрессии, возникающим как в момент непосредственной интимной близости двух людей, так и в любой другой момент. Неудовлетворенность в сексе ведет к неудовлетворенности в жизни.

Что можно посоветовать супругам для преодоления сексуальной несовместимости? В первую очередь старайтесь настроиться на состояние полной эмоциональной гармонии со своим мужем или женой как перед интимной близостью, так и во всех других случаях супружеского общения. Если это удалось, то тогда настройтесь на устойчивое сохранение этой гармонии в собственной душе, чтобы ничто не могло вас выбить из состояния стабильного, уравновешенного благодушия. Будьте готовы к тому, чтобы выдержать любые перепады настроения вашего супруга, если они внезапно с ним произойдут. Учитесь гасить упреки и недовольства мягким юмором, не переходящим в иронию или сарказм. Если удар носит характер тонкого энергетического воздействия с отрицательной окраской и настигает во время интимных ощущений, мысленно растворите все негативные переживания и постарайтесь полностью переключиться на сексуальные переживания, замещая один образ другим, более приятным. А самое главное – старайтесь любить супруга и хранить любовь в своем сердце, помня, что все отрицательные эмоции, которые он выплескивает – временное явление.

Аурическая, или психоэнергетическая несовместимость относится к случаям несовпадения тонких структур двух людей. Это несовпадение аур, при близком взаимодействии супругов приводящее к ударам и отторжению, может проявляться на цветовом, вибрационном и силовом уровне. Аурическая несовместимость в силу своей более тонкой природы, нежели просто личностное несовпадение – это и более глубокое расхождение между людьми. Если на личностном уровне все же можно договориться и подстроить свое поведение и отношение под требования партнера, то на аурическом плане подстройка происходит гораздо труднее.

Аура – это вибрационно-цветовое и энергетическое проявление сущности человека. Некоторые цвета ауры, например, голубой и желтый, или розовый и фиолетовый, совместить невозможно по определению. В точности так же трудно совместить грубые и тонкие вибрации, а также ауры разной степени силы – более мощная психоэнергетическая оболочка почти автоматически будет поглощать более слабую оболочку. В каких-то случаях подобное поглощение происходит без сопротивлений и эксцессов, так сказать, на добровольно-принудительной основе по праву силы, но в других случаях – конфликты, вспышки, раздражения и борьба неизбежны. Они не выводимы из различий во взглядах или даже в интересах – нередко люди сходных интересов и целей и никак между собой не конкурирующие не могут эффективно общаться между собой по общему делу из-за того, что их соприкасающиеся тонкие оболочки все время искрят раздражением и непониманием. Единственная возможность гармонизировать атмосферу в семье – это решение одного из супругов начать внутреннюю работу над собой с целью очищения и расширения своего сознания, а значит, и ауры. Накопив достаточно силы, гибкости и терпения, он сможет уменьшать количество взаимных шероховатостей и гасить огонь раздражения.

Религиозная несовместимость супругов – это явление, еще недавно нехарактерное для России по вполне понятным причинам навязанной сверху атеистической идеологией, которая уравнивала всех в состоянии безбожия. Мы знали о существовании подобных проблем из западной художественной литературы, где описывались семейные проблемы, нередко возникающие,

например, между супругами католиками и протестантами. Для нас же такие "мелочи" были некой абстракцией. Однако в современной России подобные проблемы возникают всё чаще. Они относятся к случаям браков между: лицами христианского и мусульманского вероисповедания; православными и последователями различных сект как отечественных, так и зарубежных; православными и последователями эзотерических учений Востока и Запада. Столкновения и конфликты, возникающие в подобных браках, часто бывают проявлением невежества, самости, желанием под предлогом религиозного расхождения навязать супругу свою точку зрения по любому вопросу, и преимущественно носят интеллектуальный мировоззренческий характер, а могут и действительно выражать духовное своеобразие отношения к Богу, присущее и мужу, и жене. Не надо думать, что семейные религиозные конфликты происходят непрерывно. Как правило, они возникают в виде всплеск и электрических разрядов бурных эмоций, а затем временно гаснут, но не до конца, и переходят в тлеющее состояние. По своей природе подобные столкновения, полные неожиданных нападений и ударов, являются очень сложными, полное разрешение их едва ли возможно. Чем более страстной и целеустремленной является вера человека и чем более фанатично он настроен, тем выше вероятность конфликта или обмена ударами с человеком другой веры. Ярким примером религиозной нетерпимости является исламский фундаментализм, и особенно ваххабизм. Однако высокая пассионарная энергия, излучаемая современным исламом, и в той или иной степени присущая его представителям, тем более принадлежащая к его крайним формам, еще не повод считать ислам религией, непригодной для семьи, где есть люди христианского вероисповедания. В той же России традиционно ислам и православие соседствовали и взаимодействовали между собой в целом довольно мирно и дружелюбно, что дает надежду на возможность договариваться между представителями этих двух религий и на индивидуальном уровне. Сложнее дело обстоит с браками, где один человек – православный, а другой ушел или собирается уйти в секту. Здесь конфликты абсолютно неизбежны, тем более что начинающий сектант, как правило, старается забрать с собой детей или по крайней мере серьезно повлиять на них. Если супруг, принадлежащий к Русской Православной Церкви, психологически незащищен и раним, а супруг-сектант агрессивен, то первый может получить серьезные травмы. Тем не менее противостоять агрессии ложной сектантской духовности необходимо, ибо сектантская психология очень вредна не только для взрослого, но в первую очередь для детского сознания. Православный супруг должен запастись большим терпением, сочетающим в себе внутреннюю твердость и доброжелательность, ибо даже малейший элемент раздражения немедленно уничтожит хрупкую надежду на достижение взаимопонимания. Не повредит и знание предмета в области религии и духовной культуры, хотя не стоит переоценивать возможность рационального фактора и высокоинтеллектуальных доводов – привязанность к сектам лежит за пределами разума и целиком иррациональна. Конечно, секты бывают разные, и порой в православной среде к сектам необоснованно относят философские кружки, оздоровительные группы или психологические направления внецерковного характера. Если речь идет о принадлежности одного из супругов к таким объединениям, то здесь супруги должны проявлять терпимость друг к другу и уметь договариваться. Легче всего, не вникая в суть, назвать другого "темным" и поставить под сомнения годы совместного проживания только из-за того, что он заинтересовался чем-то лежащим за пределами церковных представлений. Еще более сложная ситуация возникает в случае браков между людьми, придерживающимися православного вероисповедания и теми, кто следует эзотерическим учениям Востока и Запада, среди которых есть как подлинные глубокие традиции, так и поверхностные американизированные системы. Агрессия – это всегда плохо, от кого бы она ни исходила, но хуже всего, когда она исходит от людей, увлеченных именно такими поверхностными учениями, хотя ради справедливости следует признать, что инициаторами религиозных ссор в семье чаще всего бывают воцерковленные фундаменталисты-неофиты. Степень интенсивности и остроты конфликтов зависит не только от того, к какому лагерю веры принадлежит человек, но и от глубины и серьезности веры в истинность своего учения и религии. Семейные конфликты на религиозной почве носят выраженный идеологический характер, хотя нередко с помощью нападений на веру супруга люди решают свои эгоистические задачи. Удары, получаемые супругами друг от друга в подобных браках весьма чувствительны. Лучшей защитой от наиболее болезненных и несправедливых нападений является крепость в собственной вере и устойчивость системы религиозно-духовных ценностей. С другой стороны к хорошим средствам защиты относится гибкость и широта познания человека, его

способность к вмещению противоположных взглядов, иначе говоря, его веротерпимость. Наилучшим образом сможет отразить агрессию или недовольный выпад, вызванный религиозным неприятием тот супруг, который будет сочетать твердость с широтой мировоззрения и терпимостью к инакомыслию. Нравственно-духовная несовместимость, конечно, связана с несовместимостью религиозной, но я все же решил выделить ее как отдельную разновидность, потому что по большому счету дух внеконфессионален. Из жизненного опыта, наверное, каждый знает, что бывают люди, формально принадлежащие к той или иной религии и церкви, но абсолютно бездуховные по своей сути. И наоборот, не так мало людей, формально не принадлежащих ни к одной из конфессий, но тем не менее излучающих свет и любовь. Иначе говоря, есть люди на глубинном уровне своего бытия светлые, а есть темные. Конечно, трудно говорить о чистых типах, то есть о святых и злодеях, в своем законченном развитии крайне редко встречающихся в жизни. Чаще всего речь идет о смешанных типах, то есть о людях, в душах которых живет и свет, и тьма, и добро, и зло. Поэтому правильнее говорить о преимущественно светлых и преимущественно темных людях. И если представить себе, что в одной семье на одном небольшом пространстве будут сосуществовать откровенно темный и искренне светлый человек, то, конечно, в таком союзе изначально заложен конфликт. Зло и тьма чаще бывают сильнее, изворотливее, удачливее за счет беспринципности и неразборчивости в средствах. Добро и свет обычно очень уязвимы и ранимы, особенно в тех случаях, когда человек обладает этими качествами в недостаточной степени. Союз таких людей изначально обречен на постоянную войну, которая должна привести не к суверенному существованию двух равноправных индивидуальностей, а к победе одной из сторон. Тому супругу, который сознательно занимает позицию света (правда, в реальной жизни определить, кто светлый, а кто темный непросто, хотя бы потому, что никто не признает себя темным, а все склонны считать себя светлыми), можно посоветовать не пасовать перед любым натиском зла и тьмы со стороны другого супруга. Учитесь быть твердыми, устойчивыми, спокойными и принципиальными, не поддавайтесь на влияние темных сил, даже если они идут через вашего супруга.

Неправильно занятая позиция во время конфликта может спровоцировать окончательный уход супруга. Да, я убежден, что в основе правильной позиции всегда лежит самодостаточность и независимость. Даже если вы доброжелательно и сердечно открыты к какому-то человеку в данный момент, подобная установка позволит вам с наименьшими потерями уйти в сторону или разорвать отношения, если вас предали. Но когда вы излишне подчеркиваете, какая вы независимая и самодостаточная личность, это напрягает людей, и в отношениях с супругом может оказаться последней каплей, что очень хорошо показывает история моей клиентки Людмилы, страхового агента крупной зарубежной компании.

Всю жизнь Людмила третировала своего мужа: и за невнимательное отношение к себе (чего не было и в помине), и за неумение обращаться с бытовой техникой (что в каком-то смысле объяснимо его гуманитарной специальностью), и за то, что не сумел наладить отношения с ее матерью (что немудрено, ибо по свидетельству сестры мужа, которую я лично знаю, это невозможно по определению). В какой-то момент он не выдержал и на месяц ушел к своей матери. Людмила была в бешенстве, она звонила ему, давила и требовала возвращения, на что Борис (так звали мужа) спокойно и методично отвечал: "Я очень устал, давай отдохнем и немного разберемся каждый в себе". В конце концов, не выдержав одиночества, Людмила несколько раз попросила у него прощения, а один раз, по собственному признанию, даже зарыдала. Борис вскоре вернулся, но стал вести себя более самостоятельно. Он уже не отпрашивался у нее, как бывало раньше, к матери, а просто на выходные уходил туда и возвращался поздно вечером, не всегда сообщая об этом заранее. Людмила снова начинала закипать. В это время ей попала книжка какого-то зарубежного автора о "психологическом карате" в семейной жизни, где он советовал в случае уверенности в своей правоте идти до конца и не сдаваться. Людмила последовала этому совету и в один из таких вечеров с его поздним возвращением в ультимативной форме потребовала от него извинений, сказав, что "если ты не захочешь этого делать, то убирайся туда, откуда пришел". К ее удивлению Борис зашел в свою комнату, закрылся, что-то делал (как выяснилось, собирал вещи), затем вынес чемоданы и молча вышел из квартиры.

Две недели Людмила ждала звонка, но когда поняла, что не дожидается, позвонила сама и натолкнулась на спокойный, но твердый отказ мужа разговаривать. На этот раз не помогли ни запоздалые извинения, ни слезы, ни уговоры. Так Людмила оказалась у меня с просьбой помочь ей восстановить отношения. Однако и я отказался участвовать в такой помощи до тех пор, пока Людмила не осознает и не почувствует всю степень своей вины и

ответственности за произошедшее, иначе любая помощь не сработает. Ей было очень трудно взглянуть на себя со стороны под другим углом зрения, однако пришлось. Пока я не убедился, что она действительно раскаялась в своих многолетних издевательствах над мужем, я не взялся за помощь. Людмила была вынуждена составлять списки всего дурного, что она сделала, ходить в церковь и мысленно проживать все те отрицательные эмоции, которые она ему доставила за всю жизнь (в индийском ашраме, где я научился этой мощной очистительной духовно-психологической технике, она называлась необычно – "надень туфли другого человека"). Однако когда сдвиг произошел, Людмила во многом была уже другим человеком.

Затем начался следующий этап работы: Людмила должна была вспомнить, какой тип женского поведения более всего восхищал мужа, что ему нравилось в других женщинах. Выяснилось, что она совершенно этим не интересовалась. За консультациями и советами по этому поводу она была вынуждена, преодолевая гордыню, обратиться к матери мужа, которая тоже болезненно переживала случившееся и уговаривала сына подумать о будущем. Людмиле пришлось заново пересмотреть всю свою жизнь, чтобы добыть крупницы этих знаний о вкусах мужа. Затем мы работали с ней над созданием и энергетическим усилением ее нового образа во взаимоотношениях с ним, более привлекательного, чем прежде и учитывающего его желания и пристрастия. И только после этого она поехала к его матери, дождалась его возвращения с работы, имела с ним длительный разговор, в результате которого привела его ко мне, как мы и планировали. Умение специалиста помочь одному супругу вернуть ушедшего домой, основано на использовании многообразных методов. Защитить семью от развода значительно труднее, нежели защитить самого себя и свое самолюбие во время очередной ссоры, в которой очевидно в той или иной степени виноваты обе стороны.

Каковы общие принципы и методы защиты от психологических и психоэнергетических нападений в семье?

Выясните, какой тип несовместимости преобладает в вашей семье, и подумайте, какие удары преобладают. В зависимости от этого выстраивайте стратегию защиты. Важно, чтобы вы поняли, какая сфера жизни или же часть личности у вас хромает, и попытались бы ее подтянуть до должного уровня.

Постарайтесь избежать конфликта и разрядить обстановку, если вопрос не принципиальный, а сознание супруга временно помрачено обидой или раздражением на вас.

Попытайтесь понять глубинную мотивацию и логику поведения агрессивного супруга и занять правильную позицию в конфликте.

Не допускайте раздражения и злобы в ответ на психологические удары неуравновешенного супруга, бессознательно излучающего негативную психоэнергетику, проявляющуюся в данной реакции, лучше отнеситесь к нему со спокойным состраданием.

В случае крайней необходимости или неизбежности не бойтесь идти на конфликт, ибо он вскрывает зреющий нарыв неправильно подавленной энергии, но при этом не забывайте, что худой мир лучше доброй ссоры.

КАК ПРОТИВОСТОЯТЬ АГРЕССИИ АЛКОГОЛИКА-МУЖА

Сразу оговорюсь, что речь пойдет о защите женщины от мужской агрессии. Причем агрессии, проявляющейся не на улице, когда пьяный детина начинает приставать к незнакомой женщине (об этом надо говорить отдельно), а в семье. Что может противопоставить хрупкая женщина гораздо более сильному, плохо управляющему собой агрессивному существу по имени мужчина, который оскорбляет ее, разбивает или ломает вещи, а иногда ведет себя так, что может нанести физическое увечье или даже убить?

Алкогольная агрессия со стороны мужа против жены – это всегда игра без правил, где преимущество на стороне грубой силы. Чтобы противостоять ей и отбивать все атаки мужа-алкоголика, женщине требуется нестандартный подход. Прежде чем менять привычную тактику защиты или контр наступления, женщина, желающая эффективно отразить агрессию, должна еще раз хорошо подумать и оценить собственные силы.

Итак, какие козыри у нее на руках?

трезвость и ясная голова на плечах, если ей еще удастся сохранять самоконтроль в этих обстоятельствах;

желание во что бы то ни стало покончить с постоянными унижениями (если, конечно, оно еще есть, и женщина не смирилась с рабством);

терпение, проявляющееся не только в покорности, но и в готовности научиться правильной стратегии поведения с мужем, и, наконец, стремление стать сильной.

А что же ей противостоит? Расторможенные инстинкты, поведение, лишенное совести и благородства, полубезумное алкогольное самооправдание, ложь и ей и самому себе, тяжелые кулаки, насилие, и, наконец, демонические силы, бесы, стоящие за спиной алкоголика, имя которым – легион. Трудно одной

бороться с полчищами этих постоянно подзуживающих алкогольных бесов, которые хотели бы довести его до преступления. В принципе выходом из этой тюрьмы могло бы стать расставание с домашним тираном, но все знают, как это сложно сделать на практике и сколько привходящих факторов могут удерживать женщину от решительного шага. Потому, если уйти нельзя, то надо жить, а раз так, то невозможно обойтись без укрепления личной силы и повышения личной защищенности.

Меры, помогающие женщине отстоять себя в случае агрессии, проявляемой пьяным мужем, можно условно подразделить на а) общепрофилактические и б) конкретно-ситуативные.

В качестве профилактики алкогольной агрессии можно посоветовать женщине:

1. Победите в себе страх его потерять и оставайтесь одной, для этого необходимо постоянно взращивать в себе энергию самодостаточности. Поверьте, что вы не пропадете без него, даже если вы материально от него зависите. Устройтесь на работу, смените специальность, кончите какие-нибудь курсы, добейтесь полной или хотя бы частичной финансовой независимости. Кроме того, постарайтесь приобрести психологическую независимость и стать сильной на личном плане. Научитесь самостоятельно принимать важные решения, не спрашивая у него советов и не ища поддержки. Создайте образ сильной самодостаточной женщины, которая излучает энергию уверенности и в случае крайней необходимости может обойтись без мужа. Если вам трудно представить себе, что такое сила, потому что вы всегда вели себя как слабая женщина, то настройтесь на образ любой сильной женщины, которая вам нравится, постарайтесь почувствовать ее внутреннюю природу, а потом открыть эту силу в самой себе. Поверьте, что вы сильнее, чем он, и держите это ощущение как можно более отчетливо в самой себе, несмотря на его попытки доказать, что он сильнее.

2. Сопровитляйтесь его давлению и на аурическом уровне. Сохраняйте ощущение целостности собственной ауры и не торопитесь смешивать себя с его излучениями, если он относится к типу энергетических вампиров или манипуляторов. Держите в неприкосновенности заградительную сеть своей ауры.

3. Поработайте над собственным обаянием. Ваш муж может пить по многим причинам, однако, возможно, его что-то не устраивает лично в вас по женской части. Видимо, он слишком уверен в себе и в вас, видя, что вы никуда не денетесь, чтобы он ни делал и как бы себя ни вел. Одна из причин пьянства – скука, поселившаяся, словно моль, в ткани семейных отношений и постепенно разъедающая их. Лишите мужа этой незаслуженной уверенности в вашем постоянстве, которым он все равно не сумел правильно воспользоваться. Сделайтесь таинственной, загадочной, притягательной, излучающей шарм. Это заставит его еще больше ценить вас в трезвом состоянии и, соответственно, быть менее агрессивным в состоянии пьяном.

4. Сделайте вашу общую жизнь интересной во всех отношениях. Помогите ему найти себя и заняться тем делом, которое могло бы быть конкурентоспособным с алкоголем. Поддержите его в профессии и карьере. В то же время старайтесь, чтобы в вашей жизни была не только интересная работа, но и увлекательный отдых. Важно настроить его на новую трезвую жизнь, которая для него еще более интересна, нежели выпивка.

5. Научитесь быть жесткой, если он продолжает пить и категорически отказывается лечиться. Тогда вы сможете применить различные неприятные ответные меры и действия, которые я в таких случаях называю "штрафными санкциями", например, перестать ему готовить, стирать, разговаривать, вести с ним интимную жизнь или начать всерьез говорить о разводе (подробно об этом написано в моей книге "Как спасти мужа от пьянства"). Все это предназначено для того, чтобы сломить его сопротивление (если оно жесткое) и уговорить его прийти на лечение.

6. Чаще обращайтесь к Богу с молитвой, чтобы дал сил и поддержал вас в тяжелой борьбе с пагубным пристрастием вашего мужа.

Ну а если профилактические меры, предпринятые вами, все-таки не сработали или сработали, но недостаточно, и муж снова пришел пьяный и вылил на вас ушат злости, как вы должны обороняться от его агрессии?

1. Постарайтесь не допускать состояния страха, а если оно возникло, попытайтесь его растворить. Спокойствие – лучший щит в подобных рискованных ситуациях. Для этого заранее несколько раз прокрутите в сознании возможную ситуацию его агрессии, стараясь полностью расслабить мышцы и развеять эмоцию страха.

2. Не спорьте с ним по пустякам в момент его опьянения – это совершенно бесполезное занятие. В лучшем случае он отмахнется от вас, как от мухи, в худшем – придет в неконтролируемую ярость, значительно превосходящую ту энергию, которую вы вкладывали в свою реакцию.

3. Попробуйте переключить его на какое-нибудь облегченное занятие – просмотр телевизора, спокойный разговор с детьми, компьютерную игру.

4. Не замечайте его недовольства и приставаний, продолжайте спокойно заниматься своими делами, не показывая ни страха, ни беспокойства, и беседуйте с ним в миролюбивом ключе, мягко снимая его агрессию. Только пусть ваше "незамечание" не будет демонстративным приемом, который применяют с вызовом, как будто бросая перчатку. В этом случае он взорвется еще сильнее.

5. Уйдите в детскую комнату и побудьте какое-то время там вместе с детьми. Конечно, это не гарантия защиты от его агрессии – затуманенный мозг иногда совершенно перестает понимать, что нельзя устраивать сцены при детях, однако шансы на то, что он не станет набрасываться на вас в детской, все же есть. Со временем можете предотвращать конфликт, просто перемещаясь в эту комнату, превратив ее в территорию мира с бесконфликтной аурой.

6. Если вы его совершенно не боитесь и уверены, что он не решится поднять на вас руку, попробуйте остановить его агрессию резким, демонстративным и кратким по времени ответом силы, после которого либо замолчите, либо начните говорить с совершенно спокойной интонацией. В качестве охлаждающих слов вы можете выбрать любую фразу: "Я попрошу больше не разговаривать со мной в таком тоне!", "Замолчи, дети уже спят!", "Пожалуйста, на полтона ниже!" или любое другое аналогичное высказывание. Говорить нужно спокойно, твердо, не слишком громко, не слишком тихо, внеся в свою речь интонацию уверенности и самоуважения, чтобы он на мгновение отключился от своих отрицательных эмоций и механического стереотипного восприятия вас и все-таки обратил на вас внимание. Но после первой же жесткой фразы, которая играет роль микрошока и переключателя на другой режим общения, смягчайте тон и переводите разговор на другую тему, беря инициативу в свои руки. Например, можно сказать: "Иди на кухню. Ужин разогрет" или: "Где ты испачкал одежду? Переоденься, я постираю" или любую другую фразу, переключающую его на бытовые проблемы. Говорить нужно спокойным деловитым тоном и уже не менять интонации, пока не убедитесь, что инцидент погашен.

7. Можно прибегнуть к тактике ласки и нежности, когда вы, словно мама, снисходительно относящаяся к шалостям ребенка, укрощаете его вспышки мягкими словами, встречной заботой, может быть, даже поцелуями и объятиями. Важно только, чтобы вы находились в состоянии спокойствия и уверенности и ваша реакция ни в коем случае не воспринималась как проявление слабости.

8. Весьма эффективен метод молитвы во время вспышек его ярости. Молитва прекрасно работает и как профилактический способ нейтрализации агрессии. Одна из клиенток, по моему совету, успешно применяла этот метод, едва слышала поворот ключа в двери, которая долго не открывалась из-за плохой координации движений пьяного мужа. "Я как будто окатываю его энергией молитвы, словно теплой водой", – описывала она свои ощущения. Довольно часто ей действительно удавалось снять с него агрессию, и он вел себя довольно спокойно.

Можете молиться и тогда, когда он начинает выступать, но помните, что ваше внешнее поведение должно быть адекватно ситуации. Во время молитвы человек обычно молчит, а далеко не всегда пьяные мужья адекватно реагируют на молчание. Некоторых оно распалает еще сильнее, тем более что энергия молитвы непереносима для одержателя и пьяного беса, присосавшегося к его ауре. Потому будьте готовы, что он, подогреваемый одержателем, может на какое-то время взорваться еще сильнее. Потому проверьте тип его реакции на молитву практически и посмотрите, какое поведение будет наиболее эффективным.

РОДИТЕЛИ, НЕ НАПАДАЙТЕ НА ДЕТЕЙ!

Ребенок впитывает опыт в первую очередь из наблюдения за поведением родителей как по отношению друг к другу, так и по отношению к себе. Если родители грызутся на глазах у ребенка, а потом вымещают на нем свою злобу, это неизбежно оставляет на тончайшей пленке детского сознания неизгладимые следы, которые либо подавляют волю маленького человека, превращая его в пассивное забитое существо, либо делают его злобным агрессором и мстителем. Насилие всегда порождает ответное насилие, направленное либо вглубь, против себя, либо вовне, против других. Нередко эти два вида насилия комбинируются и превращаются один в другой. Тогда ребенок становится жертвой по отношению к более сильному старшему сверстнику и агрессором по отношению к более слабым людям.

О насилии родителей над детьми сегодня пишется множество работ. Создаются центры, деятельность которых посвящена борьбе с этим страшным явлением. Однако многие родители не осознают, насколько вредным является поведение с внутренней установкой на окончательную победу над существом, гораздо более слабым, нежели взрослые. Иногда это насилие вызвано недовольством родителей излишней самостоятельностью ребенка. В других случаях двое взрослых людей начинают бороться между собой за внимание и симпатию со стороны ребенка и готовы ради этой цели применять по отношению к нему самые жесткие меры.

Нередко эта агрессия идет рука об руку вместе с родительским психоэнергетическим вампиризмом.

На первый взгляд, родительского вампиризма не должно существовать, потому что родители, если они нормальные положительные люди (будем считать, что таких большинство), то только и делают, что заботятся о своих детях, тратят на них силы души, ума и воли, а склонными к проявлению энерговампиризма кажутся прежде всего дети с их бесконечными вопросами и требованиями. Однако вампирические проявления в поведении родителей можно встретить весьма часто. К ним относятся:

Эгоистические претензии, назидания и упреки ("пиление"), которые выдвигают детям родители, сами заботящиеся о своих чадах мало или поверхностно; типичным примером обиженных упреков являются высказывания: "Я на тебя всю жизнь работал, а ты..."; в этом случае сильная родительская воля подавляет неоформившуюся волю ребенка, и он вырастает забытым существом, чья энергия, самостоятельность и интерес к жизни либо выкачаны, либо подавлены, а самооценка резко занижена.

Чрезмерно жесткие категорические запреты, налагающие табу на любые проявления детских желаний или активности. Родители могут даже не осознавать, что получают удовольствие от собственной власти, как бы питающейся детской энергией испуга и подчинения.

Навязывание ребенку каких-либо занятий, дел, увлечений против его воли и особенностей его внутренней природы. Родители, в прошлом не реализовавшие собственные амбиции, пытаются компенсировать их, убеждая себя в том, что этих целей добьются их дети. При этом они не считаются с желаниями и способностями своих детей и похищают их энергию, самостоятельность, положительные настроения и эмоции, предназначенные для других увлечений, в которых дети были бы более успешными.

Срывание на детях своего раздражения, полученного от неудачных взаимоотношений друг с другом или вообще от внесемейных факторов. Такие родители получают удовлетворение и успокаиваются лишь после того, как видят своих детей плачущими, оправдывающимися и выведенными из себя.

Провоцирование ссор, беспричинно устраиваемых старыми и больными родителями взрослым детям. Не редко такое провоцирование бывает у людей (особенно если они обладают мизантропическим складом личности) единственным способом привлечь к себе внимание духовно отдалившихся детей, чтобы почувствовать компенсацию за неудачно прожитую жизнь.

Все перечисленные проявления родительского вампиризма не приводят к семейному счастью. И даже при иллюзорном достижении преследуемого результата - внешнем подчинении детей или при их спровоцированном раздражении, - в конечном счете они являются бомбой замедленного действия, которая рано или поздно взорвется крупными скандалами и рискует вообще разрушить семью. Похищенная энергия детей идет не на позитивные цели укрепления семьи (и в принципе не может идти на подобные цели по определению), а расходуется на разрушение семейной ауры и распад единого некогда гармоничного семейного поля. Родители в каждой семье, желающие сохранить гармонию и согласие, должны проанализировать собственное поведение и попытаться преодолеть присущие им вампирические тенденции. А. Доценко, автор книги "Кармическая медицина", посвятивший теме детского вампиризма отдельную главу, пишет:

"Детский вампиризм - это наказание родителям и взрослым. Ребенок - индикатор души семьи, "лакмусовая бумажка" качества энергий, в которых он живет, с которыми соприкасается. Известно, что ребенок всегда тянется к чистому, светлому и радостному человеку, а начинает капризничать в присутствии дурного человека с тяжелым характером. А если вас ваш ребенок все время раздражает, признайтесь, что вы тяжелый человек, что вам всегда лучше без него, чем с ним, что он как камень, как груз, душу давящий. Это значит, что вы вампир для своего ребенка, а не наоборот. Кто же признается в этом? Но ведь со стороны виднее, как вы относитесь к своему ребенку, как кричите, бьете его на глазах у всех. И лицо ваше становится в это время звериным, хищным, голос лающим, а по телу пробегает нервная дрожь. Вы уже не человек. Помните об этом, ибо со стороны виднее".

Чтобы избежать вампирических тенденций по отношению к детям, родители должны воспитывать их в любви и в строгости одновременно. С самого раннего возраста необходимо развивать в ребенке энергию самостоятельности. Основные энергетические фазы взросления ребенка приходятся на семилетние периоды, то есть на семь и на четырнадцать лет - через каждое семилетие энергетический состав человека, согласно эзотерическим представлениям, полностью обновляется. Дополнительные энергетические фазы взросления ребенка приходятся на трехлетние периоды, то есть на три года, шесть лет, девять лет, двенадцать лет и так далее. Каждый из этих переломных годов должен становиться этапом увеличения свободы. Итальянская писательница Карла

Парола об этом пишет так:

"Верным подходом к воспитанию является предоставление ребенку значительной свободы в поведении. Никогда не следует его неволить, если нормы, привычные для данного общества, оказываются совершенно неприемлемыми для него. Ребенка, который не может приспособиться к современному ему образу жизни, нужно прежде всего учить уважать других, чтобы он не причинял зла окружающим. В то же время необходимо уважать и его самого, даже если его поведение не соответствует общепринятым правилам. Возможно, это и есть самая большая опасность, встающая на земном пути энергии: попасть в пути чуждых ей предписаний, да к тому же изрекаемых как заведомо верные. Если человек исполняет их, он ощущает внутреннее неудобство, если нарушает, чувствует себя виноватым".

В то же время нужен правильный и мудрый контроль со стороны родителей, чтобы следить, как дети расходуют подаренную энергию свободы, и корректировать ее проявление в случае необходимости. Лучшим вариантом такого контроля будет воспитание, оказываемое личным примером, когда родители воздействуют на ребенка не прямым директивным указанием, а косвенно, создавая для правильного детского поступка или решения благоприятную ситуацию. Все это становится возможным, если родители сами являются уравновешенными физически и духовно здоровыми. Духовно и энергетически обездоленный человек всегда рискует оказаться вампиром по отношению к собственным детям, даже если он искренне убежден, что любит их. **НУЖНО ЛИ УСТУПАТЬ ДЕТСКОЙ АГРЕССИИ?**

В современном агрессивном мире взрослых все большую агрессию проявляют к своим родителям и дети. Это вполне объяснимо, ибо их поведение, особенно в ранний период детства, целиком подражательно. Они мстят взрослым за проявленные к ним жестокость и равнодушие, иногда совершая бессмысленные и крайне злобные поступки. И нередко детская агрессия, особенно в ее жестоких, почти криминальных проявлениях спровоцирована не только мстью родителям за их ошибки, но и влиянием улицы, двора и современного мира в целом. Сбиваясь в стаи, дети устраивают заговоры и бунты. Но больше всего дети не прощают взрослым демонстрации собственной слабости. Нападения детей на родителей в более ранний период происходит в психологической форме, но чем старше становится конфликтный ребенок, тем больше противодействия он оказывает своим родителям на тонком аурическом уровне. Это имеет под собой глубинные причины: по мере взросления ребенка он отделяется от родителей на энергетическом уровне. Все более ощущая свою автономность и подпадая под постороннее, обычно разрушительное влияние, он начинает войну за независимость от родителей.

В ответ со стороны родителей могут быть применены различные тактики, среди которых самыми неудачными будут как ответная агрессивная война с жестокими ударами, так и полная капитуляция и уступка любым капризам своего чада. Нужно помнить, что выступая против родителей, ребенок не всегда преследует какую-то конкретную цель или выгоду. Нередко им движет бессознательное стремление к энергетическому насыщению собственной личности с ее капризами, иначе говоря, психоэнергетический вампиризм. Если вы хотите, чтобы ваша семья была счастлива, учитесь бороться против агрессии и вампиризма своих детей по отношению к вам. Поверьте, это нужно не только для вашей безопасности, но и для будущего ваших детей.

Валерий и Нина в прошлом инженеры, ныне "челноки". Им по 35 лет. Они успели развернуться, купить машину, четырехкомнатную квартиру, однако с дачей не вышло - подоспело 17 августа 1998 года. Так что их коммерческие успехи в прошлом, сейчас они, что называется, перебиваются. Однако не это предмет их сегодняшних забот и проблем - они пришли ко мне по поводу Вадима, сына. 17-летнего рокера и футбольного фаната. Каждую неделю он участвует в крупной драке, где количество получивших травмы порой исчисляется сотнями человек. Дома он - сущий тиран, вспышек гнева которого боятся и родители, и бабушка, и младший брат Вадима. По собственному признанию, он - "зверь, которого лучше не трогать, иначе он может изувечить и даже убить". Но поскольку что-то пока еще останавливает его кровавую предрасположенность, он довольно часто обращает весь свой гнев против вещей. Поругавшись с родителями, он может перебить чайный сервиз, грохнуть об пол телефон, расколоть красивую вазу. Однажды он схватил телевизор и хотел выбросить его с балкона, но в последний момент Валерию удалось его остановить. Примерно так же он ведет себя и вне семьи. Однако его разрушительная природа проявляет себя не только в ответ на агрессию или сопротивление среды. Он может вести себя как варвар в любой ситуации по отношению к любым вещам и предметам. Он способен поджечь перила в собственном подъезде, изрезать скамейку около своего дома, выворотить и помять почтовые ящики. В ближайшем квартале около его дома им уничтожены практически все телефонные автоматы. На вопрос, зачем он это делает, он отвечал родителям всегда одно и то же:

"Не знаю, какая-то сила меня толкает".

Валерий и Нина вспоминают, что Вадим раньше был совсем другим, и что его буквально подменили два года назад. Они признают свою вину за изменившийся характер их сына: за челночными делами им было некогда заниматься его воспитанием, поэтому они, по сути, сдали его с рук на руки бабушке, а она – улице. "Что нам делать?" – спрашивают они через каждые пять минут. Беседуя с ними, убеждаюсь, что в их вопросе заключены два других, взаимно противоположных вопроса: 1) как повлиять на сына в положительную сторону, чтобы он стал добрее и 2) как набраться силы, чтобы защититься от его жестокости. У Валерия иногда проявляется желание отомстить сыну за тот ад, в который он превратил всю их семейную жизнь. "Иногда я хочу его изувечить", – признался он мне, несколько стыдясь своих явно не родительских чувств по отношению к чаду. Из дальнейшей беседы выяснилось, что у Валерия был похожий период в юности, о котором он успел забыть. Он также проявлял жестокость по отношению к мальчишкам из других дворов, с которыми ему приходилось драться, испытывал большое раздражение, общаясь с отцом. Нам не удалось проследить весь механизм превращения Вадима в агрессора, однако, стало ясно, что решение этой проблемы будет весьма долгим и трудным. Я объяснил отцу, что любое проявление ответного раздражения и ярости по отношению к сыну, даже если тот десять раз заслуживает этих чувств, ничего не даст и вызовет лишь еще большую ярость. Лучшая защита от подобных вспышек сыновней агрессии предполагает с одной стороны умение не уступать его своеволию, и проявлять твердость, а с другой стороны – быть гибким и доброжелательным. У Валерия, напротив, можно было наблюдать недостаток силы, внутреннюю слабость, которая парадоксальным образом сочеталась с упрямой обидчивостью и желанием мщения. Сын бессознательно пользовался этой слабостью, и все время пробивал заградительную сеть в ауре отца. В то же время он периодически "подзаряжался" яростью от скрытого и явного гнева Валерия. Эта тонкая механика взаимоотношений отца и сына очень хорошо чувствовалась на энергетическом уровне.

Когда отцу все же удалось привлечь своего сына ко мне на консультацию, я, наблюдая их конфликтное пикирование и борьбу самолюбий, просто физически почувствовал тонкие энергетические волны, стоявшие за беседой и циркулирующие в пространстве. При этом сын на энергетическом уровне оказался более сильным: во время стычек и нападков Вадима аура отца периодически прогибалась, сжималась и искрила бессильными искрами гнева. Я понял, что чисто психологические советы и меры здесь будут явно недостаточны, – требуется более тонкая защита, гармонизация ауры и серьезная перестройка всей энергетической основы общения двух мужчин. Начать пришлось, разумеется, с Валерия, как с заинтересованной и наиболее страдающей стороны, поскольку Вадим в начале категорически отказывался от любых разговоров о необходимости что-то в себе изменить. "Поскольку вы на глубинном энергетическом уровне тесно связаны с сыном, а он отказывается что-либо менять в ваших отношениях, то единственная возможность оказать на него влияние – измениться самому. Тогда, хотя бы в какой-то степени, изменится и он", – посоветовал я Валерию. Мы провели с ним целую серию занятий, обучающих искусству релаксации, самонаблюдения, медитации, различным методам повышения психоэнергетического потенциала и приемов защиты. Однако сами по себе методы защиты в этом случае были недостаточны, – удивительно, но по исходному потенциалу агрессии и защищенности сын значительно превосходил отца. Для успешного решения своей проблемы Валерию ничего не оставалось, как вступить на духовный путь всерьез – менять свою мотивацию, образ жизни, отношение к миру, самому себе и Богу. Из всех систем эзотерического знания, религий и учений ему ближе всего оказался даосизм. С увлечением прочитав целый список книг по китайской философии, научившись разбираться в терминологии, основных идеях и понятиях этого великого учения, Валерий по моему совету начал осторожно беседовать с сыном о своем увлечении, подводя его к тому, что занятая айкидо будут гораздо интереснее, нежели посещение секции бокса. Как ни удивительно, но здесь сын с отцом едва ли не впервые нашли общий язык. Вадим начал ходить на айкидо и даже почитать книги по боевым искусствам, что в конечном счете выровняло его ауру, снизило агрессивность и дало выход неумемной энергии. Отношения в семье более или менее стабилизировались.

Дети, особенно в наше время, действительно чаще, нежели родители, склонны похищать энергию старших и действовать маленькими "вампиричками". Это вполне естественно, потому что у взрослых энергии в целом больше, хотя порой кажется наоборот: ребенок неумоимо носится по квартире, а мать после тяжелого дня распластана на диване. На самом деле ребенок быстрее устает, но быстрее и восстанавливается, а взрослый значительно выносливее и терпеливее. Именно наличие терпения, выносливости и знания, как надо

действовать и как решать данную проблему, то есть присутствие опыта, позволяет сделать вывод, что взрослая энергия, как способность за определенную единицу времени совершать то или иное действие, выполнять работу, преодолевать препятствие, значительно превосходит детскую энергию. Поскольку ребенок, особенно маленький, не знает, как надо действовать, он быстро устает и тянется к магниту более мощной, теплой и любящей энергии родителей. К этому его тяготению нельзя подходить со взрослыми мерками. Тонкие структуры и тела маленького человека, его душа и сознание нуждаются в эманациях любви и заботы, идущих от родительской ауры и выполняющих заложенную природой функцию защиты. Потому случаи, когда маленький ребенок, побегав по квартире, на короткое время утыкается в материнские колени, чтобы затем снова бегать без усталости, нельзя считать проявлением вампиризма. Это естественная реакция растущего организма. То же самое нужно отнести к детскому плачу, применяемому двухлетним ребенком в качестве средства добиться от родителей того, чтобы они взяли его на руки. Энергетический вампиризм детей, вредный для их формирующейся личности, заслуживает разговора и внимания примерно с 3-5 летнего возраста ребенка и далее. К его проявлениям следует отнести:

постоянное выпрашивание разнообразных вещей, сопровождаемое слезами и истериками, не взирая на объективную сложность ситуации, родительские объяснения и уговоры подождать;
детский шантаж и угрозы (уйти из дома, что-нибудь сделать с собой, не разговаривать) при отказе родителей выполнить те или иные просьбы;
откровенная эксплуатация любви "предков", заключающаяся в подлизывании к родителям и старшим родственникам и преувеличенно-любезном отношении, для того чтобы добиться положительного результата своих просьб (что-то купить, получить разрешение куда-то пойти, поехать и т. д.), и полное равнодушие к старшим после исполнения родительских обещаний;
перекладывание бремени ответственности на родителей в тех делах и обязанностях, которые вполне способны и должны выполнять дети;
требование от родителей постоянного внимания к себе, приставание с вопросами, излишнее любопытство, вторжение в разговоры взрослых, завершающиеся обидой, слезами и скандалом в том случае, если эти детские претензии не будут удовлетворены;
инфантильное, несамостоятельное поведение взрослых детей, перешагнувших рубеж совершеннолетия (как правило, проживающих в одной квартире со своими родителями), которое является результатом слишком жестокого либо слишком мягкого отношения к детям со стороны родителей.
Если родители замечают подобные тенденции в поведении собственных детей и если они не хотят, чтобы их ребенок постепенно сформировал в себе привычки и ауру энерговампира, они должны:
стараться понимать своих детей, их личностную природу и желания и не навязывать им те жизненные программы, установки и увлечения, которые являются для них органически чуждыми и нежелательными;
сочетать этот принцип свободы с принципом мягкой по форме, но твердой по сути требовательности и дисциплины;
учить своих детей искусству разумного подражания лучшим образцам поведения взрослых: с одной стороны "делай как я", с другой стороны - "делай сам";
никогда не идти у детей на поводу, особенно если их требования становятся капризными и завышенными;

в случае, если активность ребенка идет по явно неправильному или вредному направлению, применять принцип, содержащийся в Агни Йоге, - не запрещать эти действия в прямой форме, а мягко и незаметно устремлять волю ребенка и переключать им те внимание на правильное и полезное направление;
если ребенок продолжает упорствовать в своих эгоцентрических и вампирических желаниях, пробовать переключать его на общение со сверстниками, а в отдельных случаях применять к нему психологический метод хололотерапии: в течение какого-то времени молчать, либо вовсе не отвечать на его вопросы, либо отвечать в краткой и сухой форме (этот метод подробно описан в "Невидимой броне");
по мере взросления ребенка постепенно знакомить его с методами саморегуляции, воспитания воли, самостоятельности, пробуждения скрытых способностей и сил организма и психики, и объяснять ему, насколько лучше пользоваться собственными энергиями, нежели быть инфантильным "вампириком", энергетически живущим за чужой счет.

ЗАЩИТА СЕМЬИ ОТ ВНЕШНИХ ВЛИЯНИЙ

Основа семьи - взаимоотношения мужа и жены. Оба супруга вкладывают свои жизненные силы в образование общего психоэнергетического поля. Чем лучше и ответственнее эти отношения, тем больше любви и согласия между супругами, тем крепче семейная аура. Если в ней отсутствуют щели и наблюдается психологическое совпадение мужа и жены на уровне их общего жизненного

настроения и взглядов, если аура общения семейной пары столь крепка, что не боится никаких испытаний, то это свидетельствует о защищенности такой семьи как целостного организма и психоэнергетической единицы.

Зададим себе вопрос – много ли таких семей? Ответ очевиден. Отсюда вытекает вывод: любая семья находится под прицелом внешних по отношению к ней отрицательных психоэнергетических влияний, которые постоянно испытывают ее на прочность. Эти влияния осуществляются как через людей, негативно или с предубеждением относящихся к такой семье, так и непосредственно по пространственному каналу, стремящемуся уравнивать отдельных людей и человеческие сообщества в некое усредненное психоэнергетическое поле, а в других случаях – дестабилизировать семью, поссорить между собой супругов, разрушить целостность гармоничной семейной атмосферы.

Пронаблюдаем собственную жизнь: разве вы не сталкивались с ситуациями, когда в ваше семейное пространство, без особого желания с вашей стороны, вторгались различные люди – родственники, друзья, знакомые? Мы должны быть также честными перед самими собой и признать, что в каком-то смысле мы сами нередко провоцировали их на подобное вторжение. Мы можем вспомнить и другие случаи, когда подобные вторжения в нашу семью делали другие, порой совершенно посторонние люди. Иногда было достаточно короткого присутствия какого-либо человека в ауре нашей семьи, или просто в квартире и после этого возникал жуткий скандал, напоминающий взрыв подброшенной бомбы. В каких-то случаях этот человек вообще не общался с членами данной семьи напрямую и тем не менее аурического соприкосновения оказалось достаточно, чтобы ткань семьи, казавшейся монолитной, начала трещать по всем швам. Некоторые люди с деформированной аурой крайне отрицательно влияют на чужое семейное психоэнергетическое поле. Однажды мне пришлось столкнуться со случаем, когда один, весьма продвинутый в области духовной практики, человек без видимых причин несколько раз довольно жестко отказал другому человеку, набивавшемуся к нему в гости. Эта реакция вызвала у меня удивление, и я начал расспрашивать, почему же была проявлена подобная жесткость, ведь тот человек ни в чем не провинился. Меня поразил ответ этого человека: "Он очень сильно действует на разъединение мужского и женского начала". Вначале я не поверил в логику этого объяснения, но затем, сопоставив мысли, идеи и людей, а главное дальнейшее развитие событий, увидел, что этот человек почти всегда ссорил между собой мужчин и женщин, где бы ни появлялся. Причем на внешнем уровне он ничего особенного для этого не делал, просто так была организована его аура.

Семья подвергается и более тонким атакам. Темная природа астрала, населенного низшими сущностями и сгустками негативной энергии, постоянно ищет каналы для проникновения на физический план бытия и влияния на людей. Любая ссора немедленно создает щели и открывает каналы между физическим и тонким миром, куда немедленно устремляются потоки отрицательно заряженной энергии, окружающей людей, склонных к ссорам. Если ссора продолжается долго, то помимо безличной энергетической субстанции астрала к каналу воздействия подключаются одержатели и низшие сущности. Чем чаще происходят ссоры, тем сильнее астральные влияния одержателей. Ссора, регулярно происходящая в одной и той же комнате или на кухне, превращает это помещение в геопатогенную зону, одно соприкосновение с пространством которой провоцирует человека на новую ссору. Если ваша квартира постоянно искрит скандалами подобно поврежденному электрическому проводу, а вам без всякой видимой причины хочется скандалить с домочадцами и вы не можете себя сдерживать как ни стараетесь, это скорее всего означает, что вы и ваша семья находитесь под контролем одержателя или негативных астральных сил. Иногда энергетические атаки, которым подвергается семья, бывают целенаправленными или хорошо проплаченными. Женщина, влюбленная в женатого мужчину и не отягощающая себя соображениями нравственности, вполне способна применить любовную магию против соперницы, а значит и против семьи. Любовная магия, к услугам которой прибегает женщина, абсолютно сознательно разрушает целостность семейной ауры. Но об этом мы поговорим в отдельной главе.

До этого речь шла о таких атаках семьи, мишенью которых являются взаимоотношения мужа и жены, но не менее часто семейное энергетическое поле подвергается нападениям из-за детей. Обычно инициатором агрессии является бывший муж, настраивающий детей против матери или пытающийся подкупить их подарками. Иногда это ему удается, и семейная аура, казавшаяся спокойной и прочной, дает глубокую трещину. На какие только ухищрения не идут супруги с ущемленным самолюбием, разъяренные своими женами, затрудняющими их общение с детьми! Подобные атаки обычно бывают более результативными, нежели агрессия посторонних людей: кто как не мужа знают все слабости бывшей жены и детей!

Может возникнуть ощущение, что агрессии извне подвергаются только

неблагополучные семьи, имеющие каких-либо врагов на стороне. Однако наверное каждый человек сталкивался с примерами обратного знака, когда именно счастливые семьи с прекрасными отношениями супругов, с доброй атмосферой и теплотой, объединяющей остальных домочадцев, становились объектом чьих-либо злобных атак. Поводов к ним могло быть множество, но основная причина одна – человеческая зависть к чужому счастью, благополучию и удаче.

Атака, испытывающая прочность семейной ауры, предполагает проникновение негативной энергии внутрь, в глубину взаимоотношений, что не так-то просто сделать – члены семьи, чувствуя к себе плохое отношение, могут не пустить таких людей в душу, а иногда и просто на порог, и закрываются от агрессоров. Потому люди, планирующие сделать чужой семье какую-то гадость, пытаются скрыть свое истинное отношение под маской доброжелательности, заворачивая яд разрушительной энергии в чехол улыбки. Семья, пропустившая через себя сильный разряд негативной энергии и получившая тонкий удар, чувствует его по-разному. В одних случаях это болевой шок, вызывающий ощущение как будто человека обдали кипятком или ударили током. В других случаях удар вызывает чувство тоски или неловкости, как если бы человека внезапно застали за тем занятием, которое он хотел бы скрыть от окружающих. В третьих случаях люди не чувствуют практически ничего, но через некоторое время все внутрисемейные отношения начинают трещать по швам, а удача покидает эту семью. Но при любом раскладе – сейчас или потом – люди испытывают серьезные страдания.

Чтобы уберечь семейную ауру от реальных и потенциальных психоэнергетических нападений необходимо знать и применять методы защиты семьи:

Постарайтесь осознать, что семейное психоэнергетическое поле или аура – это такая же реальность, как и аура отдельного человека, и потому нужно поддерживать ее заградительную сеть в сохранности. Каждая семья должна сама определить меру открытости внешнему миру и сохранения здоровой дистанции между собой и людьми, вызывающими сомнения.

Семья не может существовать без энергетического и волевого центра, который всегда персонифицируется в каком-то человеке. Он должен отвечать требованиям достаточной для лидера силы, надежности и уважения к себе, которое он вызывает у других домочадцев. Если такого лидера нет, или он претендует на руководящее положение, но с этим не согласны другие члены семьи, то подобная семья открыта для любых конфликтов и представляет собой удобную мишень для нападений извне.

Любовь и чувство совместной ответственности за сохранение семейного мира помогают отбить многие виды агрессии и являются основным фактором защиты. Если вы не сможете сохранить эти чувства, скрепляющие семейную ауру, тогда негативная энергия извне может проникнуть в семью и спровоцировать вас на конфликты и раздоры.

Члены семьи должны правильно распределять роли так, чтобы они устраивали каждого человека. Люди, не согласные со своим внутрисемейным статусом, несут в себе разрушительный заряд, взрывающий целостность и защищенность "основной ячейки общества".

Чем меньше склонная к конфликтам семья выдает о себе информации в мир, тем она сохраннее. Конечно, излишняя закрытость и законспирированность тоже неправильна, ибо она привлекает ненужное внимание и порождает слухи, потому просто необходимо давать в свет хотя бы минимальные сведения о себе. Но если семья научится уменьшать по отношению к себе нездоровое любопытство и сократит количество сомнительных контактов, она с гораздо большей вероятностью сумеет сохранить себя и защитить от ударов и нападений.

Чем чаще семья будет прибегать к духовному методу совместной осознанной молитвы о мире, тем сохраннее и светлее будет внутрисемейная атмосфера.

УКРЕПИТЕ АУРУ ДОМА

Прежде чем говорить о психоэнергетической защите квартиры, в которой живет семья, необходимо осознать энергетическую роль и, шире, – мистическое значение Дома, которое ему придавали мировые религии и прежде всего православие. Русская духовная традиция почитала Дом необычайно высоко.

Достаточно вспомнить знаменитую книгу Сильвестра "Домострой", наложившую свой отпечаток на всю семейную культуру России на несколько веков.

Современный священник о. Борис (Ничипоров) пишет о мистике дома так:

"Главным материализующим, внешне явленным началом семьи является Дом. Дом – это место, где в основном разворачивается и телесная, и душевная, и духовная жизнь семьи. Дом имеет свое пространство и свой объем, свой запас, свое лицо, свои голоса. Всякий дом имеет типичные и в культуре множество раз отрефлектированные и опозитизированные атрибуты".

Далее идет перечисление этих частей Дома, каждая из которых имеет глубокое символическое и духовное значение:

крыша, означенная в культуре как кров, покров и несущая функцию надежности,

защиты, приюта;
фундамент, выполняющий роль опоры (вспомним евангельскую притчу о прочности дома, построенного на камне, и хрупкости всех построек на песке):
стены, выступающие как образ огражденной крепости и ограничений, а также как место проявления родовой памяти и чувства (картины, предметы, иконы, фотографии, висющие на стенах):
порог, представляющий собой черту и внутренний предел, который необходимо преодолеть, чтобы вступить в новое пространство семейного дома, отделенное от пространства внешнего мира (отсюда уважительное отношение к порогу, присутствующее в различных культурах, в частности у филистимлян и иудеев, а также обычай не обмениваться рукопожатием через порог, ибо порог разделяет сферы и соответственно людей);
лестница и ступени - образы, выражающие идею духовного восхождения вверх (лестница или лествица, как известно, представляет собой видение патриарха Иакова, символизирующее иерархическое устройство духовных небес);
подвал или подпол, являющийся образом душевного низа;
угол, символизирующий тупик, предел, стык двух пространственных и силовых линий, место наказания провинившегося ребенка, которого ставят в угол, или зона возможной неудачи (обычай неженатому человеку не садиться за столом на угол). В то же время есть и другая разновидность угла, характерная для православного дома, - красный угол, место средоточия семейных и родовых икон. Интересно, что большевизм, стремившийся выкорчевать все православные традиции из быта, не сумел этого сделать с красным углом, который трансформировался у него в "красный уголок".
Все перечисленные элементы создают особую энергетическую атмосферу Дома. Многие в ней зависят от расположения комнат, оттого, куда выходят окна (во двор, как предписывала традиционная народная культура Руси, или "наперед", то есть окнами на улицу, как приказал строить дома в Петербурге Петр Первый, которого православные люди нередко называли Антихристом). Большое влияние на характер энергетической атмосферы в квартире оказывают такие факторы, как высота потолка. Лучше, если она будет не менее трех метров, поскольку в случае, если человек живет в пятиэтажной "хрущевке", низкий потолок оказывает на ауру человека определенное и далеко не всегда благоприятное давление, как бы сплющивая ее. Человек в этом случае находится как бы "под колпаком", и на тонком уровне ему труднее, нежели обитателям квартир с высоким потолком, ощущать духовно-энергетическую свободу и расправленность. Однако, если судьбой человек поставлен именно в такие тяжелые жилищные условия и на сегодняшний момент он не властен их изменить, значит, он должен рассматривать свое проживание как испытание, которое необходимо успешно перенести и преодолеть.
Следует отметить также еще одно свойство дома, влияющее на тонкую энергетическую атмосферу его внутреннего пространства, - форму человеческого жилища. Речь идет и о форме комнат и квартиры, и о форме всего дома. Современные исследования различных ученых показали, что форма того или иного тела оказывает непосредственное влияние на характер его энергетического излучения.
Ученый А. И. Вейник напоминает об энергетическом эффекте, который порождает форма пирамиды. Еще древнеегипетские жрецы знали, что она является накопителем энергии, а исследователь В. С. Гребенников в результате многолетних экспериментов доказал, что геометрическая форма пчелиных сот без меда излучает энергию, положительным образом влияющую на человеческое самочувствие. Благотворно воздействовала на физическое, психоэнергетическое и духовное состояние человека форма русской церкви с округлостью ее куполов и сводов, а также конфигурация русской избы, сочетавшей в себе элементы квадрата (точнее говоря, куба, составлявшего жилые комнаты и символизировавшего собой материальное бытие с его четырьмя стихиями) и треугольника (составлявшего крышу и символизировавшего собой высшую божественную триаду). Уничтожение русской деревни и замена деревянных домов безликими каменными коробками энергетически обезглавили Дом российской нации. Распространение архитектуры корбюзье на Западе и домов современной конструкции в СССР и России, в какой-то степени решив жилищную проблему на количественном уровне, загнало ее в тупик на уровне психоэнергетики жилья. Поэтому архитектура будущего должна решить проблему энергетического обустройства Дома.
Помимо формы дома, в котором человек проживает, большую роль играет и его местонахождение. Если дом находится на так называемых биопатогенных (или геопатогенных) зонах, узлах или полосах (локальных участках земной поверхности, где люди и животные чувствуют себя неуютно и часто болеют), то это неблагоприятно сказывается на здоровье человека и состоянии его психической энергии. Биопатогенные зоны, согласно открытию доктора Карри, составляют сетку, которая образуется параллельными линиями, направленными

как с юго-запада на северо-восток, так и перпендикулярно – с северо-запада на юго-восток. Она простирается по всему земному шару и представляет собой подобие тонких стен, вертикально пересекающих поверхность Земли. Ученые предполагают, что сетчатая конструкция полос обусловлена космическими причинами или солнечным воздействием, хотя многие из зон связаны с человеческой техногенной активностью (места, где сконцентрированы химические элементы, или их соединения, радиоактивные вещества, захоронения промышленных и бытовых отходов). Другой причиной образования биопатогенных зон являются те тонкие психоэнергетические влияния или "следы", которые остались в тех или иных местах после совершения каких-либо негативных человеческих действий, преступлений, кровавых исторических событий. Ученый В. В. Касьянов, исследовавший состояние здоровья людей, которые долго находились на биопатогенных зонах, пришел к следующим выводам:

"Влияние биопатогенных зон на организм человека всегда является отрицательным. При этом не только угнетаются рост, способность к разложению всех биосистем, но и затрачиваются иммунные силы. Поэтому биологические организмы вступают в состояние повышенных энергетических затрат, затем энергоистощенности и, как финал, в стадию заболевания, болезни. При исследовании больных, долгое время проживающих на биопатогенных зонах, было обнаружено:

1. Общее истощение организма, его центральной нервной системы, что выражается в следующих симптомах: раздражительность, суетливость, сбивчивый разговор, резкое снижение памяти, снижение работоспособности, расстройство координации движений. Такие люди жалуются на постоянное ощущение дискомфорта. Ночью они страдают бессонницей, их одолевает страх, головные боли.

2. Снижение ферментативной активности организма (ферменты желудочно-кишечного тракта, поджелудочной железы, бронхов находятся в состоянии гипофункции).

3. Гормональная система разбалансирована (наблюдаются гормонально активные образования различных органов, перерождение доброкачественных опухолей в злокачественные).

4. Энергетическое истощение сердечной мышцы и патологическое состояние сердечно-сосудистой системы (клиника: перепады артериального давления, гиперкризы, нейроциркуляторная дистония по гипертоническому типу, нарушения ритма сердца). Таким людям чрезвычайно трудно переносить в биопатогенных зонах повышенную физическую и эмоциональную нагрузку. Отсюда инсульты и инфаркты миокарда.

5. Резкая подавленность иммунной системы организма в связи с длительным нахождением на биопатогенной полосе выражается в затяжных вялотекущих обострениях заболеваний с частыми переходами в хроническую форму, коротких ремиссиях, повышением процента осложнений. Лечение в таких зонах в подавляющем большинстве случаев не дает стойкого эффекта.

6. Изменение показателей крови".

Другие ученые подчеркивают влияние биопатогенных зон на рост онкологических заболеваний.

Научный подход к данной проблеме подтверждает представления о "проклятых" местах, отмеченных различными религиями и эзотерическими учениями, в частности, Агни Йогой, которая говорит как о существовании мест с положительной энергетикой (она называет их "местами заложения магнитов"), так и с отрицательным тонким зарядом. Кстати, люди традиционных культур, безусловно, знали о наличии и тех и других мест и старались строить храмы, города, селения лишь на местах с положительной энергетикой, избегая "мест проклятия".

Таким образом, можно сделать вывод о том, что биопатогенные зоны являются зонами энерговампирического свойства, похищающими жизненную энергию, силу и здоровье человека.

Каким образом можно бороться с разрушительными свойствами биопатогенных зон, если человек волею судеб проживает именно на этом месте? Существует несколько методов борьбы с этим недугом. В первую очередь необходимо точно определить, а действительно ли ваша квартира или дом находятся в такой зоне. Для этого можно прибегнуть к помощи рамки, а также узнать – нет ли поблизости от места проживания какого-либо вредного производства или не находилось ли нечто подобное на месте постройки вашего дома. Затем спокойно и без всякой мнительности вслушаться в состояние собственного здоровья и ответить самому себе на несколько вопросов:

Нравится ли вам жить именно в этом месте на уровне глубинных ощущений в организме и тонкой энергетике?

Как изменилось ваше физическое самочувствие с того момента, как вы стали жить на данном месте в сравнении с самочувствием на прежнем месте жительства?

Как изменилось самочувствие переехавших вместе с вами домочадцев и соседей? Совпадает ли гороскоп вашего района с вашим гороскопом?

Если все факторы сходятся, значит зона вашего проживания неблагоприятна. Самый простой путь радикально изменить ситуацию после такого всестороннего обследования – это поменять квартиру на другой, более благоприятный район. Если это по различным причинам сделать невозможно, тогда надо жить и стараться приспособиться к ситуации, меняя ее не столь радикально.

Например, с помощью экстрасенсов, лозоходцев и самых разнообразных методов (воздействие на негативное поле с помощью больших масс железа, заостренных предметов, микроантенн, специально подобранных растений и т. д.), можно попытаться сместить биопатогенную полосу с места дома.

Возможен и такой вариант: принять вызов, бросаемый судьбой, и научиться жить в энергетически неблагоприятной ситуации, овладев ее энергетикой и переполусовав ее в благоприятном для себя направлении. Для этого надо уметь почаще вызывать в сознании так называемые "места силы" с положительно заряженной энергетикой и привлекать ее эманации в собственную квартиру. Полезно повесить на стенах квартиры как можно больше икон, священных изображений, портретов и фотографий высокодуховных людей, мудрецов, Учителей Света. Хорошо также почаще бывать на даче, на природе, в других местах, где вы чувствуете себя хорошо. Главное – не отчаиваться, не поддаваться настроениям страха, мнительности, не программировать отрицательные последствия по части здоровья. Важно научиться думать о данных испытаниях в позитивном ключе, с благодарностью за дарованные дополнительные трудности и препятствия, которые развивают скрытые силы человека. При такой установке и подходе шансы на то, что Высшие Силы помогут человеку быстрее освободиться от этого испытания, значительно возрастают.

Аура квартиры и того помещения, где человек проживает, формируется под воздействием аур тех людей, которые в ней живут. При этом влияние оказывают не только ауры, взятые как отдельные единицы, но и аурические контакты и тонкие отношения, сложившиеся между людьми. Аура квартиры представляет собой сложную сумму всех перечисленных выше факторов. Сложившись под воздействием разных сил и людей, она сама начинает оказывать влияние на каждого человека, определять многие особенности его поведения и формировать его стереотипные реакции. Для поддержания благоприятной психоэнергетической атмосферы в квартире необходимо соблюдать следующие меры:

Важна правильная расстановка мебели: кровати, рабочего стола и всех прочих предметов, вокруг которых проходит значительная часть времени и которые выполняют жизненно необходимую функцию. Если есть возможность, нужно с помощью рамки проверить наличие малых биопатогенных зон уже в квартире и переставить мебель на те места, где этих зон нет. Если по каким-то причинам подобную проверку с рамкой организовать невозможно, тогда можно довериться своим внутренним ощущениям, интуиции и развивающимся внутренним способностям и, просто послушав каждое место в квартире на уровне "шестого чувства", ответить себе, где вам хотелось бы спать, а где нет, где приятно работать за письменным столом, а где совершенно неприятно. Нужно запомнить некоторые общие правила: свет при работе за письменным столом должен падать с левой стороны, стены не должны быть окрашены в раздражающие глаз тона, вроде ярко-красного или ярко-желтого, изголовье кровати, на которой человек спит, должно быть повернуто на север или восток.

Необходимо быть разборчивым в своих контактах с людьми и стараться не приглашать без крайней необходимости в свою квартиру (и тем более в спальню, рабочий кабинет или детскую) посторонних людей, лиц с расшатанной психикой, знакомых, враждебно и завистливо к вам относящихся, то есть всех, кому вы не доверяете.

Важно, чтобы в квартире было какое-то единственное место (если, разумеется, позволяют жилищные условия) или, на худой конец, угол, сиденье, кресло, куда бы вы не допускали никого постороннего (таким местом может быть кабинет или спальня). Это место, помимо своей рабочей или иной жизненной функции, должно быть местом накопления и удержания жизненной силы, которая именно отсюда распространяется по квартире и охраняет ее от нежелательных тонких воздействий.

Нужно стараться не допускать самому отрицательных эмоций в своей квартире и особенно в энергетически важных местах как по отношению к членам семьи, так и по отношению к другим людям. И, разумеется, недопустимо, чтобы приходящие к вам люди устраивали в вашей квартире скандалы или допускали бы какие-то черные эмоции, разрывая при этом тонкую ткань сложившейся эмоциональной атмосферы.

Если все же скандальная ситуация или нежелательный контакт в вашей квартире произошли, и вы после этого ощущаете себя в психоэнергетическом плане не в своей тарелке, попытайтесь очистить сгустившуюся тонкую атмосферу и

восстановить благоприятную ауру в квартире. Для этого полезно в течение какого-то времени произносить в наиболее отравленном месте молитву, зажигать свечи, окуривать комнату или даже всю квартиру благовонными курениями, сандаловыми палочками, горящим можжевельником или ладаном. Перед сном, как советовала Е. И. Рерих, полезно ставить у своего изголовья стакан с водой, куда добавляется несколько капель настойки эвкалипта или перечной мяты. Это хорошо очищает ауру спальни и делает ее недоступной для воздействий темных сущностей из тонкого мира.

Полезно всегда поддерживать в квартире чистоту и порядок, особенно важно не оставлять на кухне и в комнатах несвежую, долго стоявшую воду и остатки пищи, которые притягивают низшие астральные силы. Не менее важно постоянно вытирать пыль, которая является идеальным проводником для темных воздействий. Все столы, особенно в кухне, должны быть тщательно убранными и чистыми. Помните народную мудрость: "Стол – Божий Престол".

Перед сном, после тщательного проветривания помещения, необходимо читать молитвы, в своем сознании распространяя их энергии по всей атмосфере спальни, мысленно чертить на всех стенах спальни (включая пол и потолок), а также на окнах и дверях огненные кресты, несущие в себе очистительно-защитную функцию.

Примерно раз в год полезно делать перестановку мебели, что дает энергетическое обновление и освежение атмосферы.

Тем, кто занимается духовной практикой, интересуется эзотерическими учениями и практически стремится овладеть психической энергией, полезно мысленно расширять свое биополе и ауру до размеров собственной квартиры и, ощущая себя энергетическим хозяином данного пространства, вытеснять и растворять все нежелательные посторонние тонкие влияния.

Виктору 39 лет, он врач, ведущий частный прием больных на дому. Неплохо поставленная реклама обеспечивает ему почти бесперебойный поток клиентов, которые платят и, по всей видимости, довольно много. Он обновил мебель, сделал себе евроремонт, повесил дорогие люстры и превратил комнату приема в шикарный офис. Однако через полтора года после того, как он вернулся со своей домашней частной практикой, у него значительно ухудшились отношения с женой. Дело дошло до возможности развода. Вначале, побеседовав с ними обоими, я пришел в недоумение – 15 лет трудной, но очень дружной семейной жизни, полное астрологическое и психологическое соответствие, взаимное уважение, теплое, даже нежное отношение друг к другу. Жена, очень чувствительная и тонкая женщина с прекрасной обратной связью, призналась мне, что в последнее время, как только заходит домой, сразу начинает испытывать раздражение. И тут меня осенило: разрушена аура квартиры и в тонкое пространство семьи вошла посторонняя, скорее всего, негативно заряженная энергия! Во имя спасения семьи я посоветовал ей (а она была ассистенткой мужа) помочь ему найти другое место приема больных. Результат был настолько явный и впечатляющий, что Лариса (жена Виктора) освятила квартиру, вызвав священника, и в его присутствии вырвала у мужа обещание, что он никогда не будет смешивать дом с офисом.

Немалое влияние на психологическое и психозенергетическое состояние семьи имеет аура соседей. Речь идет не только об очевидных случаях наличия соседей-пьяниц, скандалистов, меломанов, хамоватых бизнесменов или тем более криминальных элементов, но и о других, не столь вопиющих, но весьма впечатляющих примерах.

Один мой знакомый ученый уже 40 лет занимается медитацией, стараясь воспитать в себе непрерывно бодрствующее сознание. Он утончил свой организм, ауру и восприятие настолько, что улавливает самые неуловимые энергетические вибрации, идущие от людей, предметов и помещений. Судьба распорядилась таким образом, что этажом выше живет его научный оппонент – личный враг и весьма скверный человек, активно интересующийся черным оккультизмом. Мой знакомый утверждает, что его враг давно не ведет с ним прямой энергетической борьбы, так как опасается обратного удара (тем более что два раза он его уже получал). Но уже много лет знакомый не может до конца расслабиться в собственном доме, ибо со стороны его недруга, человека в моральном плане низкого, на тонком энергетическом плане все время вползает всякая гадость и ее приходится пережигать. Разумеется, подобные случаи – большая редкость, ибо здесь сошлось сразу несколько факторов: 1) соседство двух научных антиподов, 2) двух личностных антиподов, 3) двух энергетических антиподов, взаимно чувствительных друг к другу на оккультно-энергетическом уровне. Мой знакомый объяснил мне, что противодействовать "вползанию" темных энергий он может лишь расширяя свое тонкое тело до размеров целой квартиры и даже как бы немного выходя за пределы этих размеров.

Из этого рассказа не вытекает, что нужно рассматривать всех соседей как потенциальных врагов и злобных магов, которые только и хотят, что сжить вас

со свету. Иначе можно стать неадекватным подозрительным существом. Достаточно помнить, что стены домов не обеспечивают стопроцентной герметичной защиты от тонких энергетических влияний других жильцов. Прекрасную систему гармонизации тонкой атмосферы квартиры благодаря правильному построению ее внутреннего убранства содержится в восточной системе фэншуй. На сегодняшний момент элементы этого высокого искусства, приложение которого в течение многих веков помогало поддерживать атмосферу в домах Японии, становятся все более привычными в России. Выходит множество книг и брошюр, посвященных фэншуй, проводятся курсы, лекции и семинары, практически обучающие этому виду искусства. Фэншуй утверждает, что знание законов обустройства дома, правильная композиция цветов и элементов интерьера, гармоничная пространственная расстановка мебели укрепляет тонкую атмосферу квартиры и делает ее ауру более чистой, здоровой, непроницаемой для посторонней темной энергетике. Подробности этой увлекательной экзотической науки, способной превратить любую квартиру в оригинальную среду обитания, где просто приятно находиться, содержатся в специальных книгах, брошюрах и пособиях, которые сегодня вышли в свет большими тиражами.

КАК РЕАГИРОВАТЬ НА АГРЕССИЮ БОЛЬНОГО РОДСТВЕННИКА

Многие семьи знают эту проблему не понаслышке. Больной член семьи, требующий сил, времени, и ухода, вместо благодарности нередко проявляет агрессию своим благодетелям. Вполне возможно, его нападки бьют именно по вам. В своих действиях по отношению к вам он применяет политику чередования ударов и психологических "поглаживаний", имеющих целью энергетическую подпитку. Иначе говоря, он чередует агрессию и вампиризм. Трудно сказать, по какой причине ваш больной родственник-домочадец ведет себя столь неудачно для себя и неприятно для вас. Может быть, все дело в его изначальной, слишком сильной злобности, которая и предопределила его физическое заболевание, а может быть, причина в том, что его ожесточила и энергетически обесточила именно болезнь.

Защита от любых негативных воздействий со стороны домочадца именно в семье имеет свою специфику. Вряд ли нравственно надевать на себя непробиваемый панцирь против несчастного больного человека, который к тому же оказывается вашим близким родственником. Семья – тонкий организм, со множеством глубинных связей и обменных процессов. Прекращение контактов или сведение их к абсолютному минимуму в связи с тем, что кто-то здоровый и сильный решил полностью психологически изолировать больного, слабого и раздражительного едва ли положительно отразится на состоянии этого организма. Но и уступать больному агрессору, привыкшему восполнять недостаток силы через упреки или выпрашивание сочувствия тоже бессмысленно. Мне приходилось видеть немало жертв подобного больного домашнего энерговампира. Больные родственники довели их до полного нервного истощения. Потому надо учиться искусству правильного общения с ними. Вряд ли нужно прибегать к изощренным методам защиты от своих несчастных домочадцев или тем более вступать с ними в бой по всем правилам психологической и тем более психоэнергетической борьбы. Однако повысить свой иммунитет к подобной тихой агрессии и вампиризму нужно, иначе и вы потеряете силы, и вашему родственнику это никак не поможет решить его проблемы. Попробуйте изменить свою установку в общении с ним и перестаньте ожидать от него естественной для семейных взаимоотношений постоянной доброжелательности. Как правило, такой родственник чередует две психологические стратегии, направляя на вас то тепло и участие, то агрессию и жалобы. Этим он вносит сумятицу в ваше отношение к нему, которое все время меняется и начинает зависеть от его перепадов. Попробуйте добиться независимости в своем отношении к нему. Скажите себе – я не буду относиться к нему ни слишком хорошо и открыто, ни слишком плохо и раздражительно. Я настроюсь на доброжелательное, но более спокойное и даже нейтральное отношение, которое независимо от его настроения и не нуждается в подкреплении с его стороны. Мысленно оденьте это доброжелательно нейтральное отношение в броню твердости. В то же время не прекращайте усилий по уходу за ним и практической помощи ему как больному существу. Иначе говоря, некоторое эмоциональное отдаление (при сохранении общей доброжелательности отношения) и деятельное практическое сострадание будут наилучшей защитой. В первую очередь необходимо попытаться поставить четкий диагноз – а действительно ли этот человек похищает вашу силу? Нередко бывает, что люди попросту переносят на другого собственные черты или не способны спокойно выдержать чужую антипатию к вам, без того чтобы немедленно навесить ярлык вампира. Если же это не так и ваш родственник (а он может быть очень близким родственником) действительно похищает вашу силу, и к тому же вы обречены на длительное взаимодействие с ним, тогда полезно будет предпринять какие-то из следующих мер:

Настраивайтесь на бесконечное терпение. Помните, что все дается человеку для испытаний и, поскольку вы не можете изменить эту ситуацию внешне, попробуйте изменить ваше внутреннее к ней отношение. Перестаньте бунтовать и впадать в уныние. Попробуйте изменить сам знак этой ситуации, оценку ее значимости для вас. Попробуйте ее воспринять, как знак внимания Творца именно к вам, поскольку только через прохождение такого испытания вы сможете развить в себе столь угодное Богу свойство, как терпение. Иными словами, воспринимайте данную ситуацию, как важную и полезную для вас тренировку.

Чтобы лучше выдержать это испытание, во-первых, почаще обращайтесь к Богу за поддержкой, во-вторых, старайтесь не отождествляться с этой ситуацией и помнить, что в вашей жизни есть не только она одна, но и еще много прекрасного, и, в-третьих, вспоминайте все хорошее и положительное, что этот человек сделал вам и другим людям.

Держите планку умеренно-доброжелательного, ровного отношения к этому человеку. Можно позволить себе достаточно небольшой диапазон колебаний и варьирования отношений, но тогда при перемене отношения четко соблюдайте последовательность и постоянство. Мелкие выпадки и уколы можно спокойно проигнорировать, но в случае явного хамства с его стороны необходимо прореагировать спокойной и четкой переменной позиции в сторону охлаждения. Ваш родственник должен осознать, что вы для него – главный источник внешней энергии и поддержки, и если он хочет, чтобы эта поддержка продолжалась, тогда он обязан считаться с вами и уважать вас, даже в случае нелюбви к вам с его стороны.

Старайтесь в своих отношениях с больным вампирически настроенным родственником не просто быть ровным внешне, но и внутренне. Иначе говоря, сохраняя ровность, опирайтесь не на перепады его отношения к вам, но на себя и на свою устойчивую безупречную линию, которую невозможно отклонить ничем, пришедшим извне.

Придумайте для него какое-то занятие, возможно, метод излечения, требующий постоянных усилий. Даже если не удастся добиться каких-то серьезных органических улучшений в его состоянии, в таком случае может наступить психологическое улучшение, а это уже есть огромная победа. Предложите ему мысленно вдыхать и выдыхать через большой орган оздоравливающую энергию и повторять формулу: "Я совершенно здоров!" – в течение многих часов каждый день, не отвлекаясь ни на минуту. Постарайтесь передать ему то удовольствие, – которое он сможет получить, если будет делать это добровольно, по собственному решению, с индивидуальным ритмом и постоянно растущей надеждой. Можете предложить ему любое подобное средство, целиком занимающее его внимание, вроде того, что описано в книгах Карлоса Кастанеды, когда неизлечимо больному человеку было предложено в течение нескольких месяцев выталкивать свою болезнь рукой, как бы запирая дверь. Это может неожиданно пробудить его внутренние ресурсы. Займите его подобной увлекательной целительной медитацией. Если не излечите болезнь, вреда от этого не будет, но займете его энергию, время и отвлечете направленную на вас вампирическую активность.

Если все же он "пробил" вас своими провокациями, учитесь быстро восстанавливать свои силы. Занимайтесь духовными учениями, молитвенно-медитативными практиками, повышайте собственную психоэнергетику, и тогда вам, энергетически богатому человеку, будут не страшны подобные мелкие похищения силы. Вы будете смотреть на это снисходительно, как родитель на детские шалости.

Глава 3. ЗАЩИТА ОТ ЛЮБОВНОЙ МАГИИ

"Защита от любовной магии нужна двум людям – супругу, который верит в ее реальность, и экстрасенсу, который на этом зарабатывает."

(афоризм бывшего экстрасенса оккультного салона)

"Самая изощренная любовная магия ничто перед бесхитростной магией подлинной любви."

(неизвестный латиноамериканский автор)

ЛЮБОВНАЯ МАГИЯ: ВЫДУМКА ИЛИ РЕАЛЬНОСТЬ?

"Ты еще про привороты и присушки напиши", – с удовольствием поиронизировал на тему любовной магии мой коллега психолог, которому я рассказал о своем замысле поделиться с читателями методами защиты от этого тонкого негативного воздействия, порой весьма мощного и результативного. В интеллектуальной среде принято относиться к теме любовной магии иронически, с усмешкой, как если речь заходит о чем-то несерьезном и неприличном. На фоне шквала рекламных объявлений в газетах и по ТВ, которые дают различные центры и специалисты, подвизающиеся на ниве оказания услуг по приворотам и отворотам, эта усмешка вполне законна и объяснима. Особенно если подобное объявление содержит слова о гарантии успеха магической процедуры на 100%. Я сам относился и отношусь к этим оккультным услугам с легким юмором. Однако

это не значит, что любовная магия, элементы которой присутствуют практически во всех древних культурах, является выдумкой или бредом. Увы, она существует и действует на человека вполне результативно. Я знаю этого человека почти 15 лет. Доцент, уравновешенный и рассудительный человек, как будто бы тронулся умом, когда связался с женщиной, которую соседи прозвали "колдуньей". Его точно подменили. Он почти потерял семью, высох, крайне ослабел и вместе с тем приобрел невероятную зависимость от этой женщины. Она привязала его изощренным сексом и умелым манипулированием, основанным на эксплуатации чувства ревности. Эта женщина постоянно давала ему понять, что она нравится другим мужчинам и у нее много поклонников. Она довела его до того, что он спал и видел, как она изменяет ему с другими мужчинами. Он сам рассказал мне, что следил за ней и ее окнами и, чтобы убедиться, что у нее никого нет, заглядывал в ее окно на втором этаже, забираясь на тополь, который рос близко. Потом он узнал, что она подмешивала в еду, которой его угощала, какие-то отвары и зелья. С огромными усилиями он освободился от нее. После мы беседовали с ним об этом мрачном периоде его жизни, и он сказал мне: "До сих пор не могу понять, что такое было, - приворот или обычные женские чары?" С моей точки зрения, в этом случае имело место и то и другое. Соединившись в единое целое естественная магия женского обаяния и оккультная любовная магия, насыщенная сильной сексуальной энергией, заставили этого человека на несколько лет потерять голову.

Существуют и другие случаи и варианты приворотной магии. Совсем необязательно, чтобы привораживаемое лицо находилось с привораживаемой жертвой в интимных отношениях. На протяжении человеческой истории любовная магия существовала и при необходимости применялась заинтересованными людьми, которые обращались за помощью к специалистам: жрецам, колдунам, чернокнижникам. Многие из них действительно что-то умели в этом мрачном занятии. Сегодня немалое количество экстрасенсов и биоэнергетиков заявляют о себе как о мастерах любовных приворотов. Конечно, значительная часть из них - заурядные шарлатаны, в лучшем случае способные красиво сыграть на человеческих чувствах и выколлотить из доверчивых клиентов деньги. Однако встречаются и те, кто умеет серьезно воздействовать на мнительных людей с ослабленной аурой.

Недавно консультировал человека, задумавшего развестись с нелюбимой и весьма скандальной женой, которая решила удержать его и обратилась к довольно сильному экстрасенсу, специализировавшемуся на использовании методов черной магии. Вначале мой клиент не мог понять, что с ним происходит и почему его прекрасные отношения с новой женщиной начали стремительно портиться. Затем он увидел, как жена кладет ему в пищу порошок неизвестного происхождения. Будучи любопытным, энергичным человеком, он решил во что бы то ни стало понять, что происходит. Некоторое время спустя он нашел в ее записной книжке неизвестный для себя телефон, позвонив по которому наткнулся на центр магии. Вычислив конкретного специалиста, работавшего с его женой, а соответственно и с ним, он пришел к тому с какой-то выдуманной проблемой и прямо на столе под стеклом, среди многочисленных фотографий других клиентов, увидел их совместное с женой фото. Улучив момент, когда специалист на две минуты вышел из кабинета в коридор, он вытащил эту фотографию из-под стекла и принес домой, решив, чтобы "больше не влияла", выбросить. Однако выбрасывать ценный "вещдок" передумал. В дальнейшем у них с женой состоялся разговор, во время которого она была вынуждена признаться, что действительно обращалась за помощью, когда поняла, что теряет мужа и "скорее всего навсегда". В итоге она все равно потеряла супруга: слишком его разозлила подобная попытка. Однако неудачи не оставили его. И несмотря на то, что он все же ушел из дома и соединил судьбу с новой женщиной, его самочувствие и энергетический тонус оставались в довольно скверном состоянии. Периодически он чувствовал какие-то непонятные воздействия, которые сравнивал с "ударами по голове". Иногда возникали приливы тяготения к бывшей жене. Новые семейные отношения тоже складывались весьма сложно, как будто нечто влияло на них извне. Я предположил, что его бывшая жена либо принесла прежнему специалисту другую фотографию, либо обратилась к новому специалисту. (Потом выяснилось, что специалист не менялся.) Мы начали с ним работать над повышением его защищенности и выстраиванием надежного щита. Постепенно он почувствовал себя значительно лучше и увереннее, но, должен признаться, удары он получил весьма сильные. Это значит, что он имел дело с сильным профессионалом в этой мрачной области. После курса психологической и психоэнергетической помощи он обрел желанную защищенность, но при этом признался, что только теперь поверил в реальность таких вещей, как черная магия.

Сущность любовной магии состоит в энергетическом воздействии на сексуальный и эмоциональный центр человека с целью привязать его на тонком уровне к

другому человеку. Это достигается самыми разнообразными оккультными методами, предполагающими "тонкое" оперирование с какими-либо частями человека, например, с его волосами или с его изображением. Не зря оккультная традиция настоятельно рекомендовала не давать свои фотографии и изображения ваших близких лицам, имеющим отношение к магии. Особо мощное "тонкое" воздействие происходит в том случае, если в магической процедуре принимают участие волосы или ногти, а также кровь или слюна жертвы, добытые каким-либо хитроумным путем. Наличие таких компонентов всегда облегчало контакт привораживающего оккультиста и жертвы: ведь благодаря их участию в привораживании происходит энергетическое подключение к ауре, подверженной акту любовной магии. Методы, применяемые в любовной магии, включают в себя различные заговоры, "присушки" и "отсушки", приворотные зелья и прочие оккультные манипуляции.

На протяжении всей истории человечества люди активно применяли всевозможные методы любовной магии. На этот счет существуют тысячи литературных источников, подтверждающих приверженность значительной части людей к этому сомнительному способу возвращения утраченных любовных или супружеских отношений. И в фольклорных преданиях, и в древних хрониках, и в этнографических исследованиях, и в художественной литературе приводится огромное число описаний случаев любовной магии.

Строго говоря, вся магия в той или иной степени предполагает участие сексуальной энергии. Один из известных оккультистов начала XX века Поль Седир писал:

"Сфера оккультизма находится под исключительным господством эротического начала. <...> Рядом с чарами любви мы встречаем всевозможные комбинации половых чар. Колдовство, направленное к расторжению брачных уз, имеет своей противоположностью различные средства, способствующие повышению половой потенции человека. Ворожбе с помощью изображения возлюбленного или соперницы с целью вызвать любовное возбуждение противопоставляется ужасная манипуляция, несущая с собою гибель человеческих чувств, а иногда и полнейшую смерть. Одно приходится тут отметить: каковы бы ни были всевозможные магические операции, все они ближайшим образом касаются половой сферы. Участие сексуального момента рассматривается как вернейший залог успеха предпринимаемых мер: особенно верно это в применении магических действий. Там же где половой момент вторгается в качестве препятствующего начала, она всячески изгоняется".

БИОЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ МЕХАНИЗМ ПРИВОРАЖИВАНИЯ

Любовная магия направлена на ослабление, а порой и полную парализацию сознания и воли жертвы. Несмотря на апелляцию к грозным невидимым силам, сам факт использования любовной магии есть проявление слабости. Человек, прибегающий к привороту или отвороту, по сути дела демонстрирует свою полную неспособность нормальным путем решить проблемы взаимоотношений с конкретным человеком противоположного пола. Для этого он заказывает у специалиста (или пробует провести сам) процедуру, которая усыпляет сознание объекта магической операции и направляет его волю к цели, нужной ему. Поток астральной энергии весьма низкого качества, выключающий самоконтроль и растормаживающий сексуальную энергию, делает жертву эмоционально зависимой от того объекта, к которому ее приворожили. Малейшее охлаждение чувств и отношения со стороны этого объекта воспринимается жертвой крайне болезненно. Само чувство привязанности к тому или иному человеку является наведенным извне и не имеет отношения к божественной природе человека и состоянию истинной любви, которая по своей сути всегда свободна.

Механизм привораживания состоит в создании особого астрального шнура, соединяющего тонкое тело жертвы с психозенергетическим полем того лица, к которому ее привораживают. Присутствие этого шнура в ауре жертвы рассогласовывает работу чакр. Одни из них – аджна, отвечающая за работу ума и рассудка, а также манипура, управляющая жизненной силой и эмоционально-волевой активностью – резко ослабляют свой потенциал. Другие, и это прежде всего половой центр, называемый в йоге свадхистханой, и сердечная чakra анахата, напротив, растормаживают свое спокойное состояние и настраиваются на посланную магом волну низкой энергии и бессмысленного томления. Человек со слабой волей и предрасположенностью к подобным чувствам легко попадает на крючок и начинает испытывать так называемую беспричинную привязанность и "любовь" к конкретному объекту. Эффект этой магической операции достигается благодаря энергетической подстройке вибраций привораживающего человека к вибрациям привораживаемого. Кстати, сам термин подстройка распространен в системе НЛП, которая является разновидностью современной технократической магии, помогающей эффективной манипуляции.

НЕПРОЧНОСТЬ СЕМЕЙ, ПОСТРОЕННЫХ С ПОМОЩЬЮ ЛЮБОВНОЙ МАГИИ

Несмотря на то, что любовная магия эксплуатирует низшие энергии и как

процедура весьма унижительна для самолюбия (особенно если об этом узнают другие люди), к ней прибегают самые разные лица.

Мне не один раз приходилось сталкиваться с предложениями перейти от обычной психологической консультации по семейным проблемам к психоэнергетическому сеансу привораживающего или отвораживающего характера. "Ведь вы же не просто психолог, который дает советы, а специалист по психоэнергетической защите, который сам владеет энергией. Так защитите меня от страданий, которые неизбежно возникнут, если он уйдет, и повлияйте на него", - уговаривала меня однажды заместительница председателя одного известного благотворительного фонда, муж которой, еще более известный бизнесмен, ушел к другой женщине.

Вполне понимаю обиду людей, наткнувшихся на мой жесткий отказ участвовать в подобных мероприятиях, однако ничего не могу сделать - я категорически против подобных манипуляций с сознанием и аурой. Не потому, что я не верю в возможность подобных влияний и воздействий. Напротив, убежден, что, несмотря на обилие шарлатанства, есть реальные "умельцы" и "мастера", вполне способные заставить страдать доверчивого и слабого человека. Однако в таких операциях тактический эффект перекрывается крупным стратегическим вредом и провалом. Ни один союз, построенный на использовании любовной магии, не может быть прочным. Рано или поздно он лопнет. Причем это может произойти по самым разным причинам: ослабеет психоэнергетика, скрепляющая такой союз, возникнет новое увлечение или объект, к которому привораживали, поведет себя столь неприглядно, что это может изменить отношение жертвы. Нельзя исключать того, что и сама жертва может измениться в сторону роста самостоятельности и веры в себя. Вполне возможно, что подобный протиестественный союз, основанный на лжи и насилии, в конце концов, опротивеет и самому "заказчику" любовной магической процедуры. Что может быть противнее и унижительнее, чем осознание, что человек, который остался с тобой, а не с другим человеком, сделал это не потому, что это был его свободный выбор, а потому, что его чем-то опоили и приворожили. Я не говорю уже о том тонком вреде, который приносят подобные магические действия с точки зрения закона кармы. В подавляющем большинстве участники сеансов любовной магии не подозревают, какие серьезные кармические последствия они на себя навлекают, вторгаясь в естественный ход событий.

ПРИМЕНЯЛАСЬ ЛИ ЛЮБОВНАЯ МАГИЯ ПО ОТНОШЕНИЮ К ВАМ?

Рискнем перечислить некоторые признаки, позволяющие предположить, что по отношению к вам применяется любовная магия? Сначала надо разобраться, есть ли в вашем окружении заинтересованное лицо, которое в принципе способно принять участие в подобном занятии. Глупо подозревать кого-либо в таких делах без всяких на то оснований. Если никто не претендует на обладание вашей рукой и сердцем, то вряд ли ему придет в голову завоевать вас, обратившись к специалисту оккультных наук. Но если кто-то безуспешно добивается вас в течение длительного времени и к тому же увлекается магией, и в ваших отношениях были какие-либо проблемы, тогда вероятность повышается. Однако не стоит брать в голову никакие угрозы любовной магии, пока вы не столкнулись с серьезными психологическими и психоэнергетическими проблемами и отрицательными переживаниями. Если у вас не возникает необъяснимое и навязчивое влечение к какому-либо человеку, если вы не чувствуете периодического головокружения и утечки энергии, если спокойны и самодостаточны, то забудьте о любовной магии. Даже если вы любите кого-то, а он не отвечает вам взаимностью, и вы переживаете всю драму неразделенной любви, это еще далеко не повод считать происходящее с вами результатом оккультного воздействия. Но когда вы ясно и отчетливо понимаете, что не любите этого человека, но какая-то чужеродная, не принадлежащая вам сила навязчиво толкает вас к нему (тем более если он увлекается биоэнергетикой и морально неразборчив), то есть повод задуматься, что же с вами происходит и в какой степени к этому причастен данный человек. Хотя опять же не развивайте излишнюю мнительность и не думайте, что все особи противоположного пола, с которыми вы имеете дело, стремятся привлечь к себе вас, прибегая к помощи любовной магии. Учитесь наблюдать за собой пристально и в упор, не строя никаких концепций и воспринимая все внутри себя как есть.

МЕТОДЫ ПРОФИЛАКТИКИ И ЗАЩИТЫ

Как защититься от любовной магии, если вы реально столкнулись с ней в собственной жизни? Лучшей защитой как всегда будет профилактика.

Постарайтесь выстроить свою жизнь таким образом, что бы вам не попадались такие люди, которые по своим нравственно-духовным качествам могли бы пойти на использование любовной магии против вас в своих целях. Для этого достаточно здравого смысла, проницательности, атмосферы чистоты и духовной силы, которая делает невозможным или маловероятным такое нападение на вас. Особенно подчеркиваю, что необходимо сочетание проницательности, чистоты и

силы - только оно может отвести удар.

Если же воздействие состоялось, то стратегия и тактика отражения агрессии должна быть иной. Настаиваю на термине агрессия, даже если она окутана в мягкую оболочку любовного томления. Все равно это нападение на свободу воли человека. Жизнь учит нас, что для того чтобы не погибнуть, любая атака, тем более агрессивная, должна быть отбита. В первую очередь попытайтесь понять, насколько нужен вам человек, прибегающий к такому сомнительному методу? Очевидно, что он любит себя гораздо больше, чем вас, - иначе он не покушался бы на вашу свободную волю. Он никогда не произнесет вам слова Пушкина: "Я вас любил так искренне, так нежно, как дай вам бог любимой быть другим". Может ли подобный человек быть вам дорог? Подумайте, тщательно взвесьте все "за" и "против" и примите, наконец, правильное решение. Любовная магия бывает результиративна, если человек, подвергнувшийся ее воздействию, имеет внутренние предпосылки, личностные дефекты, слабости, позволяющие магической энергии проникать в глубину ауры. В этом случае в тонкие структуры жертвы внедряются посторонние энергетические поля, которые срастаются с пробитой аурой и начинают управлять теряющим контроль человеком. Если вы хотя бы в какой-то степени чувствуете себя объектом оккультных манипуляций под знаком любовной магии, вы должны прежде всего выйти из влияния этого поля, прекратить разрушительный контакт с магической энергией, призванной поставить вас в зависимое положение от источника тонкого воздействия - вашего духовного врага. Постарайтесь дистанцироваться от этих энергий, отделить себя от магической привораживающей силы, настроиться на ощущение автономности собственного духа, почувствовать себя внутренне свободным существом, чья воля настолько сильна, что ей не страшны никакие внешние влияния и оккультные процедуры. И конечно, ищите настоящую любовь, которая способна своей мощью победить любые враждебные чары.

Глава 4. МУЖСКИЕ И ЖЕНСКИЕ ФОРМЫ ЗАЩИТЫ

"Кто знает женщин, жалеет мужчин: но тот, кто знает мужчин, готов извинить женщин."

Альбер Турнье

"Сила женщины - в ее слабости."

Карл Маркс

"Слабость мужчин - в их зависимости от слабых женщин."

Альфред Готвинд

ОБ ИЗВЕЧНОЙ БОРЬБЕ ДВУХ НАЧАЛ

Мужчина и женщина - это два космических полюса, которые то притягиваются друг к другу, то отталкиваются. Сила притяжения преобладает, и результатом является любовь, семья и потомство, продолжающее род. Полюса представляют собой две психологические природы, которые совершенно по-разному, порой диаметрально противоположным образом проявляют себя по отношению к миру. За двумя типами психологии - мужским и женским - стоят две разные энергии - ян и инь, - опять-таки, представляющие собой два полюса единой силы, которые содержат в себе элементы природы противоположного пола. Именно этот элемент и заставляет мужское и женское начала ощущать импульс притяжения друг к другу. Помимо разных энергий в прямом общении сталкиваются и различные представления о жизни, а также роли, которые тому и другому полу приходится в жизни играть.

Я хотел бы остановиться на внесемейных конфликтах, порожденных не столько столкновением интересов, сколько противостоянием двух различных природ, энергий и ролей, которые приходится играть в жизни мужчинам и женщинам. Пружина конфликта, развертывающегося между мужчинами и женщинами во все времена, - борьба между разумом, который традиционно считается мужским принципом, и чувствами, относимыми к женскому принципу. И хотя в мире сколько угодно мужчин, у которых эмоциональное начало преобладает над рассудком, и немало женщин с интеллектом, подавляющим чувства, основная пропорция все же сохраняется - большая часть мужчин, споря, чаще предпочитают давить силой и умом, большая часть женщин, отстаивая свою позицию, максимально опирается на чувства. Но в некоторых коллективах женская энергия присуща мужчинам, которые, опираясь на чувства, предпочитают мутить воду, в то время как женщины, руководствуясь умом, целесообразностью, трудолюбием и волей, действуют и достигают поставленных целей, несмотря на сопротивление "сильной половины человечества", не желающей признать работу работой, а не праздным хобби.

Кто чаще бывает агрессором во взаимоотношениях, происходящих вне семьи, - мужчина или женщина? Ответить на этот вопрос очень сложно, ибо нет таких статистических центров в мире, которые могли бы провести подобные исследования. Если кто-либо, вместо того чтобы работать, начинает бороться с кем-то, напирая на половые признаки, тем более когда от этого страдает общая работа, необходимо оградить весь коллектив от этой необоснованной агрессии. Мужчина, у которого есть проблемы в отношениях с противоположным

полом, личные и профессиональные комплексы, обычно нападает на женщину не в силу недовольства ее поведением, а в силу собственной некомпетентности. К своей воле и отрицательным эмоциям он подключает хорошо развитый артикуляционный аппарат и превосходящую физическую силу, раздраженно объясняя женщине ее неправоту. Мужчина начинает конфликт под влиянием отрицательных эмоций, которые настолько переполняют его, что он не способен сдерживать себя. В процессе конфликта он не столько объясняет и доказывает, сколько выплескивает раздражение и отстаивает себя, борясь с женщиной, а не с сотрудником, за свои ущемленные права, которые, увы, мало подкреплены его реальными достоинствами. В последние сто лет борьба за сохранение преимущества стала своеобразным жизненным культом у огромного числа мужчин, особенно тех, кто в той или иной мере не сумел реализоваться. Многие мужчины начинают конфликт с женщинами не столько исходя из существа конкретной ситуации, сколько от бессознательного желания утвердить себя во что бы то ни стало. Исторически сложилось так, что права были ущемлены у женщин, но сегодня женщины постепенно их отвоевывают у мужчин, сдающих свои позиции из-за потери жизненной силы, пассионарности. Мужчины воспринимают это очень болезненно – отсюда возникают ссоры.

Человек, который целеустремленно движется к положительным целям и самосовершенствованию не ради себя, но для улучшения общего дела, всегда чувствует себя более сильным и уверенным, и поэтому в любом конфликте может себе позволить быть и хладнокровным, и молчаливым, и каким угодно еще. Когда женщина целый день работает, потом приходит домой, стирает, убирает, готовит, занимается детьми, то есть снова работает, а мужчина, у которого не хватает жизненной силы на то, чтобы выполнить хоть пятую часть того, что делает женщина, и этим поддержать ее, делает ей замечания, то это почти всегда чревато конфликтом. Безусловно, тут у женщины либо случится истерика, с криком, плачем и обвинениями, если после выполнения всех обязанностей у нее все еще достаточно энергии, либо последует реакция пассивной обиды, хотя, возможно, и этого не будет, потому что женщина и без того уже очень устала. То же самое можно сказать и о реакции мужчины, который весь день работает, затем занимается домом, семьей, а потом снова работает, в то время как женщины, окружающие его, болтают по телефону, прихорашиваются и развлекаются. Иными словами все проблемы возникают от нежелания работать или же желания не работать, прикрываясь видимостью деятельности. Известный немецкий философ, автор книги "Пол и характер" Отто Вейнинггер предполагал, что каждый мужчина по крайней мере на четверть должен быть женщиной, а женщина на четверть – мужчиной. Именно такой союз, по его мнению, несет в себе гармонию. Применяя его модель к условиям работы, можно предположить, что в таком случае мужчина и женщина смогут полноценно понять и дополнять друг друга, создавая гармоничную ауру коллектива и идеальные условия для работы. Но когда профессиональный конфликт перерастает в войну полов, – страдает работа, а значит и общее благо. В таком случае главная цель и всего коллектива, и его руководителя – постараться переключить общее внимание на усиленное выполнение работы.

ОСОБЕННОСТИ МУЖСКИХ И ЖЕНСКИХ ЗАЩИТНЫХ РЕАКЦИЙ

Ярким примером, показывающим, насколько важно понимать смысл поведенческой стратегии противоположного пола и на основе этого более грамотно выстраивать собственную защитную стратегию, является следующая история. Ирине 35 лет, она жена очень успешного бизнесмена, который много работает, довольно крепко выпивает, выходные любит проводить с друзьями и без нее ездить в ночные клубы и при этом требует от жены беспрекословного подчинения, полной obsługi и непрерывной демонстрации, что все хорошо и что она его любит. Муж запрещает ей работать и хочет, чтобы она занималась семьей и воспитанием дочерей. При этом он патологически ревнив и постоянно контролирует свою красавицу-жену, вплоть до того, что однажды нанял частное сыскное агентство, которое действовало довольно непрофессионально и прокололось, засветив перед Ириной свои манипуляции. Ревность эта вначале совершенно беспочвенная, приняла такие размеры, что у Ирины, верной жены и хорошей матери, и в самом деле все чаще стали появляться мысли – а может быть, в самом деле попробовать вступить на тропу флирта и тайных романов? Правда, она хорошо понимала, что это добром не кончится и либо муж сделает с ней "что-то очень скверное", либо оставит ее без средств существования, выгонит из своего шикарного коттеджа и отправит вместе с детьми к матери, жить в двухкомнатной хрущевке. Потому она решила вначале посоветоваться с психологом. Кто-то из знакомых порекомендовал ей меня, дав почитать обе мои книги. Книжки ей понравились, и вот она сидит у меня на приеме и спрашивает, что делать? "Неужели вам непонятно, что делать?" – отвечаю ей вопросом на вопрос. "Вообще-то понятно – освободиться от зависимости", – говорит она. "Браво! – говорю ей я, – Так в чем же дело?" Тут она начинает жаловаться, что на "этого монстра" ни один прием, предлагаемый в книгах, не

действует.

Теперь настает моя очередь задавать вопросы. В ходе консультации я выясняю, что Ирина действительно хорошо изучила все, что я написал. Кроме того, она попробовала целый ряд приемов из "Невидимой брони", и они помогли ей расстаться с приятельницей, склонной к психознергетическому вампиризму и вымоганию мелких денежных сумм, оградиться от бесконечных ссор со старшей сестрой, которая завидует ее финансовому положению, выстроить правильные отношения с авторитарной матерью. Становится очевидной странная закономерность, прослеживаемая в ее признаниях, - получается так, что психологические знания помогают Ирине защищаться от негативных проблем, связанных исключительно с женщинами. "А как же в отношениях с мужчинами? - спрашиваю я. - Неужели у вас, кроме мужа, все всегда было хорошо?". И тут выясняется, что Ирина панически боится мужчин. "Любой мужчина для меня - "черный ящик", биоробот с непонятным устройством. И ждать от него чего-то хорошего не стоит". Мы проводим с ней сеансы глубинной психотерапии, из которых становится видно, что страх перед мужчинами у нее начался еще в детстве, когда она панически боялась отца. Так же как и муж, он выпивал, часто кричал на мать и на нее, потом брал ее на руки, но не успевала она успокоиться, как он снова громко проявлял недовольство. Когда он ушел из семьи к другой женщине, мать и Ирина облегченно вздохнули, но он скоро вернулся, и начался суший ад. Отец издевался над робкой забитой матерью Ирины и самой девочкой еще несколько лет, пока не ушел снова - на этот раз окончательно. В памяти Ирины он остался в образе грозного свирепого человека, который очень упрям в своих решениях и может морально уничтожить любого.

Потом в жизни Ирины были еще несколько мужчин, укрепивших ее в отрицательном отношении к сильному полу - учитель физики, издевавшийся над ней перед всем классом, жених, оказавшийся связанным с криминальным миром, начальник, требовавший от нее интимных отношений и грозивший, в случае отказа, ее уволить. А потом пришел черед мужа, завершившего галерею образов непонятных, но почему-то злобных существ под именем мужчины, которые несут в себе страшный заряд агрессии, направленный против нее лично. "Не знаю, что я им сделала, но они все относятся ко мне очень плохо и стремятся сделать больно", - признавалась она мне. Мы выяснили, что мужчины кажутся ей абсолютно защищенными и непробиваемыми агрессивными эгоистами, спорить с которыми совершенно бесполезно. "Моя защита - абсолютное подчинение, и если бы не боль, которую оно вызывает, я бы смирила себя и была бы полной рабыней", - призналась она, но тут же добавила, что никогда не согласится терпеть эту боль до конца жизни и что лучше изменять, чем ползать на коленях.

Я предложил ей осознать, что ее женская защита - это очень плохая стратегия, что она называет защитой, по сути, ее полное отсутствие и что нужно попытаться увидеть мир, людей и себя с новой стороны. "Попробуйте осознать, что мужчины - это отнюдь не "черные ящики" и понять их - значит проникнуть сквозь тонкий слой их защитной маски", - посоветовал ей я. Когда Ирина стала культивировать в себе новый взгляд, у нее вдруг проснулись невиданные силы. Она поняла, что сама наделяла большинство мужчин, встретившихся на ее пути, фантастическими чертами, усиливая их кажущуюся мощь и упорно ослабляла себя. Истинная защита, придавшая ей уверенность, началась с правильного видения себя и мира - искусства, которое мы отработывали с Ириной, постепенно освобождаясь от травмирующих ее иллюзий. Моя практика показывает, что для обретения собственной защищенности женщине необходимо понять природу защиты, к которой прибегает мужчина. Особенно это касается жен бизнесменов, для которых у меня разработана специальная программа и которые часто бывают просто загипнотизированы и подавлены свирепостью своих мужей. Но чаще всего это мужское свойство оказывается маской, внешней личиной, за которой скрывается страх потерять удобную прислугу и рабыню. Так получилось и в случае с Ириной, которая в конце концов разглядела это и поставила зарвавшегося мужа на место, отвоевав себе, пусть и не всю свободу, но значительно большие права. В данном случае нам пришлось применить особую стратегию восстановления равноправных отношений в семье, в результате которой Ирина научилась искусству медитации и перевоплощения в образ уверенной и защищенной женщины. Постепенно образ высветил в ней глубинные внутренние силы, и она, по собственному признанию, поняла, что настоящая защита - это "когда открываешь себя".

Мужчины и женщины отличаются друг от друга не только характером нападения на противоположный пол, но и особенностями защиты. Мужчины обычно защищаются с помощью большего хладнокровия, уверенности в своем физическом превосходстве и чувства необходимости быть выше "женских штучек", умением молчать. Однако нередки случаи, где молчать предпочитают женщины, а мужчины проявляют бурные эмоции, переходят на личности, сплетничают, жалуются,

интригуют. Если конфликт развертывается вне семьи – между сослуживцами, в компании друзей, знакомых или малознакомых людей – женщина в отличие от мужчины в целом ведет себя более осторожно и сдержанно. Если защищенность человека сильна и справедлива, нет такой силы, которая может его "пробить". Однако чаще всего подобная сила и безупречность отсутствует – тогда его естественную оборону легко "взломать". Обычно недостатки человека являются продолжением его достоинств. Оборону мужчины можно вскрыть с помощью ударов по его самолюбию – такой прием быстро лишает его уравновешенного состояния. Если женщине удалось снизить его самооценку и уверенность в своем превосходстве, то удар достиг цели и хладнокровие потеряно. Женщина, которой, хотя бы на короткое время, удастся доказать, что перед ней недостаточный, ущербный мужчина, разрушает его самооборону. Поэтому мужчины, имеющие дело с деловыми, образованными женщинами, должны воспитывать в себе подобные качества, позволяющие повысить самооценку, а также сдержанность. В своей сдержанности каждый человек должен быть сильнее, нежели агрессор в своей неуравновешенности. Сильными свойствами, помогающими создать вокруг себя броню защищенности, всегда считались молчаливость, скупость в выражении бурных эмоций, нелюбовь к пышной фразе. О каменную стену молчания в пух и прах разбиаются мелкие камешки вспльчивых слов. Причем в умении перемолчать после ссоры среднестатистический мужчина, как правило, переигрывает среднестатистическую женщину. Я неоднократно убеждался в этом на консультациях с женами алкоголиков и крепко пьющих мужчин, которые легко выдерживали любые женские попытки не разговаривать с ними и с удовольствием подолгу молчали. По моей статистике в 75% случаев подобного молчания после ссоры, тем более применяемого как прием психологического давления, первыми со словами примирения подходят женщины. Чтобы вы были более защищенным и уверенным, попытайтесь лучше понять глубинную природу и психологию вашего оппонента противоположного пола. Вы должны научиться видеть слабости того человека, который на вас нападает. Это поможет лучше чувствовать волновую природу агрессии, помнить, что любые волны имеют тенденцию со временем угасать. Ясное понимание данного свойства человеческих чувств позволит побеждать агрессию с помощью мудрого великодушного терпения. В точности так же нельзя воспринимать психологию мужской ярости как некий черный ящик, содержимое которого недоступно для понимания. Как раз нет. Природа мужской агрессии в целом – это не столько короткие волны, сколько электрические разряды. Наилучшей стратегией для женщины, встретившей на пути такой разряд, будет такое поведение, при котором надо не сопротивляться ему в лоб, а уступить, чтобы через некоторое время переиграть эту уступку в свою пользу. Но, конечно, надо определить границу этих уступок, которые не должны превращаться в бесконечные отступления и сдачу своих интересов. Это касается и мужчин и женщин.

Глава 5. ПСИХОЭНЕРГЕТИКА СЕКСУАЛЬНОЙ ЖИЗНИ И ПРОБЛЕМА ЗАЩИЩЕННОСТИ

"Сексуальное неравенство хуже социального."

Аркадий Давидович

"Секс должен быть высшей ступенью общения, а не заменой общения."

Мэриан Уильямсон

НУЖНО ЛИ ЗАЩИЩАТЬСЯ В СЕКСЕ?

Секс по своей природе – это полная открытость двух людей по отношению друг к другу, которые взаимно обмениваются самыми лучшими чувствами и энергиями. Границы здесь не нужны, потому что они превращаются в помехи и комплексы, которые препятствуют единению. Сама идея психологической или психоэнергетической защиты в сексе выглядит бессмыслицей, абсурдом, нелепостью, достойной пера юмористов.

Однако попытаюсь подойти к проблеме защиты в сексуальной сфере несколько с другой стороны. Задайте себе вопрос: разве не было в вашей жизни случаев, когда интимные отношения приводили к упадку сил и такой потере жизненной энергии, которая восстанавливалась далеко не сразу? Разве не было случаев, когда партнер пытался манипулировать вашим настроением и волей с помощью секса? Разве он не передавал вам плохое настроение или состояние через секс? Секс оказывает очень большое воздействие на состояние психоэнергетики другого человека, либо повышая ее и растворяя ненужные агрессивные эмоции, либо напротив, понижая ее. Если люди только начали встречаться и еще не сгармонизировались на эмоциональном уровне, секс в период притирки может приводить к психоэнергетическим потерям. Потому традиционные культуры прошлого рекомендовали не торопиться с переводом отношений на стадию физической близости, а предлагали установить гармонию на более тонких и глубоких уровнях. Эмоциональные переживания по поводу дисгармонии начального периода сексуальных отношений могут спровоцировать большие потери жизненной силы. Но даже если мы имеем дело с близким человеком,

который в момент сексуального контакта находится в состоянии большой усталости или тяжелого настроения, то весьма велика вероятность, что его тяжелая энергетика проникнет в вашу ауру и обесточит вас. От этого вы, конечно, не умрете, не заболите тяжелой болезнью и, может быть, даже и не заметите перетекания негативно заряженных тонких флюидов, но в дальнейшем чувство усталости, вялости и опустошенности наверняка посетит вас и, скорее всего, не один раз. Если ваш партнер будет длительное время пребывать в депрессии, состоянии усталости и стресса, то через какое-то время и вы проникнетесь этими состояниями.

Секс всегда несет в себе эмоционально-энергетический заряд, который в зависимости от состояния человека может быть как положительным, так и негативным, отрицательным. Во время полового контакта от одного партнера к другому нередко передаются целые кармические программы, способные изменить траекторию целой жизни человека. Иногда этот психозенергетический обмен далеко не эквивалентен.

Мне известен случай, когда в результате не очень длинного романа одной талантливой поэтессы с довольно пустым молодым плейбоем, тот стал писать довольно бойкие стихи, а она впала в двухлетний творческий кризис, на протяжении которого она не написала ни слова. Самое интересное, что на мой вопрос: "Говорили ли вы о литературе и поэзии?", поэтесса ответила отрицательно, прибавив, что у них не было "ничего кроме секса".

Бывают и другие варианты сексуальных отношений основанные на феномене энергетического вампиризма, когда один партнер буквально выпивает другого, и тот всерьез заболевает, а иногда и гибнет. Нередко такие истории сопровождают судьбы злодеев, губящих и разрушающих тех, кого они, по их мрачным признаниям, любили. Сколько женских судеб было разрушено Григорием Распутиным, считавшимся самым ярким любовником Российской Империи! Не менее показательна судьба любовниц Адольфа Гитлера: почти все они умерли, кто от болезней, а кто в результате самоубийства.

Далеко не всегда нужно быть великим историческим злодеем, чтобы через сексуальную сферу оказывать вредное воздействие на своего партнера, о чем и свидетельствует следующая история.

Ане 31 год, она работает учителем начальных классов в школе. Миниатюрная, очень симпатичная женщина и во внешнем, и во внутреннем плане, казалось бы, созданная для тихого семейного счастья, она пережила очень серьезную драму разрыва с любимым человеком и на сегодняшний день завязла в тяжелом романе, буквально выпивающем все ее силы. Ее новый избранник, 38-летний Олег, богемный художник с культом языческой идеологии и внешне чем-то похожий на Распутина, расстроил ее намечавшуюся свадьбу с коллегой Ани по работе, скромным и положительным молодым человеком. Основа всех взаимоотношений Олега и Ани - изощренный секс, в обжигающем пламени которого она просто сгорает. "Ничего другого нет, я это понимаю, но как только увижу его, то просто не могу себя контролировать. Раньше со мной никогда ничего подобного не было. Сейчас мне кажется, что я гибну, а когда с ним встречаюсь, начинаю думать, что люблю его. Он мне все время это в голову вбивает. Помогите мне, я просто не знаю, что мне делать", - говорит она, и в ее больших карих глазах встают крупные слезы.

С фотографии Олега, которую мне показала Аня, на меня смотрело существо с глубоко порочными складками рта и магнетическим, слегка безумным взглядом. "У него было очень много женщин", - говорит мне Аня, как бы угадывая мои мысли о том, что этот человек способен вскружить голову очень многим женщинам. Вникнув в ситуацию, я посоветовал Ане как можно быстрее с ним расстаться, но увидел, что она не готова к этому. "Все, только не это. По крайней мере, не сейчас. Может быть, можно поставить какую-то защиту, ведь вы так хорошо помогли Вике", - ответила она на мое предложение дать ей импульс к разрыву с этой демонической личностью. "У Вики совсем другая ситуация, - возразил ей я. - У нее двое детей и муж-алкоголик, с которым она по сложившимся обстоятельствам по крайней мере два года еще не сможет расстаться. Ей нужно прожить эти два года, потому я помог ей построить защиту. У вас другое положение - не муж, а роковой любовник. В таких случаях разорвать труднее, тем более что ваш Олег куда сильнее Викиного Андрея", - объясняю ей я. "Пожалуйста, только не сейчас", - просит она, и крупные слезы начинают медленно катиться по ее щекам.

Вольному воля. Я вручаю ей экземпляр "Невидимой брони", даю необходимые объяснения, провожу сеанс. Аня довольная уходит, хотя я твердо уверен, что она скоро вернется. К сожалению, интуиция меня не обманула. Через месяц звонит та самая ее подруга Вика: "Что делать? Аня в такой депрессии, что готова наложить на себя руки. Олег говорит, что им надо расстаться. Сколько она ни умоляет его, он не реагирует. Я пыталась с ним поговорить, но он вместо этого стал намекать, что он и со мной "не против". Помогите!"

"Ну что ж, приводите Аню, если она согласна", - говорю я. При встрече вижу,

что Аня выглядит похудевшей килограмм на пятнадцать. "Надо было самой первой его бросить", - рыдает она. Приходится провести с ней сеанс успокаивающей терапии и релаксации, иначе она не способна ни говорить, ни слушать. В дальнейшем выясняю для себя, что Олег применяет типичные приемы манипуляции для того, чтобы еще крепче привязать ее к себе. Вникнув в ситуацию, уверенно предрекаю ей, что никуда он не уйдет и, более того, немедленно вернется, как только она всерьез продемонстрирует ему прохладное безразличие к его выходкам. "Не могу, боюсь, он совсем тогда уйдет", - вздыхает она. "Уйдет - туда ему и дорога за все, что он сделал вам, - отвечаю я ей, - только попомните мое слово: сумеете выдержать неделю без звонка, он сам вам позвонит. Только держать паузу надо всерьез".

С большим трудом Аня соглашается. Приходится проводить с ней специальный сеанс, помогающий оторваться от манипулятора, хотя бы на время. После трех дней Аниного молчания действительно начинает звонить телефон. Олег как ни в чем ни бывало предлагает Ане встретиться. Я советую ей занять максимально спокойную отстраненную позицию, иначе она снова попадет в водоворот страстей, которые ее полностью обесточат. Она честно выдерживает неделю, затем еще одну и не соглашается на встречу под предлогом занятости. При этом она признается мне, что чувствует, как его "сексуальные флюиды" воздействуют на нее на расстоянии". Она говорит, что он как будто пробудил в ней дремлющий вулкан чувственных желаний, которыми все труднее управлять. Я вижу, что хорошо это все равно не кончится.

Потом Аня вновь исчезает на месяц. В конце месяца она звонит и с восторгом говорит, что у них замечательно наладились отношения, что Олег полностью изменился и боится ее потерять, потому ведет себя как шелковый, а она учла мои советы и держится уверенно и самодостаточно. Я посоветовал ей сохранить такой настрой как можно дольше, пока она с ним, а также задать себе вопрос: а чего она хочет от него, в конце концов выйти за него замуж? В трубке возникло долгое молчание, в итоге Аня сказала: "Я не знаю, мне так хорошо, что не хочется даже думать", - и торопливо попрощалась со мной. Я понял, что она по-прежнему зависит от него, а он либо ведет свою тонкую игру, либо действительно испугался потери такой удобной для него женщины и временно затаился, что, в общем, ненамного лучше.

На этот раз Аня исчезла на полгода. Я мог отслеживать ее судьбу лишь по редким появлениям Вики, которая приводила ко мне на консультацию все новых своих подруг, чьи мужья страдали алкоголизмом. В последний раз Вика сказала мне, что с Аней происходит странная вещь: они с Олегом действительно перестали ссориться. Она им довольна, он стал намного больше ее ценить, в чем подруга могла убедиться, несколько раз побывав у них в гостях - Аня переехала к Олегу в коммуналку, но она продолжает худеть и чахнуть на глазах. "Вытащите ее на собеседование к врачу", - активно рекомендовал я Вике.

Через месяц они были обе у меня. Обследование зафиксировало появление опухоли (пока что доброкачественной) и крайнюю степень истощения организма. "Я решила еще раз посоветоваться с вами, что со мной происходит, - сказала бледная как смерть, исхудавшая Аня, круги под глазами которой приобрели зловещий фиолетовый оттенок. - У нас сейчас все хорошо, вы не представляете, как он боится меня потерять, стал внимательным и нежным. Я больше не дергаюсь насчет его отношения. Но мне все хуже и хуже. А недавно мне приснился сон, что он душил меня и тащил в какую-то грязную реку. Я сопротивлялась, в последний момент вырвалась и у него в руках во сне осталась моя цепочка с медальоном. Когда я проснулась, он спал, но его рука лежала на моей шее и трогала эту цепочку. Я хотела закричать на всю квартиру, но сдержалась, потихоньку собралась и ушла. Теперь он звонит каждый день, узнал про диагноз и умоляет приехать, обещал найти каких-то светил из 4-го управления. Мое сердце разрывается и его жалко, и вернуться страшно".

Мне стало все предельно ясно. Олег не просто сердцеед и ловелас, но и типичнейший психознергетический вампир, действующий через сексуальный канал. Он питается жизненной энергией своих женщин даже тогда, когда вроде бы хорошо к ним относится - таким образом организована его аура. Интересна и символика сна, увиденного Аней: грязная река символизирует сексуальную похоть, страсть низшего порядка - во всех эзотерических учениях вода нередко олицетворяла собой силу плодородия и половую энергию. Я предостерег Аню, что союз с таким человеком несет гибель, он выпьет женщину как чашку воды и не заметит, как она погибнет. "Вы хотите жить?" - спросил я Аню. "Сейчас - больше чем раньше, - сказала она и добавила, - но сил стало еще меньше". "Тогда вы должны собрать остаток той силы, что есть, и на все его звонки и уговоры, говорить - "нет" и класть трубку. Вы понимаете, что это единственный ваш шанс?" - задал я вопрос. "Сейчас понимаю. Хорошо, попробую", - беззвучно выдохнула она.

Мне пришлось обучать ее самым разнообразным методам приобретения психологической самостоятельности и разрыва нежелательных отношений. Не могу сказать, что это было очень легко, но в конце концов она призналась, что без него ей стало лучше, чем с ним, – и душевно, и физически. Для меня эта история, в итоге завершившаяся более или менее счастливо (Аня через полгода вышла замуж за другого человека), осталась ярким примером сексуального вампиризма, вырваться из цепких объятий которого ничуть не легче, чем спастись из лап кровавых вампиров, наблюдаемых, к счастью, большинством людей только по телевизору.

Чем чаще происходят сексуальные отношения и чем теснее связь партнеров, тем вероятнее передача кармических импульсов. Они проникают внутрь тонких структур человека очень глубоко. От характера и энергетики сексуального акта зависит и такая важнейшая составляющая жизни, как потомство. Для зачатия чрезвычайно важно, каким энергетическим тоном на данный момент обладают родители. Дон Хуан в изложении Карлоса Кастанеды объясняет бестолковость и психологическую слабость одного человека тем, что родители зачали его, находясь в этот момент в состоянии энергетической слабости и эмоциональной скуки. И наоборот, избыток энергии, эмоциональная сила, "буйство глаз и поволоды чувств", безусловно, влияют не только на состояние здоровья ребенка, но и на основное чувство, которое ведет его по жизни – это чувство становится постоянным фоном, доминирующим жизненным настроением, предопределяющим, как человек может себя вести в различных ситуациях. Если бы можно было провести эксперимент и собрать статистические данные о людях-счастливчиках, то выяснилось бы, что их родители находились в момент зачатия в хорошей физической форме и приподнятом энергетическом тоне.

Повторим еще раз: счастливый секс предполагает полную открытость супругов для полноценного обмена любовной энергией. Введение элементов защиты, особенно тех ее разновидностей, которые предполагают создание экрана вокруг себя, немедленно прекращает всякую любовную игру энергий, которыми люди обмениваются, и обесцвечивает все яркие эротические ощущения.

Какова мораль всех предшествующих рассуждений? Специальная психоэнергетическая защита в сексе может испортить все удовольствие, внести искусственность в игру флюидов и ощущений и придать любовному акту комическую нелепость.

Никогда не забуду одного персонажа, пришедшего ко мне на консультацию, который живо интересовался темой биоэнергетики, но при этом был просто помешан на идеях сглаза, порчи, темных воздействий, зомбирования и защиты от всего этого. При этом он панически боялся экстрасенсов и черных магов. Однажды его познакомили с женщиной-экстрасенсом, значительно превосходившей его по возрасту. Наш герой был смазлив на внешность, активен и словоохотлив в поведении и очень робок на поступки. По-видимому, этой женщине, весьма заинтересованной в кандидатуре нового молодого любовника, пришлось прибегнуть к весьма специфическим методам, чтобы подвигнуть его на сексуальные отношения. В пересказе молодого человека эпизод соблазнения звучал так: "Она меня заставила, просто приказала, как маг, и мне ничего не оставалось, как согласиться. Она намекнула, что накажет меня астрально, если я не соглашусь. Я, конечно, согласился, тем более что она женщина еще ничего. Но во время секса я поставил себе защиту и держал ее изо всех сил, даже расслабиться не получилось. А теперь она меня преследует – и по телефону, и на тонком плане. Я боюсь, что она нанесет удар на энергетическом уровне, и потому вынужден с ней спать. Помогите мне освободиться от нее!"

На мои слова: "Зачем вам нужен был такой секс?", клиент вполне серьезно ответил вопросом: "А что бы делали вы, если бы на вас навели пистолет?"

"Я не сумел скрыть улыбку и, подавив смех, заметил, что если в этой истории и есть пистолет, то явно игрушечный.

ПСИХОЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ГАРМОНИЯ В ИНТИМНОЙ ЖИЗНИ

Если говорить серьезно, то в сексе нужна не защита, а защищенность, или, еще точнее, защищенная открытость – хорошее физическое самочувствие и психоэнергетический тонус, позволяющие щедро делиться жизненной силой с партнером. Если двое любящих друг друга людей полны силы и здоровья, если они излучают энергию и свежесть, все, что между ними случится, принесет им настоящее наслаждение, а может быть и даст начало новой здоровой жизни. Потому избегайте механического рутинного секса по привычке, тем более когда кто-то из вас находится в дурном настроении, прибывает в плохом самочувствии или обладает сниженным психоэнергетическим тоном. Секс – это совместное творчество, и негативное состояние одного человека будет немедленно передаваться другому. Даже если вы находитесь в самой прекрасной форме, а ваш партнер в большой депрессии, вы не сумеете до конца развеять его состояние и одновременно получить удовольствие. Секс не снимет с него

до конца эту депрессию, но в какой-то пусть и не очень заметной степени передаст ее вам. В точности так же и ваше депрессивное или раздраженное состояние не позволит вам по-настоящему воспринять положительную энергетику, идущую от вашего партнера, если даже он находится в наилучшей форме.

Очень хорошо выразил идею гармоничного энергетического обмена в сексуальных отношениях Герман Гессе в романе "Сиддхартха", описав длительные отношения своего героя с куртизанкой Камалой, глубоко знавшей толк в искусстве телесной любви:

"Еще новичок в любви, склонный слепо и ненасытно ринуться в наслаждение, как в бездну, он основательно благодаря ей усвоил правило, что нельзя получать наслаждение, не давая его самому, что каждый жест, каждая ласка, каждое прикосновение и взгляд, даже малейшее место на теле имеют свою тайну, пробуждение которой доставляет сведущему особое счастье. Она научила его, что влюбленные после празднества любви не должны расходиться без проявлений обоюдного восторга, что каждый должен иметь в такой же степени вид побежденного, как и победителя, так, чтобы ни у кого не могло возникнуть чувство пресыщения и пустоты или неприятное ощущение, что он злоупотреблял податливостью другого или сам был слишком податлив".

Однако следует предостеречь чрезмерно активных читателей Кама Сутры, книг по тантре разных традиций и другой тематической литературы от слишком настойчивых занятий и упражнений (как и любой вид заикливания, "сдвинутость" человека на проблеме секса и сексуальной тренировки всегда вредна) - можно растормозить в себе непомерное сексуальное влечение, с которым будет трудно справиться и которое будет толкать человека на все новые подвиги. Разврат, объясняемый увлечением тантрой, ничем не лучше обыкновенного разврата. Кроме того, интенсивная практика приемов тантры без советов продвинутого учителя и без достижения определенного духовного уровня может привести к излишнему утончению психики, потере психологической устойчивости и установлению нежелательных контактов с низшими слоями тонкого мира. Если у вас нет возможности найти такого учителя (а подобные учителя встречаются крайне редко), тогда будьте крайне осторожны в любых видах практики. Для начинающих будет очень полезным простое сосредоточенное размышление в этом направлении, само по себе способное пробудить и несколько активизировать жизненную силу человека.

Мужчина должен представлять природу женщины, с которой близок, как воду, которую нужно согреть; женщина же должна стараться воспринять природу мужчины, которого любит, как огонь, пламя которого нужно несколько уменьшить и преобразовать с помощью воды.

Чаще представляйте спираль, обвивающую ваше туловище, по которой движется светлый шарик - частица вашей энергии. Такое изображение, называемое микрокосмической орбитой, легко можно найти в литературе по восточной медицине и боевым искусствам.

Когда вы думаете о любимом человеке, старайтесь представить, как от вас к нему струятся потоки света в виде чувств, передающихся от сердца к сердцу. Осознайте, что вся сфера ваших соединяющихся душ состоит из тончайшей материи, сотканной из энергии и света, и старайтесь не омрачать ее никакими темными пятнами отрицательных эмоций.

Если вы научитесь это делать по-настоящему, то глубина и гармония сексуальных переживаний резко возрастут.

СЧАСТЛИВЫЙ СЕКС И ЧИСТОТА СОЗНАНИЯ

Повышая свою личную психоэнергетическую силу, что одновременно приведет и к повышению сексуальной мощи, старайтесь сохранять чистоту отношения к противоположному полу. Каждый мужчина и каждая женщина несут в себе искру Божественного Огня, которую надо в них разглядеть и которую надо защищать от угасания. Самое действенное оружие такого угасания - пошлость, потому избегайте пошлости во всех ее проявлениях: она вредна не только с точки зрения морали и эстетики взаимоотношений, но и с точки зрения психоэнергетики. Когда она проникает глубоко внутрь человека и соединяется с его воображением, которое начинает в обилии порождать нечистые образы, то тогда к ауре человека начинают притягиваться низшие астральные сущности эротического плана, сексуальные демоны, в средневековье называемые инкубами и суккубами.

О вредном влиянии этих сущностей на людей в народных религиозных легендах и мистической литературе описано множество легенд. Согласно этим представлениям, бесплотные инкубы и суккубы способны приходить по ночам на ложе к земным мужчинам и женщинам и вступать с ними в сексуальные отношения, распаяя в них страсти до безумия. Немецкий писатель Ганс Фреймарк в книге "Оккультизм и сексуальность" приводит множество описаний средневековых христианских демонологов, из которых видно, насколько была распространена вера в реальность сексуальных отношений живого человека с

инкубами и суккубами.

Существуют ли на самом деле инкубы и суккубы или они являются продуктами воспаленного эротического сознания и обладают силой обратного воздействия на своего творца? Это имеет вторичное значение по сравнению с проблемой защиты от их навязчивого вторжения. Чистота взгляда сознания на сферу пола приобретает, особенно в современную эпоху, первостепенное значение. Даже если принять точку зрения, утверждающую реальность существования инкубов и суккубов, все равно они вторгаются только в такое сознание, которое притянуло их словно в воронку своей нечистотой. Потому можно смело утверждать, что гармоничный, энергетически и эмоционально богатый секс любящих друг друга людей, защищенный от ненужных астральных вторжений и нездоровых психоэнергетических влияний – это секс, основанный не только на присутствии здоровой тонкой силы, но и на чистоте сознания. И западные психологи, и восточные духовные мастера утверждают, что полноценное сексуальное переживание свободно от умственных образов эротического содержания и навязчивых фантазий.

Глава 6. КАК УБЕРЕЧЬСЯ ОТ ФИНАНСОВЫХ ПРОБЛЕМ?

"Не бедность невыносима, а презрение.

Я могу обходиться без всего, но я не хочу, чтобы об этом знали."

Вольтер

"Быть бедным плохо уже потому, что это занимает всё наше время."

Виллем де Конинг

"Мне всегда было непонятно – люди стыдятся бедности и не стыдятся богатства."

Фаина Раневская

"Коммерция? Это очень просто. Это деньги других людей."

Александр Дюма-сын

"Если у вас нет денег, вы все время думаете о деньгах.

Если у вас есть деньги, вы думаете уже только о деньгах."

Абель Боннар

ТАЙНА ДЕНЕГ И ФИНАНСОВОГО УСПЕХА

Мир денег всегда окутывала некая тайна. Крупные владельцы денег, состоятельные финансисты, богачи почти всегда казались бедным, но завистливым людям существами из другого мира, излучающими загадку. Именно так воспринимал богачей известный американский писатель Скотт Фицджеральд, признававшийся Эрнесту Хемингуэю, что он воспринимает богатых людей как таинственных существ, значительно отличающихся от простых смертных. Проницательный Хемингуэй отвечал ему, что тот ошибается – "это такие же люди, как и мы с тобой, и единственное их отличие в том, что у них денег больше, чем у нас".

Однако остроумный ответ одного из лучших писателей XX века все же не дает ответ на вопрос, интересующий всех, – почему одни люди становятся богатыми, а другие нет? Какая сила притягивает деньги к одним людям и отводит от других? В чем тайна появления богатства? На эти и другие, связанные с темой денег вопросы, разные люди давали различные ответы. Объяснения причин, в силу которых те или иные люди успешно обогащались, их трудолюбием и настойчивостью, не выдерживают критики.

В мире было много людей трудолюбивых и вполне целеустремленно поставивших в жизненном марафоне на денежный успех, но так и не получивших желанного приза. С другой стороны, было немало баловней судьбы, которым богатство досталось по наследству и которые палец о палец не ударили, чтобы его приобрести. Можно привести много примеров, опровергающих банальную логику выведения финансового успеха из обычного трудолюбия. Во-первых, это все случаи богатства, полученного по наследству. Знаменитый убийца Григория Распутина князь Феликс Юсупов был сказочно богат, но в течение всей жизни никогда не боролся за полученные богатства. Во-вторых, это примеры чисто спекулятивного обогащения. Конечно, наши российские олигархи, создавшие накопления в несколько миллиардов долларов благодаря распродаже национального достояния, потратили на это немалые усилия, но их энергетические и временные затраты несопоставимы с великим трудом западных капиталистических династий – Морганов, Ротшильдов, Дюпонов, которые, согласно статистическим данным, в ряде случаев даже уступают нашим героям по количеству нулей в банковских счетах. Уже одно это говорит о более сложных взаимоотношениях между богатством и человеческими качествами. В частности, нельзя так же механически выводить степень богатств из нравственной беспринципности человека. Хотя большее количество коммерсантов и финансистов без колебаний используют девиз одного из римских императоров: "деньги не пахнут", далеко не все бизнесмены нечестны и безнравственны, в частности, так же как отнюдь не любой бедняк эту нравственность олицетворяет. Известно, что знаменитый археолог Шлиман, раскопавший Трою, для реализации своей мечты был вынужден стать крупным бизнесменом, причем

отнюдь не рядовым миллионером.

Чтобы понять тайну финансового успеха и механизмы, позволяющие тем или иным путем концентрировать в своих руках большой капитал, надо понять его глубинную природу. Лучшие умы человечества пытались это сделать не только практически, но и теоретически. Правда, это не всегда работало на их личное экономическое процветание и формирование капитала. Вспомним Карла Маркса, с его многотомным, глубоким, но тяжелоесно написанным фолиантом под одноименным названием, приводившими в ужас самых разных людей – от Сергея Есенина, писавшего о "Капитале": "Ни при какой погоде я этих книг, конечно, не читал", до советских студентов экономических вузов, которые были обязаны знать и сдавать данную финансовую каббалистику. Как известно, Маркса содержал его богатый друг Фридрих Энгельс. Но чисто политэкономический взгляд на проблему денег мало интересен для обычного человека и, кроме того, достаточно проработан. Куда интереснее посмотреть, что думают о природе денег на первый взгляд далекие от подобных материй и вопросов эзотерические учения.

БИОЭНЕРГЕТИКА ФИНАНСОВ

Согласно мнению эзотерических учений, деньги – это разновидность планетарной энергии, циркулирующей между людьми и служащей материальным эквивалентом других потребностей человека. Являясь мерой оценки человеческой энергии, вложенной в труд, деньги стали повсеместной реальностью, пронизывающей все стороны жизни людей. На сегодняшний момент они являются символом власти их хозяина над материальным миром. Чем больше денег, тем больше простирается эта власть, позволяющая купить практически все – от маленькой безделушки до целых государств или важнейших постов в этом государстве. Деньги позволяют приобретать не просто товары и услуги, представляющие собой необходимый атрибут существования, но и разнообразные удовольствия, что для многих людей является безусловным критерием качества жизни. Единственное, чего нельзя приобрести с помощью денег – это нравственно-психологические качества и духовное богатство, не поддающиеся количественному финансовому измерению. Как сказал один западный журналист: "Когда супермиллионер Майкл Джексон за 20 миллионов долларов строит личную мечеть – это еще не показатель степени его приближения к Богу". Правда, в истории мировых религий и эзотерических учений были случаи, когда те или иные религиозно-духовные деятели пытались соотносить богатство с мерой приближения к Богу. Один из основателей протестантизма Жан Кальвин даже заявил: "Чем человек богаче, тем он ближе к Богу", однако, вряд ли подобная точка зрения стала в христианстве преобладающей. Это не значит, что сегодня люди стали меньше стремиться к обогащению – как раз напротив, мы наблюдаем, что повсеместно религия денег становится едва ли не главной практической идеологией на планете – однако большинство людей перестали обманывать себя, будто их финансовая деятельность является богоугодным занятием.

Итак, деньги не позволяют купить не только духовное богатство, но даже счастье. В то же время они составляют один из элементов, входящих в понятие счастья. Не зря известная пословица в своем современном варианте гласит: "не в деньгах счастье, но и без них его нет". С помощью денег нельзя купить само счастье, но можно приобрести благоприятные условия и возможности для его проявления, ибо в неблагоприятных условиях счастье проявиться не может. Россия – страна, где живут люди большой энергии, пассионарии, как назвал их историк Л. Н. Гумилев. Однако здесь, на нашей территории, у русского человека всегда были непростые взаимоотношения с деньгами. Это было связано и с православием, считавшим давать деньги в рост под проценты большим грехом, и с особенностями национального характера, который был не очень склонен к монотонному труду ради обогащения. Потому сегодня, когда Россия оказалась на периферии мировой экономики с денежным оборотом, составляющим крохи от западных финансовых потоков, для многих людей материальный вопрос приобрел особую остроту. Дело не только в проблеме выживания, становящейся актуальной для все большего числа людей. Дело в полноценном ощущении счастья, которое у очень большого числа жителей России прямо пропорционально размеру материального дохода.

Что нужно делать для того, чтобы находясь в сегодняшней кризисной России, денежная масса которой постоянно сжимается, и, не являясь ни бандитом, ни олигархом, ни чиновником, решающим чужие проблемы за взятки, начать путь выхода из нищеты и хоть немного, но повысить свой уровень жизни? Как при этом сохранить и приумножить состояние внутренней уверенности и защищенности?

ДВАДЦАТЬ УРОКОВ, ЗАЩИЩАЮЩИХ ОТ НЕУДАЧ И ВЕДУЩИХ К ФИНАНСОВОМУ ПРОЦВЕТАНИЮ

Как представляется, правильная стратегия личного финансового роста, повышающая внутреннюю уверенность и защищенность, укладывается в ряд положений и принципов.

1. Оцените свой стартовый капитал, который включает не только имеющуюся у вас сумму свободных средств, которую вы можете вложить в бизнес или хорошие проекты, но и энергию желания их заработать. Парадокс этой оценки состоит в том, что если у вас неплохая начальная сумма, но никакого желания шевелиться ради ее наращивания, то вы по сути дела уже банкрот, или делец-неудачник. А если сумма мала, но зато стремление ее увеличить велико, значит, вы на тонком плане уже богач, хотя на физическом предстоит еще активно крутиться и много работать. Конечно, одного желания мало, требуется еще то, что называется хорошей финансовой кармой. В нее входят ваши прошлые достижения (были ли вы когда-нибудь богаты, каковы успехи на денежном поприще ваших родителей, дедов и родственников, часто ли вы бескорыстно помогали другим людям в материальном плане, насколько значительны ваши организационные и коммерческие способности и т. д.), ваше ближайшее окружение и взаимоотношения с людьми, ваша готовность идти на риск и самопожертвование.

Ваши психологические качества, которые могут быть успешно конвертированы в деньги, а могут оказаться неконвертируемыми и потому бесполезными для бизнеса ресурсами.

2. Произведя предварительный расчет своих субъективных активов, посмотрите, что у вас есть объективно. Прежде всего это ваша работа, которая также нуждается в оценке своей перспективности. Спросите себя, подумайте и сделайте вывод, что вы можете максимум выжать из этой вашей работы в плане заработка при улучшении организации труда и надлежащей постановке дела. Если игра стоит свеч, тогда сражайтесь. Но если финансовый потенциал того дела, которым вы занимаетесь, очень мал, тогда и не нужно переживать. Лучше подумайте, какой выход вам избрать – сразу отправляться на поиск новой работы или предварительно пойти поучиться новой специальности? А может быть, остаться на старой работе, но предельно ее усовершенствовать?

3. Поскольку за каждым из приведенных решений стоит энергия, подумайте, каков запас вашей энергии? Хватит ли его для реализации любого из возможных планов? Если хватит, Бог вам в помощь. Выберите, что вам ближе по душе и дерзайте. А не хватает энергии, значит надо подкопить сил. Отоспитесь, съездите в отпуск, отдохните, сконцентрируйте мысленную энергию на достижение желательного варианта, сулящего прибыль, и отсеки от себя все противоположные дразнящие желания.

4. Предположим, что вы по тем или иным причинам выбрали то решение, которое предполагает, что вы остаетесь на данном месте. У вас есть возможность: сосредоточиться на этой работе и наладить успешный процесс участия в ней; пойти на подработки; оставить все как есть, но тогда смириться с низким заработком и не терзать себе душу.

Любой вариант имеет свои плюсы и минусы, а также свою энергетическую цену. Даже смирение требует больших внутренних усилий, иначе говоря, вложений.

5. Оцените, какого уровня вы хотите достигнуть к определенному периоду времени, сколько вы хотите получать в результате ваших сегодняшних усилий через год, через два, через три? В то же время, четко оценивая результат, будьте готовы к тому, что жизнь может распорядиться по-другому, и отнять у вас почти выигранный приз. Пусть сознание риска заставит вас действовать максимально энергично, даже если возможен отрицательный вариант.

6. Спросите себя также, готовы ли вы рисковать ради того, чем занимаетесь? Любите ли вы свое дело? Понимаете ли вы высший смысл своего занятия? Насколько оно богоугодно? Не направлено ли оно во вред другим людям, а в итоге во вред вам же, если рассматривать свою жизнь в долгосрочной перспективе и помнить о законе возвращающегося бумеранга? Проверьте себя по поводу нравственно-этической стороны своего занятия. Ваша совесть должна быть спокойной.

7. Запаситесь неистощимым терпением, которое никто не сможет сломить.

8. Вслушайтесь в пространство, в поток дел, людей, энергий, с которыми вы встречаетесь, и которые словно заряды тока проходят через вас, и задайте себе вопрос: в каком направлении находятся самые благоприятные для вас финансовые потоки и возможности. Следуйте своему наитию и направляйте волю навстречу самой могущественной возможности.

9. Избегайте делового общения с людьми трех типов: неудачниками, вечно теряющими свои деньги и невольно передающими свою неудачную энергию другим людям; хищниками, которые, пользуясь своей силой, ставят вас в униженное положение и заставляют вас делиться своими деньгами; хитрецами, которые любят обманом прибавить к рукам чужие деньги.

10. Старайтесь понять, во что надо вкладывать освободившиеся мелкие и более крупные деньги: в проекты, в людей, в удачно идущие дела, в трудноразрешимые проблемы?

11. Учитесь правильно распределять как денежные потоки, так и накопленную энергию. Какую-то часть заработанных денег надо вкладывать в товар, какую-то – в оборудование, какую-то – на ликвидацию долгов, какую-то – на личное потребление. Помните, что отдача и получение денег чем-то напоминают дыхание: вдох, выдох. Идеальный выдох должен быть чуть-чуть длиннее вдоха. Тогда следующий вдох бывает более совершенным. Переиначивая данный тезис к разговору о финансовых проблемах, следует заметить, что правильное вложение денег должно в чем-то превосходить сумму, затраченную на личное потребление, тогда будет подлинный рост дела.

Значительная часть клиентов, которых мне приходилось консультировать, приходят с самыми разными проблемами, однако в ходе беседы выясняется, что их больше всего беспокоят финансовые неудачи. Осознав, что решение таких проблем возможно, они порой оставляют в стороне то, что их беспокоило и начинают настойчиво просить, чтобы им помогли в денежных затруднениях. Далеко не все понимают, что корни финансовых неудач лежат, в более глубокой психологической сфере, а нередко в деформации их ауры и пробоях тонкого тела. Именно так обстояло дело с Алексеем, пришедшим на консультацию с просьбой помочь ему защититься от различных неудач в работе, где он за последние несколько лет совершал прокол за проколом. В свои 38 лет Алексей успел поменять не менее десяти направлений своих коммерческих занятий, но нигде ему не везло и не удавалось заработать столько, сколько он хотел. В процессе беседы выяснилось, что он терпеть не может сам процесс работы в коммерческой структуре и с ностальгией вспоминает те времена, когда он работал преподавателем политэкономии в вузе. Одновременно он на чем свет стоит кланет прежнюю систему жизни, где не было возможностей для достойного заработка и, наконец, восхищается своим двоюродным братом, художником, который нашел спонсора и, почти ничего не делая, рисуя одну-две картины в год, "живет на халяву" (это словосочетание он повторил раз десять за беседу). Уже через небольшое время становится очевидным, что Алексей весь соткан из каких-то чудовищных противоречий. Я подумал о том, насколько остро должны были чувствовать это его компаньоны, партнеры по бизнесу и клиенты. Алексей признался, что из-за своей противоречивости и неспособности быстро принять решение он рассорился с огромным количеством людей.

Поиск причин этого внутреннего конфликта привел меня к детству Алексея и тому конфликту между отцом и матерью, который протекал на глазах раннего сына. Отец Алексея, доктор философии, соавтор вузовских учебников и завкафедрой одного из столичных вузов, был значительно старше матери и принадлежал к тому поколению, которое резко не приняло перемены, происходящие в стране. Он с презрением отнесся к кооперативному движению и к самой идее легких и быстрых заработков, которой увлеклось в конце восьмидесятых – начале девяностых годов едва ли не полстраны. На этой почве он вначале идеологически, а затем и фактически разошелся с матерью Алексея, которая работала экономистом в банке и, как только стало возможно, ушла в коммерческую структуру. Алексей признался, что ощущает в себе присутствие и борьбу двух жизненных программ: отцовскую установку на научную карьеру, пронизанную презрением к коммерции и материнское желание жить хорошо и богато, наполненное презрением к "нищей совдепии", как называла отца мать. Показательно, что основной вклад в жизнь семьи внес все же отец, еще в советское время добившийся хорошей квартиры, машины, дачи. Мать, работая экономистом в банке, в то время получавшая не столь много, перейдя в коммерческую структуру, не сумела разбогатеть и там, однако продолжала капать на мозги Алексею, чтобы он не брал пример со "старого неудачника". В конце концов. Алексей плюнул на свою научную карьеру, на защищенную диссертацию и преподавательскую работу в вузе, которая ему нравилась, рассорился с отцом и начал работать вместе с матерью, затем убедившись, что ее коммерческая жилка проявляется больше в обвинительных речах, а не на деле, пустился в бурном море российского бизнеса в самостоятельное плавание. При этом влияние матери на его фактические решения в коммерции осталось, причем, как он сам понимал, это было далеко не лучшее влияние. Помимо противоречивого отношения к работе, у Алексея было не менее противоречивое восприятие природы денег. Точнее говоря, он вообще никак их не воспринимал. У меня есть свои тесты, по которым я всегда проверяю, насколько верна принадлежность человека к классу коммерсантов или бизнесменов. Настоящий природный коммерсант чувствует тонкоматериальную субстанцию денег, как живую энергию. Один финансист крупного уровня говорил, что хороший банкир чувствует движение мировых финансовых потоков, как циркуляцию особой, но живой кровеносной системы. Если у бизнесмена, пусть и гораздо более мелкого, совершенно отсутствует подобное чувство, и он не ощущает тонкую связь энергии денег со своей собственной аурической силой, то он не умеет вести правильную финансовую политику в своем деле,

предполагающую искусство соотносить накопления, траты на вложение в дело и на личное потребление. Судя по тем результатам тестов, для Алексея деньги были просто мертвыми бумажками, которые можно обменять на жизненные удовольствия. Впрочем, так же Алексей относился и к собственной жизненной энергии – он ее просто не чувствовал. В результате подобной стратегии жизни он пришел к энергетическому опустошению, состоянию неудачника и в смысле здоровья, и в смысле денег.

Излечение Алексея от этого состояния мы начали парадоксальным образом: поскольку я имел дело с бизнесменом поневоле, который по своей природе был ученым, тем более сыном философа, и воспринимал все через сознание, то предложил ему начать с чтения книг по восточной философии, посвященных проблемам энергетики. Иначе говоря, я предложил ему в какой-то степени вернуться к отцовской программе. Когда у Алексея в теоретическом плане все встало на свои места, я посоветовал ему восстановить здоровье, оживить подорванную стрессами нервную систему и повысить свой психоэнергетический потенциал – позаниматься хатха-йогой и тайдзицюань. Затем, мы работали над изменением его глубинного отношения к деньгам, избавляясь и от отцовской программы брезгливого презрения к ним, и от материнской привязанности к идее богатства, не подкрепленной умением реально работать в этом направлении. И только после этого началась специальная работа по выработке умения чувствовать тонкую энергетику денег и управлять денежными потоками, проходящими через него во время занятий бизнесом. Алексей был очень доволен. Он признался мне, что вначале отнесся к идее наших занятий крайне скептически, поскольку не чувствовал связи между личной силой, которая у него была на нуле, и энергией финансов. "Но когда с нуля начинаешь раскручивать новое дело, и постепенно приходят и деньги, и здоровье, тогда чувствуешь – что-то в этом все-таки есть", – признался он, когда его дела пошли вгору.

Однако, занимаясь с ним, мне не хотелось, чтобы он превращался в заурядного, пусть и успешного бизнесмена, у которого мозги выкрашены в зеленый цвет боксового оттенка и который конвертирует всю свою жизненную и творческую энергию в одно лишь умение зарабатывать деньги. Я чувствовал, что в этом человеке есть нечто большее, чем просто желание разбогатеть. Во время каждой консультации и сеанса я советовал ему оставлять часть накопленной энергии на повышение самообразования и духовно-психологическую работу над собой, утверждая, что это, в конечном счете каким-то парадоксальным образом поможет успеху в бизнесе.

Через восемь месяцев Алексея было невозможно узнать. Из замученного неудачника он превратился в крепкого, если не сказать, цветущего мужчину, у которого фирма утроила свои обороты. Но самым интересным для меня было его решение вернуться в науку и защищать докторскую диссертацию по экономике. Когда он поднял свои старые научные связи и начал работать в этом направлении, его темой заинтересовались бывшие друзья, которые сделали карьеру и работали в каком-то аналитическом околоправительственном центре. Через какое-то время он стал работать с этим центром по договору. "Когда-нибудь я напишу монографию о том, что жизненная энергия человека является реальной движущей силой экономического успеха", – признался мне Алексей после пройденного курса.

12. Старайтесь учиться искусству правильного отношения к вращающимся в обороте деньгам и не тратьте лишней энергии на болезненные переживания: "А вдруг они не вернуться?" В этом случае размеры возможных потерь увеличиваются. Будьте в центре денежных потоков со спокойным отношением ко всему происходящему подобно духовному мастеру. Уподобьте свое сознание центральной оси крутящейся мельницы, займите свое место в неподвижном центре любого движения или действия, и тогда любые движения или действия, вращающиеся вокруг вас, будут лить воду на счастливую мельницу вашей судьбы.

13. В процессе своей финансовой деятельности будьте готовы к тому, что вам придется испытать немало отрицательных эмоций и разочарований. Особенную муку начинающим бизнесменам может принести процесс сравнения своего скромного состояния и возможностей с успехами богачей и сверхбогачей, которые кажутся им баловнями судьбы. Буддизм в таких случаях советует отказаться от подобных сравнений, и наоборот сравнивать себя с теми, кто отстал от нас по денежному достатку, а таковых большая часть жителей Земли. В сравнении с ними сложно не выглядеть настоящим богачом. В этом случае человек, как правило, на удивление быстро успокаивается.

14. В денежных делах будьте готовы идти на разумный риск. Без риска не будет успешного бизнеса, и вы никогда не будете пить шампанского. В то же время установите предельно допустимые границы для риска. Так, один знакомый бизнесмен говорит: "Я люблю риск, но не заложу свою жизнь под ствол пистолета".

15. Помните, что деньги привлекают новые деньги, но полное безденежье притягивает их отсутствие. Потому старайтесь никогда даже в самое трудное время не допускать и мысли о нищете, поскольку эта мысль притягивает соответствующее нищее бытие. Лучше думайте о том, как вы успешны, и ваш успех улыбнется для вас новым материальным прорывом.

16. Как бы ни было трудно, помните, что ваша душевная энергия – сила более высокого порядка, нежели деньги, за которые нельзя купить ни спокойствия, ни здоровья. Деньги не стоят этой энергии, потому ни при каких обстоятельствах не продавайте душу дьяволу, тем более желтой окраски. Нередко бывает так, что продав душу, человек существенно теряет и в деньгах.

17. Учитесь защищать собственную ауру от ударов, ликвидировать дыры, через которые уходит энергия. Если вы научитесь останавливать потоки энергии, уходящие через тонкие пробои и дыры, то через некоторое время поймете, что именно в прямом смысле положительно отразится и на состоянии вашего дырявого кошелька и бюджета. Уходящая энергия лишает вашу ауру силы привлекать денежные потоки, потому что деньги притягиваются только к сильным людям и обходят слабых. Для защиты ауры от утечек требуется несколько умений:

мысленно наблюдайте за своей психоэнергетической оболочкой и прочувствуйте каждый ее сантиметр, как бы задавая себе вопрос: "Где у меня находятся ослабленные участки, неровности, уплотнения, дискомфортные зоны?";

обнаружив подобное место дискомфорта и слабости, вспомните наиболее беспокоящие и травмирующие вас ситуации и мысленно посмотрите, как они влияют на данный участок ауры, не находятся ли пробои ауры именно в этом месте;

перенесите в этот участок сознание, умственное внимание и волю и мысленно заполните этим вниманием все отверстия, представляя, что там восстанавливается прочная, энергетически заряженная ткань тонкого тела; медленно подышите через зону энергетического пробоя, как бы бронируя ослабленное место и представляя, что оно становится мощным и упругим. Когда ваша аура станет целостной и защищенной, жизнь вокруг вас начнет изменяться, и вы почувствуете, что она все чаще предлагает вам подлинные возможности, связанные с финансовым ростом. В этом есть своя высшая логика – зачем класть много денег в дырявый кошелек, даже если он соткан из лучшей материи.

18. Тренируйтесь в щедрости отдачи мелких сумм, учитесь отдавать деньги нищим с легким сердцем, не сожалея о сделанном, искренне желая блага тому, кто принимает блага из ваших рук.

19. Мысленно рассматривайте себя как распорядителя всех денежных сумм, которые проходят через вас. Представьте, что вы просто назначенный хранитель и распределитель всех денег, включая ваш личный капитал, а сами деньги принадлежат Богу. Вы должны четко сохранить вверенную вам сумму, а может быть, и приумножить ее, но вы не претендуете на окончательное присвоение денег себе лично. Ваша энергия способна защитить деньги от ненужных трат или неправильных вложений, но она не предполагает, чтобы вы останавливали движение всех денежных потоков и сидели на залоге, как бальзаковский Гобсек. Вы должны заставить деньги работать, не будучи очень привязанными к ним.

20. Если вы принадлежите к малообеспеченным слоям населения и по возрасту или иным жизненным обстоятельствам не способны заняться бизнесом, но сумма, которую вы получаете в виде зарплаты или пенсии, очень мала, тогда стратегия вашего финансового поведения существенно меняется:

полюбите саму идею экономного существования, перестаньте сравнивать себя с более обеспеченными людьми и делать выводы не в свою пользу. Наоборот, убедите себя, что большие деньги – это всегда большие проблемы, а потому в вашей небогатой жизни есть свои плюсы;

научитесь относиться к свалившимся на вас испытаниям, как к тренировке духа, которая должна закалить вас и выработать в вашем характере черты истинного терпения;

чтобы не попасть в ситуацию, когда вам будет совсем туго, попробуйте добровольно придерживаться диеты или, скажем, голодать раз в неделю по системе Порфирия Иванова. Вам будет значительно легче переносить такие ограничения, если вы идете на них сами, нежели чувствовать, что находитесь под пистолетом нищеты и голода;

подумайте, можете ли вы облегчить свою судьбу какой-нибудь небольшой подработкой. Если "да", то оцените запас сил и здоровья и попробуйте, в конце концов в любой момент можете отказаться;

старайтесь быть уравновешенными и сдержанными в своих желаниях. В конце концов, желание есть сила, которая может легко заставить нас потратить

деньги, потому держите эту силу в узде;
почаще молитесь Богу, чтобы не чувствовать себя заброшенным и никому не
нужным;
попытайтесь начать накапливать психическую энергию, чтобы затем начать
действовать во всех отношениях более энергично, в том числе и в сфере
заработка.

Помните, что бедными и богатыми нас делает не сумма денег в кошельке или на
банковском счете, а отношение к деньгам и степень удовлетворенности
материальными условиями своей жизни. Человек с набитым кошельком,
завидующий при этом обладателю более толстой кошны, может быть по сути
своей гораздо беднее человека с более скромным достатком, но благодарного
Богу и судьбе за все, что ему подарено свыше. Само чувство благодарности
дает мощную защиту и притягивает новые возможности улучшения жизни во всех
направлениях, в том числе и в финансовом смысле. Конечно, бедный человек,
тем более если он в значительной степени завидует богатым, является
ранимым, незащищенным, испытывающим множество проблем человеком. У богатых
проблемы есть тоже (как говорится, "кому - хлеб черствый, кому - бриллианты
мелкие" и "богатые тоже плачут"), но в целом они более толстокожи и
защищены. Правда, нищета измеряется не столько количеством денег в
кошельке, сколько своим отношением к финансовым проблемам. Болезненное
отношение резко уменьшает энергию, а значит и то количество денег, которое
человек мог бы зарабатывать с помощью этой энергии. Болезненное отношение -
это и есть неспособность защититься ни от агрессивных людей, ни от ударов
судьбы, ни от тягостных раздумий о своих проблемах. Не изводите себя
угрюмыми мыслями о том, как мало денег. Как можно быстрее залатайте дыры и
с помощью психологических методов, самооздоровления и медитации начните
накапливать энергию, которую потом легче превратить в финансовую прибыль.
На хороший заработок вы приобретете все, что вам необходимо, и это также
завершит построение той защищенности, которая так важна в жизни.

Глава 7. ЗАЩИЩЕННОСТЬ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ ПРОФЕССИЯХ

"Мы живем в эпоху специалистов, которые не интересуются своей
специальностью."

Питер Бихсель

"Каторга не там, где люди работают киркой.

Она ужасна не тем, что это тяжелый труд.

Каторга там, где удары лишены смысла, где труд не соединяет человека с
людьми."

Сент-Экзюпери

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ СОВРЕМЕННОГО РЫНКА ТРУДА

Оговорюсь сразу: в этой главе речь идет не о защите каких-либо групп
профессий с социальной или корпоративной точки зрения, чем сегодня
занимаются профсоюзы, а раньше масонские организации или цеховые структуры.
Меня интересуют проблемы психологической защищенности отдельных людей,
занятых в профессиях, требующих максимального напряжения. Строго говоря,
отделить экстремальные профессии от других, неэкстремальных, в современной
России очень непросто - вся страна уже 15 лет живет в режиме возрастающего
экстремума.

Это проявляется не только в семье или на улице, но и, естественно, на
работе. Что больше всего беспокоит любого работника в нашей стране?

В первую очередь неопределенность и неустойчивость его профессионального
положения, независимо от того, работает он на государственном предприятии
или в частной структуре - и то и другое может быть в любой момент закрыто
или подвержено риску недофинансирования. Неустойчивость касается его лично
и, конечно же, той организации, в которой он работает, неважно, убыточна
она или пока процветает. В самом деле, если организация убыточна, то ее
закроют или она сама закроется сегодня или завтра, если она процветает, ее
закроют послезавтра по любым другим причинам. В качестве закрывающего
фактора может выступить государство, стремящееся заставить делиться
процветающего собственника, конкуренты, мафия, рэкет или внутренние распри
разбогатевших пайщиков и акционеров. Неустойчивое положение порождает
неопределенность личной сегодняшней и завтрашней судьбы работника. Стоит ли
вкладываться в работу на полную катушку, если твой дом стоит на песке? Эти
мысли и настроения оказывают громадное психологическое давление на каждого
работника и то, что называется производительностью труда. Разве качество
массовой продукции, производимой сегодня в России, так же, как и
производительность труда, сопоставимы с тем, что умеют делать те же
сегодняшние японцы, китайцы, южнокорейцы, немцы или американцы, согласно
статистике, обгоняющие нас в этом плане в 5(!) раз? И это несмотря на то,
что по таланту, изобретательности и умению мобилизоваться в работе мы
всегда были и до сих пор остаемся на первых местах.

Неопределенность общего положения работника порождает его личную

неуверенность в себе и завтрашнем дне, напряженное отношение к своим сослуживцам, которые гораздо больше, чем ранее воспринимаются как конкуренты, способные завтра согнать его со своего места. В подавляющем большинстве трудовых коллективов, организаций и фирм царит атмосфера грызни, конкуренции, взаимного подсиживания, едва прикрытая внешней любезностью. С точки зрения биоэнергетики аура конкуренции, наполняющая здания и рабочие комнаты большинства контор России обладает мощным разрушительным потенциалом. Лично мне хочется выйти из такого помещения и никогда больше туда не заходить. Тяжелый психологический климат, порожденный затянувшейся депрессией страны и помноженный на нашу национальную склонность к самоедству, уравниловке и зажиманию всех, кто по таланту превосходит средний уровень, деформирует ауру каждого человека, вынужденного долго находиться в этих помещениях. Внутренняя тяжелая энергетика конкуренции дополняется конкуренцией внешней. Стоит только вашему подразделению или отделу приподнять крылышки, как усиливаются интриги со стороны другого подразделения, отдела или министерства, не говоря уже о налоговых ведомствах. Это, конечно, не имеет отношения к национальным проблемам, скорее принадлежит к так называемым "общечеловеческим ценностям". Помните знаменитый телефильм, показавший нам, что никогда никакой Мюллер не допустит усиления позиций Шелленберга и наоборот. Если внутри процветающей фирмы атмосфера более или менее благополучна, то тогда вас будет поедать внешняя среда: государство, снижающее бюджетные поступления или повышающее их микроскопическими темпами, не поспевающими за ростом цен, муниципальные чиновники, требующие взятки, крупная или мелкая мафия, облагающая ваше предприятие рэкетом, снижение покупательной способности населения, все меньше приобретающего товары, произведенные вами. Кто из активно работающих людей скажет, что на него не влияет конкуренция?

И, наконец, диктат начальников, представляющих собой фирменный знак национальной трудовой психологии России. В условиях депрессии, переживаемой страной, которая будет еще более усугублена новым трудовым кодексом, закрепляющим права работодателя, начальнический беспредел (чего стоит один пункт работодателя о праве работодателя самому устанавливать продолжительность рабочего дня!), издевательство и хамство являются сильнейшим травматическим фактором для подавляющего большинства работников. Страх перед свирепым и вредным начальником, помноженный на общее чувство усталости, являются мощным раздражителем для каждого из нас. Впрочем, о методах защиты от начальников мы поговорим в отдельной главе. Однако убежден, что, применяя разные методы защиты, можно найти средство от всех перечисленных выше экстремальных трудовых факторов, ежедневно "пробивающих" нас до тех пор, пока мы не взяли себя в руки и начали работать над собой. Мне часто приходится консультировать людей по проблемам делового успеха, и я считаю, что на каждую из проблем, беспокоящих работников, нам удастся найти достойное противоядие. Чувство неопределенности и неуверенности в завтрашнем дне лучше всего лечится, с моей точки зрения, изменением всей системы мотивации человека и смещением его системы ценностей в сферу духовного совершенствования. Светлане 37 лет, она бухгалтер, и ей хронически не везет. За последние 5 лет она сменила 9(!) мест работы (поставил восклицательный знак и сам не уверен, правомерно это или нет, - ведь многие люди в наше время кочуют с места на место еще чаще). Она увлекается психологией, пробует читать литературу духовной направленности, но это ей "не помогает", как считает женщина. На новую работу она, по ее признанию, идет с двоякими мыслями - с одной стороны, она не верит, что долго здесь удержится, и это ее сильно угнетает, но с другой - она хочет наконец-таки закрепиться на новом месте и даже молится об осуществлении своего желания. Однако воз и ныне там: с очередной работы ее попросили из-за разорения фирмы. К своей профессии Светлана относится все хуже и хуже: ей ее специальность кажется бессмысленной. В Светлане чувствуется легкая склонность к лени и нелюбовь к напряжению. На биоэнергетическом уровне ее состояние можно было определить как угнетенное в умеренной степени: ее пока что выручает отменное здоровье и хорошая наследственность - бабушка прожила до ста двух лет.

Я определил для себя проблему Светланы как кризис духа. После долгих разговоров я посоветовал ей поменять отношение к новой работе и воспринять происходящее как тренировку качества, которую ей, внутренне ленивому и работающему только ради результата человеку, в принудительном порядке вменяет Бог. "Поменяйте свои мысли на прямо противоположные, - посоветовал ей я. - Устраиваясь на работу, старайтесь верить, что вы приходите сюда надолго и всерьез, не для того, чтобы жить расслабленно и с удовольствием, а для отработки качеств воли и собранности. С другой стороны, не переживайте, если обстоятельства сложатся таким образом, что вам придется

уйти. Отнеситесь к подобному повороту философски и помните слова Христа: "Да будет Воля Твоя". Относитесь к проблеме легче и сместите акценты своих жизненных ожиданий: ожидайте от работы не тех денежных удовольствий, которые она может дать, а возможностей потренировать свой дух и волю. Попробуйте полюбить жизненные испытания и тренировку, и тогда они постепенно отступят",

Светлана долго не могла понять, как нужно себя перестраивать, и по моему совету прочитала несколько книг духовно-философской направленности. Но, наконец, ей стал ясен смысл прочитанного, и на этот раз она начала искать работу, проникнувшись той установкой, которую я ей советовал. Потом она надолго исчезла, и я встретился с ней случайно на улице. Она работала главным бухгалтером, чувствовала себя вполне устойчиво и ей нравилось то, что она делает. "Мне действительно стало легче, - призналась она. - Если мне что-то не понравится, то я уйду сама. В любом случае, найду то, что мне нужно".

Что касается чувства дискомфорта, возникающего от внутренней конкуренции и атмосферы "Вороньей слободки" из "Золотого теленка", царящей во многих фирмах и других организациях, она лечится воспитанием в себе чувства равновесия, гармонии и умением правильно поставить себя в коллективе. Конечно, мнительный, неуверенный в себе человек, зависимый от мнения других людей, будет крайне болезненно воспринимать тяжелый склочный микроклимат большинства российских фирм и организаций. Но если человек начнет работать над собой, он вполне сможет справиться с теми проблемами, которые есть в большинстве коллективов. Проблемы эти болезненны, но не смертельны: микроклимат в организациях - это все же не атмосфера тюрьмы или криминальной группировки, ломающая самые твердые характеры. При специальной тренировке, повышающей устойчивость человека, можно научиться ладить с сослуживцами и отстаивать свои интересы. Это же касается и проблем внешней конкуренции, отравляющей сознание многих работников. Они неприятны, а если речь идет о криминальной стороне бизнеса, чрезвычайно неприятны, но у того, кто собирается работать в атакуемой организации, нет иного выбора, кроме специальной тренировки, повышающей защищенность.

Проблемы с защищенностью в тех или иных профессиях возникают и тогда, когда человек волею судьбы или обстоятельств занимается таким делом, которое внутренне не любит или на которое не способен. Тогда он терпит постоянные неудачи и получает удары. Наверное, каждому человеку приходилось встречать таких неудачников, вынужденных расплачиваться за ошибочный выбор, который они сделали сами или по наущению родителей, близких людей и друзей. Многие из нас и сами побывали в такой ситуации. Если все же человек решается порвать с неудачным выбором и возвращается к любимому делу или даже начинает работать в какой-то нейтральной сфере, он испытывает огромное облегчение.

Один мой знакомый, талантливый человек с широкими интересами и двумя высшими образованиями, перепробовал множество занятий, в том числе и занятие бизнесом, и не испытывал при этом никакого удовлетворения. Не то, чтобы ничего не получалось, были и небольшие успехи. Но их нервно-энергетическая и временная цена оказывалась столь высока, что он в конце концов бросил все попытки стать тем, чем он не является (то есть бизнесменом и хозяином фирмы), получил юридическую специальность и устроился на работу наемным специалистом. Результат превзошел все ожидания. Он стал зарабатывать значительно больше, чем когда пытался быть бизнесменом, и моральная удовлетворенность работой выросла во много раз. У него появилось время и свободная энергия для занятия духовной практикой и творчеством.

К сожалению, далеко не все из нас, занявшихся бизнесом либо потому, что прежняя профессия оказалась на грани вымирания, либо из зависти к более успешным друзьям или к навязчиво рекламируемым телеобразам, могли вовремя отказаться от неправильного начинания. Сколько судеб оказалось разрушено из-за того, что люди упорствовали в туиковых желаниях и пытались быть тем, чем они никогда не могли по-настоящему стать, не понимая, что большинство населения страны не может стать бизнесменами. Эти "коммерсанты поневоле" должны были вложить всю свою энергию в то, чтобы понять, какие специальности действительно востребованы жизнью.

Следующий шаг состоит в том, чтобы понять к каким из востребованных специальностей у них есть способности, суметь переучиться, насколько им позволяют силы и средства, и попробовать себя на новом поприще. Правильный выбор профессии во многом предохраняет от излишних ударов судьбы.

Однако существует ряд профессий, которые содержат в себе экстремальные элементы и требуют от человека особых навыков защищенности. К таким профессиям можно отнести работу бизнесмена (в широком смысле слова), менеджера, учителя, работников силовых структур (военнослужащего,

милиционера, охранника), спасателя, политика или публичного деятеля, журналиста. Отдельно поговорим о темах малооплачиваемых бюджетников и безработных. В чем сложность каждой из перечисленных проблем и как повысить защищенность в этих профессиях?

ЗАЩИЩЕННЫЙ БИЗНЕСМЕН-РУКОВОДИТЕЛЬ

Даже если человек никогда не занимался бизнесом и далек от этой среды, ему достаточно включить воображение и хорошо подумать, чтобы понять, какие дополнительные удары от своей профессии по сравнению со специалистами некоммерческих профессий получает бизнесмен. Постоянный стресс, усталость, повышенная конфликтная среда, чередование редких удач с длительными неудачами или серой беспросветностью, давление начальства (если оно есть), неуправляемость подчиненных, не желающих делать по-вашему, непрерывный риск, вплоть до угрозы жизни, непонимание в семье, изнуряющая необходимость поддерживать высокий и успешный статус среди круга подобных себе коммерсантов, - кому не знакомы эти и другие неизбежные спутники российского бизнеса?

Бизнесмены, желающие избежать тяжелых последствий перечисленных неприятностей и ударов, должны, на мой взгляд, придерживаться следующих положений, принципов или методов:

Подумайте, а на своем ли вы месте? Действительно ли вы хотите подняться к вершинам финансового процветания и достичь намеченных целей? Не торопитесь говорить себе "да", потому что тогда придется положительно отвечать на следующий неизбежный вопрос - готовы ли вы работать по 12-16 часов в сутки каждый день во имя своей цели? Если нет, тогда постарайтесь побыстрее выйти из бизнеса и заняться чем-то другим, что бы не пребывать в прозябании. Но даже если вы имеете такое страстное желание, спросите себя и своих близких - обладаете ли вы другими качествами бизнесмена, без которых вам не видать удачи? Присуща ли вам авантюрная жилка, способность рисковать, вера в свои силы и удачливую судьбу, гибкость и умение договариваться с людьми, та смесь легкой наглости и обаяния, без которой, увы, у нас не делаются дела? Достаточно ли у вас здоровья и терпения, способны ли вы с легким сердцем реагировать на неудачи и перепады отношения к себе со стороны тех людей, с которыми вы работаете? Если против большинства этих вопросов вы будете вынуждены поставить знак минус, то тогда все же серьезно подумайте о смене специальности. Если вы будете иметь смешанный результат, то есть половина ответов "да", половина "нет", тогда спросите себя, готовы ли вы, для того чтобы стать бизнесменом, упорно работать над собой и приобрести данные качества, занимаясь жизненным самовоспитанием и различными психотренингами. Если вы ответили положительно - рискните. Если нет, спросите себя, что у вас получается лучше бизнеса, и займитесь новыми делами.

Задайте себе такой вопрос: богоугоден ли бизнес, которым вы уже занимаетесь или собираетесь заняться? Речь идет не столько о формальном соблюдении церковных критериев, что также важно, а о более глубокой сути дела? Полезно ли то, что вы делаете, для людей, или вы объективно вредите им ради решения личных финансовых проблем? Способны ли вы мысленно посмотреть Богу в глаза и попросить у него помощи в осуществлении своих самых трудных коммерческих начинаний? Если нет, то тогда вы должны понимать - какую бы самую мощную земную защиту вы не построили, она не даст вам главной опоры и поддержки. И потом, даже если вы научитесь быть жестким, холодным и непробиваемым в отношении к жизни и бизнесу, и деньги будут течь к вам целым потоком, нет никакой гарантии, что Высшая Справедливость позволит вам всю оставшуюся жизнь процветать, творя зло. Дамоклов меч Судьбы в конце концов достанет вас не только здесь, но и "там", на "том свете", куда вы не сможете взять ни цента из накопленного капитала. Потому, если вы хотите, чтобы Высшие Силы защищали вас на вашем коммерческом пути, посвятите плоды своего труда этим Силам, мысленно отдайте все заработанные деньги Богу. Они вернуться к вам в том количестве, которое необходимо для вашего счастья и защиты. Безусловно, речь не идет об отдавании всей зарабатываемой вами суммы денег какому-то лицу, представляющему посланником Бога.

Если мне придется работать с бизнесменами и помогать им в решении их проблем, я ставлю обязательное условие - добиться богоугодного характера их бизнеса. Без помощи Бога, которая является необходимым алхимическим элементом, катализатором реакции под названием успех, ни одна опасность, угрожающая бизнесмену, не может быть отведена без участия Высших Сил. На семинарах и консультациях мы с клиентами сознательно работаем над изменением всей системы мотивации коммерсанта. Практика показывает, что чаще всего соглашаются принять такой подход женщины, занимающиеся предпринимательством. Именно они развивают впоследствии максимальную энергию удачи.

Запаситесь несгибаемым терпением, проникнитесь готовностью начинать дела вновь и вновь, даже если трижды разорились и если принятые законы напроць

разрушили ваш бизнес. Только тот, кто способен возобновлять начинания и действовать не порывом, но осознанным решением, сможет психологически обезопасить себя от неудач.

Культивируйте веру в свою звезду и удачливую судьбу. Если ваш бизнес богоугоден, вы находитесь под Божественным Покровительством и потому верите в себя, то ваше коммерческое предприятие не может потерпеть крах. Самое худшее, что может вам грозить, – временная неудача. Добейтесь почти физического ощущения присутствия этой энергии удачи в вашем сознании и жизни.

Научитесь разумно рисковать. Умейте понять, когда пришел ваш звездный час и все можно поставить на карту, и когда можно сделать паузу и переждать. Бизнес – это не просто профессия, но состояние души, предполагающее, что человек находится в бурном потоке направленно текущей энергии и умеет быстро принимать решения.

Научитесь не принимать близко к сердцу неизбежные в деле мелкие и даже крупные неудачи, отпускайте отрицательные эмоции и переживания и не позволяйте вашему сердцу подолгу быть переполненным чувствами мести, огорчения и депрессии. Удачливый бизнесмен должен в какой-то степени обладать психологическим складом "Великого комбинатора", которого невозможно представить унылым.

Развивайте в себе здоровую толстокожесть и не придавайте большого значения тому, как относятся к вам конкуренты и ваши подчиненные, которых вы заставляете работать так, как нужно вам для дела, а не так, как хочется им "для кайфа".

Воспитывайте в себе гибкость, а не только заикленность на своей цели.

Помните и представление Востока о мудрости в виде движущейся змеи, голова которой всегда устремлена вперед к цели, а туловище пластично и гибко огибает препятствия, принимая их форму. Подобное качество уберезит вас от ненужных ударов и сделает вашу деятельность значительно более спокойной. Не гонитесь за тем, чтобы выгладеть всегда "крутым", небрежным и успешным. Как всякая маска, подобный образ требует много энергии и, кроме того, может пробуждать в людях зависть и недоброжелательство. Будьте проще, а в определенных ситуациях незаметнее и этим сохраните энергетический запас нетронутым, а психологическую броню более сохранной.

Научитесь вести переговоры и быть дипломатом в контактах с партнерами по бизнесу. Умейте не только давать, но и отступать. Настаивая на своем, помните, что учет интересов партнера и баланс интересов, который вам удастся поддерживать, всегда помогает избегать ненужных трений и столкновений как на психологическом, так и на аурическом уровне.

Обязательно ведите здоровый образ жизни, высыпайтесь, занимайтесь спортом, йогой, цигуном, боевыми искусствами или хотя бы регулярно делайте зарядку и выезжайте на природу. Помните, что работу бизнесмена можно сравнить с выдохом. Чтобы вы смогли успешно повторить такой рабочий выдох завтра, вам необходимо сделать хороший вдох сегодня. Если ваш вдох ограничится семичасовым сном или походом в ночной клуб, то вас надолго не хватит. Непременно найдите своего психолога, психоаналитика или биоэнергетика (не шарлатана!), который мог бы персонально заниматься вашими проблемами. Если у вас есть возможность, то пригласите специалиста, которому вы доверяете, в свою фирму. Пройдите ряд обучающих семинаров-психотренингов под его руководством.

Отдельно стоит вопрос о правильной организации коллектива с точки зрения психоэнергетики, на которую отрицательно влияют люди, склонные к вампиризму. Каждый руководитель, желающий, чтобы его фирма или организация работала успешно, должен уметь правильно оценить энергопотенциал своих сотрудников и разбираться в самой проблеме.

Тем не менее вопрос о присутствии в каком-либо коллективе энерговампира, вредящего общему делу, следует ставить с большой осторожностью. У многих людей, испытывающих антипатию к своим сослуживцам, может возникнуть соблазн самоутвердиться или свести счеты с нелюбимым коллегой с помощью наклеивания на него этого ярлыка. Необходимо помнить, что гораздо чаще неудачи в коллективах возникают из-за неправильного стиля руководства, отсутствия гибкой стратегии выживания в сегодняшних условиях, психологической и аурической несовместимости людей (что в значительно большей степени пожирает энергию), нежели из-за присутствия одного "энергетического вредителя". И все же в некоторых случаях можно говорить о наличии энергетического вампира, разрушительная деятельность которого вредит всему коллективу. Признаками такого состояния дел являются:

- совпадение мнений непредвзято настроенной большей части коллектива о том, что данный человек является энерговампиром;
- отсутствие "шкурных" и эгоистических мотивов в отношении такого человека;
- повышенная конфликтность (раздражительность, обидчивость, мстительность)

данного лица;

- плохое самочувствие (головная боль, обеспокоенность, усталость, раздражительность), почти всегда появляющееся после контакта с данным лицом у большинства членов коллектива;

- склонность данного лица к перекалыванию своих дел на плечи других против их воли (то есть подтверждение версии об энергетическом вампиризме земными примерами);

- отрицательное влияние конфликтов или скандалов, провоцируемых предполагаемым вампиром, на успешность дел всего коллектива (должна быть выявлена четкая закономерность);

- улучшение общей эмоциональной атмосферы и рабочие успехи, наступающие при временном отсутствии предполагаемого вампира.

Только совокупность данных признаков позволяет людям сделать вывод о наличии в своем коллективе человека, склонного к похищению энергии работоспособности, согласованности, общего доброжелательства и удачи у других. Если же перед нами ценный специалист, хороший работник, контакт с которым, однако, напоминает о том, что энергия - это драгоценное достояние человека, все же имеет смысл не сразу расставаться с ним, а попытаться бороться за его исправление. Коллектив, для того чтобы обезопасить себя и выправить ситуацию, может сделать следующие шаги:

проследить, чтобы все свои производственно-трудовые обязанности данное лицо выполняло в полном объеме;

в случае его отказа или сопротивления, четко и ясно объяснить ему неправильность его позиции для общего дела;

добиться того, чтобы каждый член коллектива вел себя твердо, спокойно и ровно, без особых проявлений симпатии и антипатии, оставаясь в пределах формально-деловой вежливости;

договориться, чтобы те люди, которым наиболее сложно с ним общаться, предельно сократили с ним контакты (это должно выражаться даже в незаметном перемещении с одного рабочего места на другое, более отдаленное);

в случае возникновения конфликта весь коллектив должен учиться психотехнике мгновенного энергетического объединения в некое спокойное групповое поле, погашающее все отрицательные вспышки;

попытаться усмирить или нейтрализовать конфликтного или назойливого энерговампира, локализовав конфликт до взаимодействия с одним или двумя людьми, психологически более сильными, нежели данное лицо;

научиться каждому применять разнообразные методы психозергетической защиты, которые будут приведены в конце данного пособия;

не посвящать данное лицо в особо важную информацию коллектива, представляющую собой коммерческую тайну или относящуюся к внутренней стратегии;

включить мощности начальника коллектива и при необходимости прибегнуть к поддержке руководителя более высокого подразделения;

когда ситуация позволяет, использовать иронию или юмор, чтобы остановить зарвавшегося скандалиста.

Если ни один из перечисленных способов не помогает, тогда имеет смысл создать вокруг вампира заговор молчания, чтобы сделать его положение невыносимым и спровоцировать его уход.

Следует подчеркнуть, что любые попытки наклеить ярлык "вампира" на невинного человека и таким образом свести с ним счеты тяжело отягчают карму данного коллектива, разрушительно влияя как на судьбу отдельных его членов, так и на общий успех в делах. Через какое-то время после таких эксцессов подобные коллективы обычно распадаются.

ДЕЛОВАЯ САМООБОРОНА МЕНЕДЖЕРА

Работа менеджера - это частный случай работы бизнесмена. Мы говорили о бизнесмене - хозяине фирмы или одном из руководителей. Я рассматриваю тип менеджера, который является работником фирмы и занимается продажей продукции. Он имеет многие проблемы, схожие с проблемами своего хозяина. Однако и у него есть свои сложности: он существенно зависит от начальника, частично - от коллег-конкурентов, которые стремятся получить лучшие заказы, участки работы и нередко плетут против него интриги, и, наконец, полностью зависим от покупателей. Если те не купят предлагаемую продукцию, менеджер по продажам останется без зарплаты. Удары, которые чаще всего получает менеджер, проявляются в хамстве или равнодушии клиентов, их недоверии к самому предложению что-то купить, их насмешкам, колкостям и внезапном нарушении обещаний и договоренностей. Если менеджер желает уменьшить количество результативных ударов по самому себе, он должен выполнить несколько главных условий:

Старайтесь не попадать в психологическую и тем более в психозергетическую зависимость от начальника; наблюдайте за страхом, возникающим у вас в начальственном кабинете, а иногда и при одной мысли о гневе начальника, как

бы со стороны, и напряжение будет постепенно уступать место состоянию раскованности и уверенности в себе. Будьте корректны, предупредительны, старайтесь зарабатывать деньги для организации и выполнять все служебные обязанности на "пятерку", но не позволяйте начальнику кричать на себя. Учитесь выстраивать доброжелательные отношения с коллегами и спокойно реагировать на эмоциональные вспышки с их стороны, если у вас дела будут идти лучше, чем у них, – все это неизбежные спутники "внутривидовой" конкуренции. Приучите себя чувствовать прочно и устойчиво, как скала в море, легко отражающая любые бури и ураганы.

Не придавайте значения хамству со стороны клиентов. Поставьте себя на их место: вы заняты работой и своими проблемами, а тут вам пытаются навязать неизвестную для вас продукцию, причем делают это энергично и напористо. Разумеется, это не понравилось бы вам, и вы отреагировали бы на подобную бурю и натиск в меру своей воспитанности. Постарайтесь внутренне простить их за то, что они были обделены воспитанием. Помните также, что главное – внутренне не реагировать на хамство. Внешне вы можете ответить, выбирая тон, который лучше всего будет действовать на хама, а можете и не отвечать – в некоторых ситуациях желание непременно доспорить и отомстить обходится себе дороже.

Научитесь спокойно относиться к нежеланию других людей покупать вашу продукцию: во-первых, они ничего о ней не знают, во-вторых, они, возможно, привыкли к другому, аналогичному товару, в-третьих, им не известна ваша фирма, в-четвертых, они устали от повсеместного обмана и назойливой рекламы, впаривающей залежалые изделия, в-пятых, у них, как и у вас снижена покупательская способность и просто нет денег. Вдумайтесь в эти соображения и перестаньте обижаться на вполне законную первую реакцию отказа.

Задайте себе вопрос: а как нужно было бы другому менеджеру вести себя с вами, чтобы убедить вас совершить покупку, нужную ему? Представьте подобную ситуацию как можно ярче, войдите в образ той и другой стороны и временно перевоплощайтесь в менеджера, предлагающего вам купить товар, то в самого себя, отказывающегося сделать это сразу. Найдите нужные эмоционально-психологические ключи к самому себе, чтобы потом применить свою находку по отношению к другим людям.

Учитесь по первым визуальным и слуховым образам определять, что за человек перед вами и как себя с ним надо вести, чтобы поставленная цель – продажа товара – была достигнута. Создайте в своем сознании картотеку основных психологических типов покупателей и пытайтесь угадать, к какому из типов, несмотря на индивидуальные вариации, относится этот человек. Соответственно типологии подбирайте свои индивидуальные приемы убеждения. Это сохранит вашу энергию и убережет от неприятных столкновений.

Если вы работаете с клиентами по телефону – овладейте искусством правильных телефонных переговоров. Поработайте над модуляцией вашего голоса, над улучшением дикции и достижением более приятной интонации. Учитесь в своих разговорах быть более точными и краткими. (Подробнее об искусстве телефонного общения вы сможете прочесть в одноименной главе.)

Тренируйтесь в словесной бойкости, в умении в любой момент найти нужный довод, в искусстве быстро привести новые доказательства, убеждающие клиента в выгоде предстоящей покупки. Даже когда вы сталкиваетесь со случаями категорического отказа, все равно оставляйте напоследок такие ключевые фразы, которые позволяли бы ему подумать о ваших предложениях на досуге. Если менеджер хотя бы до какой-то степени усвоит эти советы и методы, он станет намного более защищенным.

САМОЗАЩИТА ЗАЩИТНИКОВ

(ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ СИЛОВЫХ СТРУКТУР)

Труд военного, милиционера, охранника, спасателя, как правило, носит экстремальный, а нередко и травматический характер. Речь идет прежде всего о психологических травмах, которые получают люди, связанные с силовыми структурами. Это мужская среда, живущая под знаком бога войны Марса, населенная жесткими, нередко жестокими людьми, которых называют воинами или защитниками. Одни из них, военные, защищают более слабых людей и всю страну от внешних врагов, другие, милиционеры и охранники, – от врагов внутренних, а спасатели – от стихийных бедствий, природных катастроф или внезапных, трудно разрешимых проблем. Наиболее травмирующими факторами для них являются любые профессиональные проблемы, возникающие, когда противодействующая сила оказывается сильнее самого работника: когда противник сражается лучше; когда слишком жестко и оскорбительно ведет себя начальник; когда хуже, чем можно себе предположить, оказывается психологический климат в данном подразделении; когда опаснее, чем обычно, катастрофы или ЧП, на которые приходится отзываться. Очень болезненна реакция многих работников силовых структур на отрицательное к ним отношение со стороны общества и средств массовой информации. Социологи

свидетельствуют, что в начале 90-х годов люди, принадлежащие к этому социальному слою, испытывали наибольший стресс. Впоследствии, правда, это отношение выровнялось в более благоприятную сторону, но нередки рецидивы прежней демократоидной спеси и пренебрежения. И еще одну неприятную сторону атмосферы силовых структур и организаций, причем таких крупных, как армия, являет собой наличие жестких обычаев и явлений, например, дедовщины, о которой мы продолжим разговор чуть позже.

Работа любого силовика состоит из хронического фонового давления среды и внезапных экстренных неприятностей. Аура этих организаций всегда тяжеловата. Чего там не хватает любому человеку, так это теплоты и спокойствия. Потому человеку, связавшему свою судьбу со службой в силовых структурах, так важно воспитывать в себе такие качества.

Что полезно делать человеку, работающему в армии, в милиции, в охранной структуре и в службе спасения (речь идет именно об экстремальных видах военной профессии, а не штабной работе), чтобы более эффективно отражать любые удары, порожденные особенностями их "крутых" профессий?

Полюбите препятствия, нападения и удары гораздо больше, нежели комфорт. Научитесь извлекать энергии из стресса, превращая их в свою жизненную силу, и число стрессов в вашей жизни уменьшится.

Старайтесь получать наслаждение от дисциплины, которую вы должны постоянно улучшать. Это можно сделать, но только повышая уровень внутренней дисциплины, в которую входит умение управлять собой. Ставьте перед собой цель стать сильнее в психологическом и духовном смысле. Учитесь этому великому искусству, тренируясь в самонаблюдении, в способности останавливать мысль, преодолении страха и лени. Обязательно включите в эту дисциплину умение повиноваться внешним обстоятельствам и людям старше вас по должности, делая это легко, с сознательной внутренней установкой на тренировку воли.

Войдите во внешний образ бесстрашного уверенного человека, ни на минуту не показывая слабости ни кому - ни начальству, ни коллегам и сослуживцам, ни внешним, угрожающим силам. Добейтесь, чтобы этот образ вошел внутрь вас и стал частью внутреннего распорядка, самодисциплины и взаимоотношений между людьми и чтобы эти свойства излучались вовне. Таким образом приобретается не только имидж уверенного, дисциплинированного человека, но и меняется аура, делаясь более собранной, плотной и компактной.

Культивируйте в себе здоровое честолюбие. Это качество поможет вам более успешно пройти через трудности, переживаемые вами в данный момент и возможно связанные с тем, что вы занимаете не очень большой пост, над которым много начальников. Вспомните Наполеона: "Плох тот солдат, в чьем походном ранце не лежит жезл маршала". В то же время не допускайте, чтобы такое качество разрослось, стало чрезмерным и начало душить ваше духовное начало.

Внимательно изучайте психологию и природу сил, которые использует ваш противник. Если ваш враг - внешние для страны силы, исследуйте их мотивы и попытайтесь понять, что ими движет. Если вам по долгу службы приходится бороться с внутренними врагами, то вы должны изучить их. Это касается и спасателей, противостоящих стихийным бедствиям и несчастным случаям и потому обязанных постоянно изучать причудливую природу стихии. Незнание врага облегчает лазейку для врагов и ненужных ударов.

Если вы хотите всю жизнь работать в силовых структурах и сделать там карьеру, то вам не обойтись без хорошего тренинга внимания. Невнимательный "силовик", независимо от чина и звездочек, будет явно не на месте в четко налаженной военной или полувоенной среде.

Проникнитесь чувством веры в свою принадлежность к Высшему Духовному Братству Воинов, возглавляемому Божественным Полководцем - вашим Духовным Учителем. Культивируйте в своем сердце веру и любовь к Иисусу Христу и Архистратигу Михаилу как к Высшим Духовным Покровителям. В трудные моменты, при опасности или в экстремальных ситуациях, мысленно призывайте помощь этого Божественного Воинства.

Попытайтесь поверить в свою неуязвимость. При угрожающих ситуациях представьте, что опасность обходит вас стороной и что с вами ничего не случится. Настраивайтесь на чувство неуязвимости осознанно и зрело без той наивной веры, что на войне с тобой ничего не случится, о которой писал Хемингуэй, неоднократно наблюдавший, как потом погибали эти юноши. Перед каждым опасным действием мысленно много раз прокручивайте в вашем сознании, подобно кинофильму, ленту образов, фиксирующих ваше успешное прохождение через подобную ситуацию. Создавайте и удерживайте образ, что вы уже в полной безопасности. Представляйте также, что вы неуязвимы не только в этой ситуации, но и во всех других, что вы вообще родились в рубашке, но в то же время будьте предельно внимательны и зорки к малейшим переменам вокруг вас. Если вы имеете дело с негативным общественным мнением в адрес силовых

структур или встречаетесь с насмешливо-пренебрежительным отношением журналистов, культивируйте в себе отстраненную снисходительную реакцию на такую критику. Не принимайте близко к сердцу чужие мнения, которые управляются извне и легко могут перемениться в положительную сторону, что и происходит в последнее время. Но даже если существенной перемены в общественном отношении к роду вашей деятельности не произошло, и люди, не принимающие вас, руководствуются массовыми предрассудками, внушенными СМИ, или личной неприязнью, научитесь не воспринимать этих ядовитых энергий, пропуская их сквозь себя с абсолютным безразличием. Вспомните, что вы выбрали это дело не ради аплодисментов, а ради других, гораздо более высоких и серьезных задач. Сохраняйте свою ауру в чистоте и незапятнанности, отвечая спокойной реакцией на подобные не существенные мелочи. В то же время смотрите за собой и за содержанием критики – если она хоть в какой-то степени справедлива, возьмите из нее рациональное зерно и отсейте ненужную шелуху. Если же она основана на некомпетентности или предубеждении, объясняйте свою позицию, привлекая здоровую иронию. Обязательно отдыхайте, причем делайте это с полным отключением от любых трудовых забот и мыслей о работе. В качестве отдыха и переключения используйте все, что вам лучше всего помогает отключиться – от природы до искусства. Только поменьше боевиков и детективов – они хоть и расслабляют, но держат ваше сознание на привычных и слишком знакомых образах. Ищите новые формы, которые вам помогают снять стресс и восстановить силы. По возможности займитесь восточными единоборствами. Сколько мне ни приходилось консультировать представителей силовых структур, всегда убеждался, что все они в огромной степени зависят от состояния атмосферы в семье. Избегайте домашних ссор перед выполнением ответственных заданий! Это поможет сохранить силы и во много раз увеличит защищенность. НАСКОЛЬКО КРЕПКА КОЖА У "АКУЛ ПЕРА"

Последние годы моей жизни прошли в тесном общении со многими журналистами, работающими и в газетах, и на радио, и на телевидении. Мне приходилось иметь дело как с преуспевающими работниками столичных газет и каналов ТВ, так и с людьми из маленьких газет, неизвестных журналов, провинциальных радио- и телеканалов. Я наблюдал за их способом общаться с другими не только на экране или в газетной статье, но и в обычной жизни, и должен признаться, что далеко не всегда восхищался тем, как они это делают. Если определить то главное, что мне не нравилось во многих журналистах, какими бы они ни были, – это их агрессивно-пренебрежительное отношение к людям, склонность к психологическим нападениям и ударам не столько в сфере личного общения, сколько в профессиональной деятельности. При этом нельзя сказать, что они живут хуже других и что они совсем незащищенные. Увы, факты говорят об обратном. Особенно это касается столичных акул пера, ежедневно демонстрирующих броню своей крутости и уверенности. Тем не менее, наблюдая за жизнью журналистов со стороны, я решил, что нужно обязательно поговорить о проблемах их защищенности, ибо незащищенный журналист – почти всегда хороший объект для самых разных нападений.

Начавший агрессию, тем более несправедливую, рано или поздно будет вынужден на своем жизненном примере познать справедливость слов Спасителя: "кто с мечом придет, от меча и погибнет". Что греха таить, мы все могли убедиться как нередко различные журналисты, начавшие агрессивно обличать и ниспровергать всех и вся, в итоге получали обратный удар судьбы. Особенно показателен случай, произошедший с главным "телекиллером" (так между собой звали его собратья по цеху) Первого канала. Тот совершал заказные информационные "наезды" на различных политиков, к которым он сам, по собственному признанию, относился "как к каким-то зверькам". Однажды, в силу непомерно возросшего чувства безнаказанности, он совершил реальный наезд, уже на мотоцикле, на ни в чем не повинного человека и теперь живет в ожидании предъявления официального обвинения.

Иногда эти удары казались адекватными содеянному, а иногда выражались в куда более жесткой форме, чем заявление "по собственному желанию", написанное под давлением главного редактора, или переход на менее выгодную работу в связи с расформированием канала, закрытием газеты и продажей журнала другому денежному мешку. Число убитых журналистов в России достигло уже нескольких десятков человек.

Недавно я беседовал с одним умным человеком, который убеждал меня, что все журналисты – продажные карьеристы, цинично думающие только о своем личном успехе и обогащении и усвоившие, из страха показаться старомодными и сентиментальными, развязный тон, с помощью которого "мочат" всех, кто попался им под руку. При этом, утверждал мой собеседник, хорошо знавший журналистский мир, они боятся своего начальства гораздо больше, чем обычные работники в большинстве коммерческих фирм. Я согласился с ним только в той части, которая касается цинизма, хотя встречал массу журналистов, стонущих

от развязного стиля, который не столько востребован обществом, сколько навязан сверху. Что касается смелости, то немало журналистов любых направлений и газет, по моим наблюдениям, в достаточной степени обладают этим качеством и когда разоблачают коррупцию в высших эшелонах власти, и когда пишут о криминале, и когда посещают горячие точки. То, что они не решаются выступить против развязного стиля, говорит не столько об их трусости, сколько о том, что они пока не умеют говорить на другом языке, а нагловатый тон на сегодня позволяет лучше, чем другие интонации, быть услышанным в многоголосой журналистской "ярмарке тщеславия".

И, тем не менее, многие из журналистов страдают от различных психологических ударов, опасностей и проблем, среди которых я выделил бы следующие:

невозможность отказаться от заказных статей и материалов, навязываемых начальством и владельцами печатных и электронных средств информации и содержащих в себе слишком большой объем лжи, в случае публикации вызывающих внутренний протест и шевеление совести;

пренебрежительно-хамское обращение начальства, относящегося к журналистам как к "массажистам, которые все время должны это начальство ублажать" (так выразился один журналист во время консультации со мной по проблеме выработки стратегии защиты от его начальника);

риск за свои разоблачительные материалы о криминале или о сильных мира сего получить пулю в лоб или другие, пусть и не связанные со смертью, но способные испортить жизнь неприятности;

риск быть убитым или похищенным в горячих точках, которых становится в России все больше и куда приходится ездить все чаще;

риск быть вызванным в суд какой-либо скандально-известной знаменитостью, о которой, опять-таки по заказу начальства, пришлось написать что-то, задевшее кумира толпы.

Давать советы, которых прямо не просят, глупо или наивно, тем более, что подавляющее большинство журналистов в силу высокого положения, занимаемого четвертой властью в мире, считают себя вполне самостоятельными и умными людьми. Почти все из них умеют скрывать проблемы за маской развязной уверенности. Однако проблемы существуют и нарастают. Особенно сильно страдают в России от произвола властей и от бедности провинциальные журналисты. На этом невротическом фоне особенно остро проявляют себя описанные выше риски, стрессы и психические травмы. Когда я спросил одну успешную журналистку, будут ли читать эти страницы ее коллеги и вынесут ли они отсюда что-то полезное, она, подумав, сказала, что все-таки вынесут, но не покажут вида, потому что, как она выразилась, "собственной защиты у них не хватает". Потому и я рискну высказаться о проблеме защищенности в этой профессии, которая с каждым годом становится все более экстремальной. Если журналист желает избежать самого болезненного фактора своей профессии - мук совести за излишне глубокий прогиб спины перед начальником отдела, главным редактором, владельцем газеты или канала, важным клиентом или дешевыми вкусами толпы, он должен либо демонтировать сам механизм совести из своей души, чтобы она никогда больше не мешала достигать успеха и славы любой ценой, либо, напротив, искать свое лицо и стиль и не переходить той черты, за которой начинается открытая продажа себя, своей чести и достоинства. Это безумно сложно, но старайтесь заработать авторитет не на дешевой "мочилровке", а на нейтральных материалах и ставить себя так, чтобы начальство настолько ценило вас, что не решалось предложить вам явно скверный материал. Если без "заказухи" не обойтись, пусть предлагают ее другим, такие всегда найдутся. В Евангелие Спаситель говорит нам, что невозможно не прийти соблазну и греху, но горе тому, через кого этот грех придет. Поставьте перед собой задачу - в своем издании или редакции создать себе репутацию яркого журналиста, который не продает душу за дешевый успех или расположение начальства. Не продаваться всегда труднее, чем продаваться, зато это в конечном счете ведет к значительно большему успеху. Вместе с тем старайтесь не демонстрировать свой успех начальнику, чтобы тот не возревновал вас, подумав, что вы на его фоне хоть в чем-то смотрите ярче него. Правда, если вы действительно как профессионал и человек намного выше, чем ваш начальник, вас может не спасти даже самая искренняя скромность. Об этом говорит (хоть это и не из области журналистики) пример с недолгим премьерством Примакова.

И в отношении с начальством, и в контактах с не в меру колючими коллегами всегда помогут такие свойства, как вера в себя и свою творческую звезду, упругая аура, умение не лезть за словом в карман, искусство словесной защищенности, здоровая ирония и, наконец, репутация достойного человека. Щит хорошей репутации даже в наше испорченное время отводит от человека немало отравленных стрел. Старайтесь все время сознательно держать себя в форме и ежедневно подтверждать свое право занимать это место.

Что касается горячих точек, то здесь дело зависит от вашего личного выбора и способностей. Если вы в себе не уверены, то сидите в Москве, Питере или других городах и не занимайтесь не своим делом. Найдите в себе силы категорически отказаться от опасных командировок. Страх всегда притягивает угрожающие возможности. Это в какой-то степени относится и к криминальной журналистике – занятию явно не для слабонервных. К тому же в нем очень важна мотивация, которая может играть охранительную роль, а может и наоборот подталкивать человека к тому, чтобы быть живой мишенью. Я не один раз читал и слышал такие интервью с журналистами, пишущими на эту тему, что сразу становилось ясно – человек разоблачает не столько преступников, сколько свое необузданное честолюбие и желание прославиться любой ценой. И, напротив, когда человеком движет действительно искреннее желание вскрыть запущенный гнойник преступности в какой-то сфере и помочь людям, он в большей степени под защитой, нежели журналист с одной тщеславной мотивацией. Проверьте себя и задайте самому себе вопрос: в какой степени вы печетесь о себе, а в какой о людях, страдающих от коррупции и криминала, когда беретесь за острый и опасный сюжет. Если мотив помощи людям преобладает, то тогда обращайтесь к Высшим Силам, молитесь, просите защиты и благословения и, получив ответный знак в виде прилива энергии и трепета в душе, с чувством благодарности и веры в собственную неуязвимость принимайтесь за дело. Если вы будете до конца искренни и настойчивы в обращении к Богу, то вы будете защищены. Если же взрывоопасный материал для вас – это только повод сорвать аплодисменты или денежный куш от его заказчиков, подумайте, не станет ли он последним аккордом в вашей авантюрной судьбе?! В любом случае, будьте осторожны, ибо, как говорится в любимом в журналистской среде изречении, "Березовского Бог бережет".

НАКАЧКА ПОЛИТИЧЕСКИХ МУСКУЛОВ

НА ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ СНАРЯДАХ

Требуется ли политик в России, да и во всем мире, защищенность? Вопрос, что называется, риторический. Не просто требуется, а очень, потому что жизнь политика полна ударов и нападений. Обыкновенные насмешки, претензии, оскорбления, интриги, клевета, не имеющие серьезных карьерных последствий, в отличие от настоящей человеческой болезненной реакции воспринимаются политиком, как комариный укус. Восприятие, вполне объяснимое природной или наработанной толстокожестью политика. Именно этим словом определил сущность политика один из российских депутатов. Только эта психологическая толстокожесть заметно отличается от толстокожести директора завода или военного (а если не отличается, то такого директора или генерала запросто можно встретить в Думе в качестве депутата). Политики – это, прежде всего, люди амбициозные и невероятно честолюбивые. По этому свойству они во много раз превосходят обычного человека. Как правило, они хитры, изворотливы, коварны и склонны к демагогии, позволяющей им легко лавировать в самых сложных психологических ситуациях. Все это работает на укрепление толстой кожи, порой напоминающей носорожью. В действительности, среди них мало людей, способных глубоко и всерьез сострадать и сопереживать тем, кто сегодня страдает. Чужие страдания обычно не пробивают их закорюченные сердца. Искреннюю боль они начинают чувствовать только тогда, когда она касается их самих. Вспомним, как наш бывший первый президент России в свою бытность первым секретарем МГК отреагировал на снятие его с должности и признании его выступления на Пленуме ЦК политической ошибкой: он слег. Я не сидел за одним столом с Ельциным, не знаком с Зюгановым, не участвовал в пиаровских программах Глеба Павловского и не тратил свое время на общение с политтусовкой. Потому тем, кто привык ориентироваться на особую касту кремлевских политтехнологов, вряд ли стоит прислушиваться к моим советам. Тем не менее, мне, всегда активно и серьезно интересующемуся политикой, приходилось иметь дело с отдельными представителями движений и консультировать людей, с которыми сводила судьба, и тех, кто мне симпатичен. Не могу сказать, что эта категория людей привела меня в восхищение и заставила очень скорбеть об их незащищенности. Они, добившиеся всего сами и действующие в самом эпицентре борьбы за власть среди таких же, как они, защищены лучше нас и нечасто выражают желание чему-то научиться. То, что я собираюсь сказать, относится скорее к молодым политикам, которым принадлежит будущее. У меня есть слабая, но все же отчетливая надежда, что кто-нибудь из них будет любить Россию, заботиться о ее благе и не будет пытаться использовать почерпнутые из этой книги знания против своей страны и людей.

Самые главные проблемы, способные пробить заградительную сеть и толстую психологическую кожу политика, это:

внутрипартийные интриги и конкуренция;

хамство и агрессия со стороны партийных лидеров или административного аппарата;

давление со стороны финансистов, заказывающих музыку;
публикация или теледемонстрация серьезного компромата;
удары, полученные в процессе активной публичной политическо-светской жизни, предполагающей участие политика в митингах, дебатах, телеинтервью, выступлениях;
проигрыш на выборах или лишение места, кресла, поста.
В том случае, когда удары и проблемы достигают своей цели, деформируют ауру политика, провоцируют на срывы или на ошибочное поведение, в результате чего политик становится еще более уязвимым и разрушает свой положительный образ в глазах реальных и потенциальных поклонников. Потому политик, всерьез настроенный на значительную карьеру, должен повышать свою защищенность, устойчивость к ударам, силу духа и овладевать разнообразными методами защиты.

Однако прежде чем приступить к этим методам, политик должен получить Высшую защиту, сделать свою деятельность богоугодной. Без Высшей защиты, наполняющей политика мощной защитной силой, называемой харизмой и обеспечивающей ему всенародную любовь, едва ли возможны успех на выборах и завоевание власти. Кому-то может показаться, что такой успех обеспечивается электронной аурой телевидения, прямо или косвенно вдалбливающей в сознание человека нужный образ поведения и заставляющего "голосовать сердцем". Рискну оспорить это распространенное мнение: телевизионное зомбирование избирателей будет бессильно, если в их душах не будет хотя бы искорки естественной симпатии по отношению к кумиру и будущему победителю. Как к нему ни относятся сегодня, но следует признать: Ельцина образца 1991 года любили искренне. Того, кого не любят, невозможно сделать любимым с помощью телекартинки. Можно заставить проголосовать за него, напугав опасностью прихода его противника, и даже фальсифицировать выборы, но заставить его полюбить нельзя. Потому Ельцин победил и в 1996 году, но уже без всякой любви избирателей.

Каким политиком надо быть, чтобы на самом деле всерьез удостоиться Высшей защиты и помощи Бога? С моей точки зрения для этого требуется несколько условий:

политик должен быть яркой крупной личностью, умеющей повести за собой людей;

политик должен быть человеком светлой духовной направленности и положительного душевного обаяния, ощутимого для людей;

политик должен быть патриотом, любящим Россию, российский народ, русскую культуру и не боящимся проявить свою принадлежность к русскому эгрегору;

политик должен обладать специальными знаниями, требующимися для его работы, и более или менее свободно ориентироваться в сфере права, экономики, политической и общей истории, литературы;

политик должен быть современным во всех отношениях: от языка, манер и вкусов до мышления и проектов, которые он осуществляет;

политик должен обладать юмором, умением дистанцироваться от самого себя и, осуществляя серьезные программы, не слишком серьезно реагировать на отношение к себе со стороны прессы, и со стороны управляемой толпы;
политик должен найти свой поток, несущий ему удачу и стараться не выпадать из него во всех своих делах и начинаниях.

Убежден, если политик в той или иной степени отвечает этим требованиям, он может надеяться на Высшую Защиту. Тогда он становится защищенным, и отдельные методы, отражающие нападения в конкретных ситуациях, начинают оберегать его по-настоящему. Без Высшей Защиты приемы либо вообще не помогают, либо помогают частично.

Допустим, эти предварительные условия соблюдены и политик начинает чувствовать, что какие-то тонкие энергетические токи в его судьбе незаметно поворачивают его к новым перспективам и возможностям. Высшая Защита должна быть подкреплена практическими методами, эффективно отражающими любые нападения.

В первую очередь требуется, чтобы человек нашел группу единомышленников.

Политик-одиночка – это утопия. Такая группа или партия должны подходить ему не только по политическим убеждениям, но и по типу личности.

Во-вторых, очень важно, чтобы политик нашел свой образ, принял его, полюбил и утвердился в нем, уже не отступая и не теряя лица. Смешно бывает наблюдать, когда политик в течение довольно незначительного срока несколько раз меняет свое идеологическое амплуа и говорит диаметрально противоположные вещи и несерьезности. Избиратели чутко улавливают безбрежную конъюнктурность и начинают открыто смеяться над флюгером. Но это не значит, что политик должен быть принципиальным застывшим монументом, переставшим реагировать на изменение вкусов. Однако поддержание своего образа и стиля поведения имеет решающее значение.

В-третьих, политик (если он не лидер партии, движения или комитета, а лицо

подчиненное, но мечтающее о самостоятельной карьере) должен выдержать правильный баланс отношений со своим шефом, в общем и целом проводя его линию, но при этом окрашивая партийную позицию собственной яркой личностной окраской. Мне кажется, что по мере того как профессия политика становится все более популярной и десятки тысяч людей в России по разным (чаще всего корыстным) соображениям устремляются к ней, роль оригинального личностного начала, окрашивающего слова и поступки такого деятеля, все больше возрастает. Безликие однотипные люди, сделавшие обещания хорошей жизни людям своей профессией, будут надоедать и восприниматься все меньше. Оригинальность личности – качество, не поддающееся воспитанию. Можно лишь открыть себя и свой стиль в самом себе и, постепенно освободившись от ауры партийного лидера, проявлять собственную индивидуальность настолько, насколько это позволит сделать лидер под знаменем своей организации, партии или фракции.

В-четвертых, современный политик должен развивать собственную защищенность, что достигается здоровым спортивным стилем жизни, поддержанием психоэнергетики в хорошем тоне (а в идеале желательно и ее повышение), что возможно при специальном обучении в пределах, необходимых для данной деятельности, умением вложить истинную страсть и энергию в свои слова, что в целом воспринимается как упругая привлекательная аура и как пассионарность.

В-пятых, политик должен периодически проходить обучение различным психологическим методам, участвовать в семинарах, тренингах, работать с командой психологов, продумывающих линию его поведения, аргументацию суждений и прочие домашние заготовки каждого публичного мероприятия. Особую роль играет здесь словесная защищенность, умение вовремя находить нужные слова и доводы.

Известно, что ряд политиков пользуется услугами имиджмейкеров, психологов, экстрасенсов, однако, наблюдая, как часто многие политики делают ошибки и пропуская болезненные удары, могу сделать вывод, что далеко не всегда эти команды и штабы работают действительно профессионально. Уверен, что любой политик, если хочет достичь чего-то, должен брать уроки защищенности у специалистов и относиться к этому столь же серьезно, как, например, к урокам риторики, которые изучают и парламентарии, и сенаторы, и представители исполнительной власти. В противном случае, политики должны быть готовы, что их вялые невыразительные слова, в которые они сами не верят, и суетливые непродуманные действия не приведут к желаемому результату.

Особую важность для наилучшей защиты политиков при публичных выступлениях является тренировка умения видеть всю ситуацию в целом, с мысленным охватом близких и дальних последствий собственных действий. В тех случаях, когда выступление не является прямым эфиром, политик, отвечая на вопросы, должен все время помнить, что интервьюеры изначально имеют перед ним большое преимущество – они способны монтировать желательный ответ, поворачивая его в свою пользу. Поэтому надо попробовать выстроить свой ответ таким образом, чтобы свести к нулю возможности произвольно выдергивать из сказанных слов выгодные мысли. Можно продумать, как построить каждую фразу с особым подтекстом, зарядив ее нужной интонацией, сводящей к минимуму возможности склейки телекадров. Полезно также преодолеть в себе установку на доброжелательную беседу за чаем и теплую полудомашнюю атмосферу и в каждый момент во время интервью быть готовым к любому повороту событий, включающему в себя неожиданную агрессию журналиста, коварный вопрос, насмешку или компрометирующее разоблачение. Иногда полезно сломать заранее заготовленный сценарий беседы и начать задавать встречные вопросы интервьюеру, чтобы перехватить инициативу. Этим методом блестяще пользуется Никита Сергеевич Михалков, на мой взгляд, еще ни разу не проигравший ни одной телесхватки.

Последнее, что хотелось бы сказать: политик должен научиться говорить, ощущая энергетический источник речи не только в голове, но и в эмоциональном сердце. Только в таком исполнении его речи приобретают убедительность и доходят до эмоциональных структур избирателей. Особенно это касается телевыступлений, где голубой экран по вполне понятным причинам усиливает эффект так называемой "говорящей головы", утомляющий и раздражающий зрителей. Настоящая речь должна оставлять место для неправильностей, что существенно оживляет впечатление. Во всяком случае, история с Кириенко показала, что само по себе бойкое и слишком правильное словоговорение недостаточно для того, чтобы в тебя поверили.

ЗАЩИЩЕННОСТЬ ШКОЛЬНОГО УЧИТЕЛЯ

Я начну с небольших зарисовок из жизни современной средней школы, сделанных учительницей, несколько лет посещавшей мои семинары и лекции.

"Я работаю в начальной школе 17 лет. Школьный учитель в своей деятельности

соприкасается с коллективом детей-учащихся, их родителей и коллективом учителей. Самое лучшее, что есть в школе, – это дети, особенно маленькие. У меня учились и дети с повышенной моторикой, с проблемами в нервной системе. Бывало, уставала, но никогда не было, чтобы дети выбивали из колеи, опустошали. Учительский коллектив в основном женский. Бывают пересуды, сплетни. Однажды завуч средней школы сказала, что родители моего класса жалуются, что я много задаю, особенно из детского фольклора. Я спросила: "Почему из них никто не подошел ни ко мне, ни к моему начальнику – завучу по начальным классам?" Чтобы выяснить это недоразумение, я решила собрать родительское собрание. Завуча средней школы тоже попросила прийти. Она сначала согласилась. Через 10 минут она сказала, что у нее этот день – методический. Я сказала, что перенесу собрание. Тогда она покраснела как рак и, чуть не плача, сказала, что я ее хочу прижать к стенке. Я решила не обострять отношения. Это ей было уроком. (Позже я выяснила, что она хранила долгие годы на меня обиду за то, что я в самом начале своей работы не смогла солгать, когда надо было сказать, что она не таскала за ухо одного ученика.) Так я защитилась, нападая.

Но хуже всего – это родители, постоянно обращающиеся с претензиями. Мало кто из них занимается воспитанием своих детей, а виноватых ищут в школе. Я старалась всегда быть подальше от них.

Мальчик стал получать двойки: не делал домашние задания и др. Мама пришла и сразу начала с претензий, что я ставлю ему "2" и "3" из-за того, что она не навещала меня в больнице, когда мне вырезали аппендицит. Я ответила, что, по-видимому, она сама вела бы так себя, а мне даже в голову такое не приходило. Надо ребенка контролировать и, если надо, помогать.

Девочка постоянно опаздывала на 1 урок. Несколько раз вызывали папу. Один раз он вдруг перешел на "ты" и сказал, что встретит после школы, и мне будет хуже. Я была совершенно спокойна. И сказала, что угрозу его не боюсь. Другой папа терроризировал родительский комитет из-за финансовых трат. Меня эта ситуация тоже истощала. Как только волевым усилием, самовнушением я достигла спокойствия в этом вопросе – ситуация улучшилась.

Однако одна моя знакомая учительница все же сумела привлечь на свою сторону отца ученика, доказав ему, что при таком отношении к учебе сын никогда не сможет принять руководство отцовской фирмой. На слова отца, что сейчас можно руководить и без образования, она сказала ему, что все-таки без образования сын сможет в лучшем случае работать у него же охранником. Ее неожиданно поддержала мать, и сына удалось приструнить".

Профессия учителя становится все более экстремальной по многим причинам. Не последнюю роль играет материальное положение российских учителей.

Незначительное повышение зарплаты отстает от темпов инфляции, роста цен и общего падения уровня жизни. Нищий человек, за исключением таких экзотических вариантов, как ритуальная нищета юродивого или дервиша, не может быть ни счастливым, ни гармоничным, ни защищенным. Однако в данном случае мне хотелось бы остановиться не на самоочевидной проблеме социальной защищенности учителя, а на психологических сложностях его работы. Главные травмы современного учителя постперестроечной эпохи получает:

от все более дерзких учеников, не желающих учиться и соблюдать даже минимальную дисциплину на уроках (особенно это касается детей богатых родителей, относящихся к учителям с прогрессирующей небрежностью);

от их родителей, бездумно критикующих учителей в присутствии детей и тем самым роняющих авторитет педагогов, воспринимающих учителей как

второсортную прислугу (больше всего здесь преуспели богатые родители, детям которых ставить двойки и тройки для учителей делается просто опасным):

от школьного и районного начальства, как и в советское время достающего учителей проверками, чрезмерно жестким контролем и опекой:

от коллег, интригующих в борьбе за место под солнцем против любого учителя, который хоть в чем-то выделяется из общего фона.

Методы защиты от весьма чувствительных психологических ударов, переполняющих деятельность педагогов в школе, начинаются с ответа на вопрос, а свое ли, вообще, место занимает учитель. Люди, внутренне робкие, некоммуникабельные, психологически пасующие против той трудноуправляемой стихии, которая плещется в душах детей и подростков, на мой взгляд, должны очень серьезно задуматься, должны ли они работать в школе. Дети – прекрасные психологи, почти мгновенно чувствуют человеческую фальшь.

Нелюбовь к детям – это не всегда проявление душевной черствости и откровенного своекорыстия, это еще и внутреннее стремление избежать полноценного контакта с детской стихией из страха оказаться несостоятельным. Потому задумайтесь, любите ли вы этот детский мир или нет, тем более что он ежедневно приносит вам все новые проблемы? Готовы ли вы во имя идеи и ведомые чувством любви терпеть периодически получаемые удары? Или боль от ударов для вас перевешивает все высокие соображения? Сложность

работы с детьми заключается в том, что против них сложно применять какие-либо специальные методы защиты – это очень хорошо чувствуется и стопроцентно вызовет детскую неприязнь к вам. С другой стороны дерзкие выходки подростков требуют от учителя исключительной внутренней уверенности в себе, которую он должен культивировать внутри себя и демонстрировать вовне. Постарайтесь победить в себе страх показаться смешным и слабым и не идите на поводу как у распоясавшегося класса, так и у отдельного хулигана. У вас немного рычагов прямого воздействия на ребенка, но если включите все их в ход (оценка, разговор с родителями, публичное наказание) и зарядите энергетикой собственной силы, авторитета и обаяния, ваши шансы победить маленькое, излучающее вредность существо существенно возрастают. Для повышения собственной защищенной силы педагог, тем более имеющий проблемы в этой области, должен работать над несколькими сторонами своей личности и деятельности:

самооценкой (ее надо немного повышать по отношению к среднему уровню);

голосом (он должен стать сильным, чистым и убедительным);

общим тонусом тела (его нужно повышать, для чего весьма полезны упражнения и релаксации);

способностью к юмору.

Если эти свойства будут подкрепляться хорошим знанием предмета и любовью к нему, способной показать в нем интересные стороны и воодушевить учеников на занятия, то вокруг подобного педагога будет выстроена невидимая броня, пробивать которую всерьез не решится ни один ученик, за самыми редкими патологическими исключениями.

Но справедливости ради следует признать, что лучшая защита учителя от самых непредсказуемых учеников – это способность заставить их уважать и даже полюбить его. Те, кого уважают и тем более любят, притягивают к своей личности и ауре энергию целого класса, пойти против которой становится весьма рискованно: ведь это будет означать, что ученик-агрессор выступал против всего коллектива. Любят же того учителя, который сам любит школьников, вникает в их проблемы, помогает им и знает все стороны современной жизни, умеет увлечь детей. Если вы хотите быть любимым учениками, интересуйтесь их увлечениями: читайте или хотя бы просматривайте, что они читают, слушайте их любимую музыку, вникайте в подробности жизни любимых молодежь звезд. Иными словами, будьте со своими учениками во всеоружии информированности о сегодняшней жизни.

Труднее всего, если вы имеете дело с агрессией ученика из семьи каких-нибудь "новых русских". Поговорить с его родителями и добиться исправления ситуации будет сложно, так как они в таких случаях чаще всего принимают сторону своего чада и начинают агрессивно выступать против школы, обвиняя ее во всех смертных грехах. Без нахождения общего языка с родителями подействовать на самого ученика-хама практически невозможно. Тем не менее, отдельным учителям все-таки удается подобрать ключ и к таким. Контакт с родителями установить одновременно и проще, чем с детьми, потому что родители в большей степени поддаются доводам разума, и труднее, так как они уже сложились как личности и гораздо менее охотно меняют свои установки, нежели пластичные дети. Как правило, родительская агрессия, направленная против учителей, связана с установкой, что учителя – это бездельники, ископаемые советской эпохи, непрофессионалы своего дела, грубияны, не входящие в интересы, настроения и проблемы их ребенка. Если вы не хотите, чтобы на вас выливались ушаты отрицательных эмоций, которых вы не заслужили, пытайтесь сломать стереотипы предвзятого отношения. Во время знакомства с родителями постарайтесь понять и почувствовать, что это за люди, как они воспринимают жизнь вообще и школу в частности, и, в зависимости от обстоятельств, выберите правильную линию поведения, стараясь освободить их от отрицательных штампов, зафиксировавших в сознании учителей как врагов ребенка. В случае конкретного грубого "наезда" можете воспользоваться любым из методов, предлагаемых в "Невидимой броне" и в этой книге, исходя из того, что у вас лучше получается и чем вы уже владеете. Но не перестарайтесь с силой ответного удара! Ваша задача скорее амортизировать удары, нежели развязывать войну, которая может оказаться очень долгой и неприятной прежде всего для вас. Однако не допускайте и другого варианта событий, когда о вас начинают вытирать ноги. Что касается защиты от начальства, то здесь ситуация остается общей для всех подобных случаев – начальство в многообразной и пестрой России везде очень похоже друг на друга. Вы должны найти разумный баланс между выполнением требований начальства, какими бы неразумными они ни были и сохранением собственного достоинства. Если начальник самодур или человек, любящий унижение более слабых людей, то безропотное подчинение со стороны подчиненных нередко еще больше распаляет его. Но и слишком строптивых работников никто не любит и не терпит. Истина конкретна, и все зависит как от силы начальничьего

давления, так и от вашего желания остаться в этой школе и системе образования вообще, которая консервативна по определению и предполагает множество инструкций, правил и предписаний, способных в изрядной степени расшатать нервную систему. Любите ли вы педагогическую работу настолько, что эта ноша вам вполне по плечу или она всегда будет раздражать и травмировать вас?

Чтобы противостоять чрезмерному психологическому давлению, оказываемому на вас школьным начальством, найдите тот образ делового поведения, который одновременно устраивает и вас самих и ваших руководителей. Самый лучший образ, который вызывает меньше всего нареканий со стороны начальства, – это образ исполнительного и добросовестного профессионала, мастера своего дела, который не имеет амбиций, не стремится занять кресло начальника и вместе с тем способен за себя постоять, обладает упругой силой защищенности, не лезет за словом в карман, но проявляет свою крепость только в ответ на чужую агрессию. Чтобы вести себя так, нужно обладать хорошим самоконтролем и умением управлять собой. Спросите себя, как у вас с этим умением? Если слабовато, то вы во время стычек с начальником рискуете периодически срывать на раздражение, что чревато не очень хорошими последствиями для вашей дальнейшей педагогической карьеры, либо будете впадать в уныние. Впрочем, есть еще один путь для тех, кто страдает от окриков завуча или директора школы и не умеет властвовать над своими чувствами: выплескивать свое раздражение на других людей, на коллег. Почему педагогические коллективы так часто сотрясают ссоры и склоки? Потому что их критическую массу составляют женщины, страдающие от серьезного прессинга, который оказывает директор или завуч, обладатель должности, где можно выжить, только будучи авторитарной личностью. Зависть к чужим успехам, раздражения, колкости, взаимные претензии, сплетни, образование группировок, интриги, насмешки – все это в той или иной степени встречается почти в каждом школьном коллективе, притом, что в современных российских школах остался, с моей точки зрения, цвет нации, героически, за ничтожную плату продолжающий учить детей.

Как защищаться от агрессии коллег чувствительному и ранимому человеку? Наилучший путь – сделать все возможное, чтобы перестать быть слабым в своей чувствительности и стать сильным. Это не значит, что нужно идти по жизни, расталкивая локтями всех встреченных на пути. Сила связана со способностью человека отстаивать свою позицию, если он в ней уверен. Займите такую позицию и защищайте ее перед людьми и перед жизнью, используя различные приемы и методы, в том числе и те, что предлагаются в этой и в предыдущей книге. Правильная позиция, которую защитили вы, будет защищать и вас.

УРОКИ УВЕРЕННОСТИ ДЛЯ ПРОДАВЦА

В советское время продавцы нередко казались неприкасаемой и весьма защищенной кастой, несправедливо жиреющей на костях трудового народа. Смутить продавщицу было под силу только очень крепким, уверенным покупателям. И наоборот, продавщицы постоянно выводили из себя покупателей, пользуясь самыми различными приемами и методами – от громкого визгливого крика до намеренного отдаления и принятия образа недоступного высокомерного человека, которому как-то неприятно и страшно лишний раз задать вопрос. Увы, сегодня все поменялось, первые стали последними. Продавцы вернулись к своей изначальной профессиональной функции – быть обслуживающим персоналом. Сегодня быть простым продавцом значит изначально заниматься бесправной профессией независимо от того, работаешь ли ты на государственную или на частную структуру.

Удары, которые получает человек, всегда ощутимее, когда наносятся людьми, от которых он зависит. Среднестатистический продавец зависит от большого количества людей: естественно, от своего хозяина, от покупателей и клиентов, от рэкета, от других работников, от фирм-конкурентов, от товара, цен и общей экономической конъюнктуры, от чиновников, запрещающих ставить палатку, от семьи, супруга, детей и от многих других факторов. Удары – психологические и аурические – летят со всех сторон, и бедный продавец едва успевает от них уворачиваться. Если вы хотите остаться на этой работе, вы должны принять как неизбежность, что удары в виде претензий, недовольства, панибратского тона, пренебрежительного отношения будут всегда.

Уважительного отношения к продавцу, особенно в нашей стране, не будет еще очень долго. Потому задайте ясный и беспощадный вопрос: вы действительно хотите остаться на этой работе? Если ответ будет положительным – неважно, по причине любви к работе или же по материальной необходимости, – тогда, если вы всерьез хотите более комфортного психологического состояния на работе, у вас не остается иного выбора, кроме как тренироваться. Не хотите, считаете ниже своего достоинства? Тогда будете страдать. Между прочим, подобной сознательной тренировки не гнушался сам Карлос Кастанеда, причем не в ранней юности, а в зените своей славы. Один из его последователей,

Виктор Санчес, так описывает эту поучительную историю:

"Пример этого дает нам Кастанеда из разговора, который у нас с ним был в городе Мехико. Он нам сказал в тот раз, что работал под руководством брехо Флоринды, будучи уже известным писателем. Она послала его работать в придорожный ресторан жарить яичницу в течение двух лет в одном из местечек США, где имеется особое презрение к латиноамериканцам. Так знаменитый писатель Карлос Кастанеда, проходивший как Жозе Кортес, имевший очевидные черты латиноамериканца и получавший оскорбление и презрение посетителей, день за днем в течение двух лет стирал личную историю и избавлялся от собственной важности".

Понятно, что работа официанта в чем-то сродни работе продавца. По крайней мере в восприятии многих людей, видящих в ней то же "принеси-подай". Также понятно, что речь не идет о том, чтобы всем, желающим стать защищеннее и свободнее, надо обязательно бросить свою работу и на два года устроиться в магазин или ресторан. Речь адресована к тем, кто работает продавцом (а таких в России едва ли не миллионы) и кто хотел бы при этом повысить собственную защищенность.

Лида ходит ко мне на консультации уже целый месяц. Ей 25 лет, она работает продавцом в палатке уже три года. Она с удовольствием бы ушла, но работы лучшей, чем эта, она едва ли найдет. Лида готова выдержать все трудности пребывания в палатке, но обилие контактов с грубыми людьми и неспособность отражать их недовольства, насмешки и претензии, довело ее до нервного стресса. Мы попытались выявить причину ее слишком болезненной реакции на работу, и выяснили, что все началось год назад. Лиду вывел из себя один покупатель: когда не оказалось какого-то товара, который она ему обещала оставить, он пришел в ярость и пригрозил, что пожалуется ее начальнику. Это привело ее в шок, так как она очень боится увольнения, а в то время ее отношения с начальником ухудшились. И даже потом, когда они восстановились, любой недовольный голос покупателя пробивал ее насквозь. Мы попробовали с ней несколько техник и методов - однако ни мысленное уменьшение образа начальника (эта психотехника обычно действует безотказно), ни другие техники не помогли. Но затем мы нашли два метода, подробно описанные в "Невидимой броне", - "упругая сила уверенности" и "стряхивание чужой энергии". Только их проработка помогла Лиде выйти из постоянного стресса и обрести гораздо большую защищенность, нежели прежде.

Что можно посоветовать любому продавцу для повышения уверенности, независимо от того, работает ли он в фешенебельном салоне-магазине или в обыкновенной палатке?

Как вы ни цените то конкретное место, где работаете, как оно ни удобно вам из-за близости к дому и хорошего заработка, не относитесь к нему как к последней и единственной надежде. На аналогичную работу вы всегда сумеете устроиться. Изменение взгляда на работу дает вам освобождение от страха увольнения, который словно дамоклов меч висит над вами и парализует все силы, не давая возможность поставить на место зарвавшегося хама среди покупателей - мол, вдруг он будет жаловаться начальнику.

Пронаблюдайте за своим отношением к начальнику и ответьте на вопрос: нет ли у вас панического животного страха перед его возможной агрессией?

Начальника надо чтить (что бывает трудно сделать, если вы его не уважаете) и не показывать открыто негативных чувств к нему, однако не относитесь к нему, как партийный работник в тридцатые годы относился к товарищу Сталину, - право, он не такой страшный. Самое большое, что он может сделать - это уволить вас. Но тогда вы найдете другую, возможно, куда более интересную работу.

Посмотрите за своими реакциями на покупателей и постарайтесь понять, чего больше в вашем отношении к ним - симпатии, любви, доброжелательности или неприязни, ненависти, отталкивания. Каждый успешный продавец, желающий продать как можно больше товара, должен научиться любить своих покупателей и клиентов. Ваше истинное отношение не спрятать за формальную вежливость. Покупатели инстинктивно притягиваются к теплу и доброжелательности. Потому постарайтесь найти в себе ресурсы тепла и доброжелательности по отношению к самым различным людям. Спросите себя: какого бы отношения к себе со стороны продавцов хотелось бы вам, когда вы выступаете в качестве покупателя? Для того чтобы пробудить подобное теплое отношение, требуется сознательное усилие. Речь не идет о чрезмерной, избыточной любви, которая порой изматывает любящую сторону, как, например, любовные чувства или материнское отношение к уже взрослому человеку. В вашем случае требуется чисто профессиональная доброжелательность и любовь к общению с покупателями. Научитесь экономить слова в процессе профессионального общения и говорить кратко и точно, чтобы избежать переспрашивания. В случае, когда имеете дело с бестолковым покупателем, сохраняйте выдержку и хладнокровие, повторяя свой ответ еще раз. Старайтесь при этом не злиться и не выговаривать ему за

это, ведь отвечать придется все равно, тем более, если клиент назойлив, но при раздраженном ответе вы создаете негативное психознергетическое поле, которое отразится на состоянии других покупателей и ссора все равно произойдет. Когда вы сталкиваетесь с глупыми приставаниями или несправедливыми придирками со стороны покупателей, самой лучшей вашей реакцией, сберегающей энергию, будет сухой, вежливый, точный и краткий ответ.

Не забывайте о внешних знаках вашего доброго отношения к покупателям, самым ярким проявлением которого будет улыбка. Чем она искренней, тем лучше. На фальшивую американскую улыбку будет вполне искренняя российская реакция. Проверьте себя. Несколько раз в день задавайте себе вопрос: какое выражение лица у вас в данный момент и насколько оно нравится людям? Помните, что для человека публичной профессии, каким является продавец, выходить в люди, не выправив свою мимику, столь же неприлично, как появляться на публике, не приведя в порядок собственную одежду. Мрачная мимика и ощущение мышечных зажимов в области лица, ухудшает ваше настроение: попробуйте поддержать такое выражение лица в течение некоторого времени просто так, ничего не предпринимая, и ваше настроение автоматически ухудшится. В точности так же улыбка даже формальная, пусть в незначительной степени, но улучшает не только настроение окружающих, но и собственное эмоциональное состояние. Американская сфера обслуживания остановилась на формальной улыбке. Вы старайтесь идти дальше – следить как за собственной мимикой, так и за внутренним состоянием, не допуская отрицательных эмоций и настраиваясь на теплое доброжелательное отношение к миру.

Самый лучший вариант поведения для вас состоит в том, что как до работы, так и после нее вам нужно хотя бы на краткое время не общаться с людьми, а побыть наедине с собой или прогуляться по парку. Человек не просто имеет право на одиночество, но и должен понять, что оно необходимо ему, чтобы общение с людьми было более эффективным. Постарайтесь не говорить по телефону, а просто помолчать, побыть в тишине, мысленно растворяя впечатление дня и заменяя шумный гул в ушах, остающийся после целого трудового дня общения с покупателями на тонкие звуки безмолвия, пение птиц, шум ветра в роще или спокойную негромкую музыку.

Старайтесь держать себя в форме, делать зарядку, посещать бассейн и тренажерный зал, особый упор делая на тренировку мышц ног и спины. Очень полезны будут упражнения и асаны из хатха-йоги, обязательно заканчивающиеся "позой трупа" – шавасаной, когда человек лежит на спине с раскинутыми руками и "отпускает" в своем теле абсолютно все напряжения и мышечные зажимы. Для продавца, чей рабочий день протекает, как правило, в стоянии на ногах, все это будет очень полезно.

Если вы работаете в крупной фирме и имеете хотя бы какое-то влияние на начальника своего подразделения, убедите его, чтобы он обратился к директору организации с предложением обучить персонал искусству продаж. Так называется специальный тренинг, который проводят с продавцами больших фирм профессиональные психологи. Пройдя подобное обучение, вы научитесь многим весьма полезным психологическим умениям и навыкам, помогающим вам стать высококлассным современным продавцом.

ПСИХОТРЕНИНГ ДЛЯ БЕЗРАБОТНОГО

"А что, безработный у нас – уже профессия?", – осведомился один знакомый, увидевший рукопись книги, к которой я заранее подготовил оглавление.

"По-моему, это становится профессией, способом и нормой жизни", – ответил я. Конечно, я имел в виду не тех профессиональных безработных, которые регистрируются на бирже труда, получают возделенное пособие и работают еще в четырех местах. По статистике безработица в России и странах СНГ в несколько раз превзошла показатели развитых западных стран. Безработный – это не только социально незащищенный человек. Это еще и человек травмированный психологически. Он остро чувствует, что его знания, профессия, умения и опыт (далеко не худшие в сравнении с достижениями других людей) не нужны на практике в буднях современной жизни. Все, на что он потратил годы и десятилетия жизни, за короткое время обесценилось. Его стремительно обошли молодые люди, абсолютно не превосходящие его по уровню профессиональной компетенции, но зато куда более продвинутые в современной рыночной экономике и конъюнктуре, к тому же обладающие теми качествами, которыми он, увы, не обладает: уверенностью, переходящей в наглость, способность к риску, умение настаивать на своем.

Голод – не тетка, потому сегодня безработный не может позволить себе как раньше годы просиживать дома на иждивении своих домочадцев. В поисках работы он обходит десятки фирм и контор, посещает биржи труда и кадровые агентства, звонит по телефону, рассылает свои резюме по факсу и Интернету. Однако чаще всего работодатели ему отказывают, причем нередко в такой форме, которая его очень ранит. Даже если ему удастся устроиться, он далеко

не всегда выдерживает назначенный испытательный срок – или он приходится не ко двору, или его элементарно "кидают", заплатив гроши. Каждый такой отказ и подобная история с "киданием" превращается в новую, еще более глубокую травму, после которой устроиться все труднее.

Сейчас издано множество методических пособий о том, как устроиться на более или менее устраивающую вас работу. Может быть, кому-то и подошли содержащиеся там советы. На мой взгляд, в большинстве из них слабо проработан вопрос о внутренне подавленном и травмированном состоянии безработного, потерявшего веру в себя, здоровый кураж, способность к перевоплощению и вживанию в образ работника, необходимого работодателю. Для исполнения многих советов по трудоустройству нужно, чтобы человек находился в хорошей форме. Абсолютно недопустимо впадать в депрессию и культивировать в себе чувство собственной ненужности. Удары, которые наносит сам себе безработный человек, могут оказаться сильнее, нежели психологические тычки работодателей.

Психологическая защищенность человека, потерявшего работу, должна быть восстановлена не в момент нового трудоустройства в престижную фирму, а гораздо раньше, когда он еще готовится прийти туда на собеседование. Она начинается с решимости не просто устроиться на любое место, лишь бы гарантированно платили минимальный оклад, но найти такую деятельность, которая устраивала и даже нравилась как занятие и жизненный процесс. Альтернативой подобному варианту трудоустройства будет нелюбимая работа, которой человек занимается по необходимости или просто потому, что ничего иного не умеет делать. Сама по себе нелюбимая работа способна стать источником большого внутреннего конфликта, делающего человека уязвимым перед ударами, идущими извне и бьющими по человеческой ауре. Потому еще раз призываю – несколько раз задайте себе вопрос: чего же вы действительно хотите в плане работы? Только так вы сможете увидеть степень своей защищенности. Ответить на этот вопрос – значит увидеть и понять не только, что вы хотите, но и что вы можете, а это в свою очередь предполагает учить уровень своего образования, профессиональной квалификации на данный момент, психологической готовности отстаивать себя на новом месте и влиться в коллектив, может быть, особо не стремящийся создавать комфорт для новичка, согласия на те нагрузки, с которыми придется столкнуться, работая в этой фирме. Вы должны будете также оценить свои возрастные возможности и готовность к переобучению или овладению новыми навыками. Только после честного ответа самому себе на все эти вопросы и ясного понимания, чего вы хотите и насколько вы готовы поступиться своими желаниями, когда на новой работе вам предложат что-то иное, вам имеет смысл все же пойти в эту фирму. Если же вы не ответите на эти вопросы и, поддавшись импульсу нетерпения, все же пойдете на собеседование, то произойдет либо поспешное трудоустройство на работу, где вы столкнетесь с тем, чего совсем не ожидали, либо возвращение домой и ясное понимание, что вы напрасно потратили время. Впрочем, иногда, сидя дома, мы не понимаем, чего на самом деле хотим и на что способны, потому подобные походы и посещения фирм на первых порах полезны, ибо помогают лучше увидеть, чего на самом деле мы ищем.

Всем людям, имеющим проблемы с трудоустройством, я всегда советовал правильно настроиться перед походом и выполнить несколько советов.

1. В первую очередь нужно научиться воспринимать каждое такое посещение одновременно спокойно, без переоценки его важности, и ответственно, серьезно. Проникнитесь пониманием, что если вас не возьмут, ничего страшного не произойдет. Закроется одна из дверей, зато откроются сотни и даже тысячи других, которые оказались заперты в случае вашего устройства именно на эту фирму. Потому отпустите свое напряженное ожидание результата "возьмут – не возьмут", и как можно глубже расслабьтесь и в мышечном, и в эмоциональном смысле. В то же время поймите, что к любому собеседованию нужно серьезно готовиться, продумывать, что скажете, как будете выглядеть и как реагировать, если увидите, что ситуация складывается не в вашу пользу и вы не производите того впечатления, на которое рассчитывали. Итак, спокойно и серьезно настраивайтесь на встречу и внутренне готовьтесь к ней.
2. Постарайтесь убедить себя, что вы действительно хороший специалист, способный работать в хорошей, успешной фирме. Убедите в этой мысли все свое существо, пусть она превратится в самоощущение, подтвердится в вашей походке, принимаемых позах, жестах, голосе, интонации. Сохраняйте энергию этого уверенного самоощущения во время беседы и не позволяйте ей покинуть вас, даже если менеджер, или представитель фирмы будет вам отказывать и самоутверждаться. Ведите себя сдержанно, скромно, не хвастайтесь на словах, не говорите о себе, что вы высококлассный специалист, но в то же время спокойным объективным тоном перечислите свои заслуги, профессиональные достижения, назовите все выгодные места, где работали и престижные

должности, которые занимали. Если от вас требуется составление резюме, оно должно быть оформлено в соответствии с современными требованиями.

Обязательно проконсультируйтесь с компетентными друзьями, знакомыми и специалистами по этому поводу.

3. Войдите в образ успешного и уверенного человека, который ищет работу, не потому что его уволил прежний хозяин, увидев его несоответствие сегодняшней рыночной конъюнктуре. Люди, принимающие вас, должны почувствовать и поверить, что вы идете по жизни от хорошего к лучшему и хотите заниматься чем-то более серьезным и выгодным, чем на предыдущей фирме. Вживитесь в этот образ, настроение, самоощущение успешности настолько, чтобы вы действительно поверили в него и чтобы это настроение излучалось в окружающий мир. У служащих фирмы, нанимающих вас на работу, должно после разговора с вами остаться приятное ощущение бодрости, энергии и обаяния, которое излучает кандидат на трудоустройство.

4. Продумайте внешний имидж: какая у вас будет одежда, прическа, обувь, кейс, сумочка, перстни, кольца, серьги, косметика. Подавляющее большинство психологов и специалистов по имиджу, пишущих об искусстве устраиваться на работу, не советуют на первую встречу одеваться в яркую одежду с кричащей расцветкой, женщинам не следует надевать слишком короткие юбки, вызывающие платья или блузки. Даже если начальник – мужчина, неровно дышащий к каждой женщине, он будет напрягаться и думать, что если он сразу возьмет на работу столь легкомысленную даму, коллектив будет над ним смеяться. О реакции женщин-начальниц или работниц отдела кадров даже не стоит говорить – она будет однозначно отрицательной.

5. Перед походом на фирму и особенно перед тем, как войти в комнату на собеседование, примените метод трех колец защищенности, который описан в "Не видимой броне", предполагающий мысленное окружение своей (1) личности, (2) ауры, (3) духовной сферы защитными энергетическими кольцами. Вы можете задать себе ряд вопросов: легко ли вам, в психологическом смысле, ощущать себя, находить слова, аргументы, насколько высок ваш энергетический тонус и хорошо самочувствие, чувствуете ли вы духовную связь с Высшим Началом? Первое кольцо защищенности отражает нападения благодаря психологической позиции, уверенным поступкам, делам, словам, жестам, взглядам. Второе кольцо защищенности помогает сохранить энергетическую целостность своей ауры. Третье кольцо охраняет иммунитет и чистоту духа, не пропуская сквозь себя темные энергии и силы зла. Не следует думать, что создание трех колец защищенности – искусственная, чисто умственная операция. Нет, кольца защищенности уже существуют, но человек это, как правило, плохо осознает. Потому постарайтесь осознать и почувствовать присутствие этих колец вокруг себя и для их укрепления мысленно прочертите их контуры как можно ярче. Вы должны ощущать себя абсолютно сильным, уверенным и неуязвимым. Метод трех колец защищенности – мощное средство отражения любых ударов, но использование его в различных ситуациях общения требует предварительной тренировки. Если вы хотите поставить самому себе мощную защиту, страхующую вас от неприятных переживаний и психических травм во время напряженного собеседования, тогда применяйте этот метод, однако тренируйтесь задолго до самого момента похода на фирму.

6. Мысленно представьте себе ситуацию общения с представителем трудоустроивающей организации кадрового агентства, предприятия или фирмы, стараясь ощущать себя сильным уверенным человеком. Прокрутите ситуацию трудоустройства в своем сознании несколько раз, предусматривая собственные удачные ответы на самые каверзные вопросы. Представьте и настройтесь на такое уверенное самоощущение, при котором ни один вопрос или действие потенциального работодателя не может вас вывести из себя. Добейтесь, чтобы в это поверила не только ваша голова, но и все существо, включая тело.

7. За несколько минут до того, как войти в кабинет, где будут переговоры, сосредоточьтесь на своем эмоциональном сердце, сконцентрируйтесь и несколько раз настойчиво, с верой обратитесь к Высшим Силам с молитвой, почитанием, глубокими переживаниями о том, чтобы они помогли вам. Вы не должны настаивать, что бы они помогли вам устроиться именно в эту фирму. Богу виднее, потому вполне возможно, что судьба уготовала вам иной вариант. Просите о помощи с учетом этого духовного закона по принципу: Господи, помоги, но впрочем, да будет Воля Твоя.

8. В процессе общения старайтесь произвести впечатление человека легкого и одновременно очень надежного, устойчивого, положительного, чтобы у того, с кем вы беседуете, сложилось мнение, что вы работник серьезный и вас все же стоит взять. Постоянно следите за реакцией собеседника и поддерживайте это мнение, не давая ему ослабеть.

9. В случае если вам будут задавать резковатые или, напротив, довольно коварные вопросы, учитесь стряхивать их негативный заряд с себя, как будто вы стряхиваете с себя песок или воду. Старайтесь сохранить внутреннюю

устойчивость и веру в себя, которую никто не может поколебать.

10. Если в результате собеседования выясняется, что вы по каким-то критериям не подошли данной фирме, не огорчайтесь и ни в коем случае не теряйте веру в себя. Когда будете уходить, держите себя так, словно вы, классный специалист своего дела, способный устроиться на самую замечательную работу, на какое-то время снизошли до уровня этой фирмы, попытались предложить им свои услуги, но так и не были оценены по достоинству, и потому уходите с высоко поднятой головой. Весь ваш внешний вид, движения, интонации и манеры прощальных мгновений должны говорить представителю фирмы: мне вас очень жаль, но я к вам больше не вернусь. Разумеется, применение всех перечисленных методов самозащиты от неприятных переживаний при трудоустройстве не гарантируют самого устройства, но, по крайней мере, они избавят вас от дополнительных унижений не только во время собеседования, но и после него, особенно если работу так и не удастся найти.

Два года назад мне пришло письмо из маленького городка средней полосы России от одного читателя моих книг, человека технической специальности, интересующегося духовными проблемами: "Вы пишете о необходимости быть сильным и защищенным, но что делать мне, безработному человеку, которому надо кормить семью. Работы в нашем городе нет и не будет, единственное градообразующее предприятие полностью остановилось. Бизнеса практически не существует, все вакансии заняты. Уехать невозможно - нет денег, а денег нет потому, что невозможно устроиться на работу. Замкнутый круг. Чтобы его порвать, я даже хотел себя сжечь на площади перед зданием администрации, но раздумал, понял, что это бесполезно, через неделю забудут. Вокруг пьянство, наркомания, уголовщина и мрак. Двое людей на моих глазах пытались стать фермерами, но после того, как их соседи трижды им все жгли, они плюнули на все и оставили попытки. Как можно стать сильным и духовным в такой безнадежной среде? Подскажите, что делать?"

Я подумал и написал в том духе, что если возможно устроиться на работу там, в том городе, надо собрать все силы и прорваться через заслон конкурирующих сил. Если это невозможно, тогда тем более нужно собрать все силы, совершить рывок, съездить на разведку, а потом и на заработки в другой город и, если получится заработать какие-то деньги, после переехать на новое место. "Не погибать же без борьбы", - написал я ему, не очень надеясь, что мои слова возьмут какой-то результат.

К моему удивлению, возымели. Три месяца назад он нашел меня в Москве и при личном знакомстве рассказал, что воспользовался советом и совершил-таки, как он выразился, "опасный рывок, про который вы мне написали". Нельзя сказать, что этот человек благоденствует, но получает он во много раз больше, чем имел в своем городке, и готовится перевозить семью, так как уже способен снимать квартиру.

Поэтому если устроиться на работу там, где вы живете в принципе невозможно, то, как мой недавний корреспондент, не теряйте времени даром, копите деньги и силы, уезжайте на заработки, а потом пробуйте переехать туда, где все же можно найти работу - в областные крупные города, в обе столицы. Пробуйте также переучиться и получить специальность, которая соответствует запросам времени. Действуйте! Под лежащий камень вода не течет, только в движении находится секрет истинной защищенности!

А напоследок хочу дать два прямо противоположных совета людям, занятым в бюджетных малооплачиваемых профессиях и людям, относящимся к богатой прослойке общества - бизнесменам, политикам, элитарным журналистам. Бюджетники и нищие акционеры бывших госпредприятий! Все, что вы прочитали в этой главе, было направлено на личное выживание каждого из вас. Может быть, многим из вас эти советы и методы помогут выжить, однако едва ли каждый в отдельности сможет противостоять всеобщему заговору частных и государственных работодателей, не желающих платить достойную зарплату. Данные российской статистики выявляют очень интересную вещь - доходы хозяев предприятий, несмотря на трудную жизнь, растут, уровень и техническое оснащение самого производства почти не расширяются, налоги сокращаются, заработная плата уменьшается или держится примерно на одном уровне, а те, кто ее получают, практически не требуют ее повышения. Между тем, несмотря на отставание производительности труда в России от такого же показателя стран Запада, в пропорциональном с ними отношении за один выплаченный вам доллар вы выпускаете в три раза больше продукции, чем в среднем в США и Европе. Потому требуйте от работодателей более высокой оплаты за свой труд, а от государства большей социальной защиты. Не позволяйте ему переложить все социальные выплаты на ваши плечи. Объединяйтесь в профсоюзы, общественные организации, создавайте домовые комитеты по защите вас от выселения из квартир, за которые вы скоро не сможете платить. Разумная социальная защита и умение отстаивать свои права входит в систему

правильной психологической защиты народа.

Частные работодатели, зажиточные собственники, представители СМИ, депутаты всех уровней! Не забывайте о бедной и социально незащищенной части населения. Разрыв между богатыми и бедными дошел у нас до такой степени, что в воздухе отчетливо различается запах революционной ситуации. Россия – страна с особыми историческими традициями, и если в конце концов произойдет взрыв, от вашей денежной защищенности не останется ничего. Потому регулярно выплачивайте зарплату тем, кто своим трудом обеспечивает ваш комфорт. Если вы сделаете хотя бы несколько небольших шагов в сторону социальной защищенности собственных работников, вы сами и психологически почувствуете себя намного защищеннее и сильнее. Не забывайте, что все вы работаете в разных отделах единого акционерного общества под названием "Российское государство".

Глава 8. ЕСЛИ ВАШ НАЧАЛЬНИК НЕДОВОЛЕН...

Правила Диксона:

1. Начальник всегда прав.

2. Если начальник не прав, смотри правило 1.

"Прислуживаться начальству? Нет уж, увольте! И его уволили."

Эмиль Кроткий

"Если вам не нравится ваш начальник, поставьте себя на его место."

Леонид Леонидов

"Если гнев начальника вспыхнет на тебя,

то не оставляй места твоего: потому что кротость покрывает и большие проступки."

Екклесиаст, 10, 4

"Руководить – это значит не мешать хорошим людям работать."

П. Л. Капица

ГЕНЕТИЧЕСКИЙ СТРАХ ПЕРЕД НАЧАЛЬСТВОМ

Среди моих клиентов люди, обращающиеся за помощью в связи с издевательствами начальника, по числу обращений занимают прочное второе место после жен алкоголиков и крепко пьющих людей. Страдания от начальников – это фирменная национальная проблема России. Лично я переиначил бы известный афоризм следующим образом: "В России, любящей триоцу, три напасти – дураки, начальники и плохие дороги". Заметьте, я поставил между словами дураки и начальники запятую, а вовсе не дефис, хотя и такая категория встречается у нас не так уж редко. Однако не в меньшей степени, нежели от глупых начальников, люди страдают от начальников далеко не глупых. Иногда можно встретиться с мнением, что большинство начальников – это некое ничтожество, с помощью хитрости и раболепства пробившиеся наверх, к вершинам материальных благ и власти. Помните строчки у Галича: "А молчалники вышли в начальники, потому что молчание золото". Однако не стоит излишне обобщать ситуацию. И тогда, и сейчас в России были самые разные начальники. Наблюдая за их карьерным ростом, можно с уверенностью сказать, что наверх пробивались самые сильные, дальновидные, хорошо знающие дело, честолюбивые. И если эти мощные волевые качества сочетаются у них с недостатком или даже полным отсутствием нравственных качеств, можно себе представить, насколько часто они используют преимущество своего служебного положения для того, чтобы манипулировать людьми, находящимися на более низкой служебной лестнице. Я еще не встречал человека, у которого за всю жизнь не было ни одной стычки или конфликта с начальником. Как Вы думаете, кто чаще побеждал в этом столкновении, где на стороне начальника была не только формальная, но и неформальная бульдожья сила закаленного в боях непробиваемого существа? Именно поэтому в России существует генетический страх перед начальниками, и у подавляющего большинства подчиненных при подходе к кабинету шефа начинают дрожать колени или в лучшем случае возникает сильное эмоциональное напряжение.

Валентине 38 лет. Она работает бухгалтером в одной коммерческой организации. Она пришла на прием с конкретной просьбой – помочь ей снять стресс. Как обычно я делаю это на консультациях, мы применили метод составления списка слабых мест и самых сильных стрессовых факторов. Валентина призналась, что больше всего на свете она боится своего начальника. Самые страшные мгновения наступают, когда он вызывает ее в кабинет и начинает задавать жесткие вопросы, "вытряхивает душу, а потом начинает орать и оскорблять, так что слышит весь этаж". Валентина признается, что она бы ушла, но здесь приличная зарплата, которую ей вряд ли удастся где-нибудь еще найти. Поскольку она одна воспитывает дочь, у нее нет ни мужа, ни друга, она вынуждена опираться только на себя. "Я решила терпеть, сколько есть сил, ради ребенка", – призналась она. Орать на нее начальник стал после того, как он услышал в столовой ее неосторожный разговор с коллегой, в котором она давала начальнику нелестную характеристику. После года такой жизни у нее вновь открылась давно

зарубцевавшаяся язва желудка. На мой вопрос: "Решится ли ее уволить начальник, если она начнет ему возражать?", – она в категорически утвердительной форме ответила: "Нет, не решится, на мне здесь вся работа держится и где он еще подобную дуру найдет на такой огромный объем работы? Главный бухгалтер, его родственница, вообще ничего не делает, просто зарплату получает, а всю работу делаю я". Она опередила мой следующий вопрос, который я не успел задать: "Вы, наверное, думаете, почему я не уйду и не возражаю, за свои права не борюсь, раз он от меня так зависит? Вы не представляете, что он меня полностью парализовал. Только лишь я начинаю на эту тему хотя бы думать, у меня все тело отключается – ноги дрожат, тошнит, голова кружится, горло пересыхает. Наверное, я до конца жизни буду с ним мучиться, пока не умру".
Случай с Валентиной вполне типичный для нашей страны. Подобные чувства, может быть, не столь интенсивные, переживают миллионы людей и в России, и во всем мире. Чувства понятные и вполне объяснимые тем, что работник очень сильно зависит от работодателя и работодатель, как правило, психологически опытнее и сильнее. Но я убежден, что противостоять всемирному заговору начальников против подчиненных все-таки можно. Нужно только понять, до какой степени вы готовы идти на риск, а потом уже и действовать, исходя из принятого решения. Между прочим, многое зависит от трудового кодекса и от того, где вы работаете – на государственном или на частном предприятии, и какой договор подписывали в последнем случае. Чтобы нам не говорили СМИ, но начальники времен социализма (речь идет, конечно, не о тридцатых, а о восьмидесятых) имели меньше возможностей для манипуляции подчиненными, чем начальники времен капитализма. Поскольку тенденция эпохи в основном определилась, и капитализм в России, как бы мы к нему ни относились, пришел всерьез и надолго, то надо быть готовым к дальнейшему росту начальнического беспредела.

Мы работали с Валентиной несколько месяцев, прежде чем она во время общения с хамоватым шефом научилась владеть вначале своим телом, а затем и эмоциями. Она освоила прием глубокой релаксации всего существа, потом тренировалась в искусстве неотождествления с ситуацией и с отношением начальника к ней, после чего овладела приемами мысленного дистанцирования от агрессора и мысленной манипуляции его образом, подробно описанными в "Невидимой броне", которую она прочитала несколько раз. Ей, в силу ее глубоко закомплексованной психологической природы, пришлось осваивать все эти методы значительно дольше, чем другим людям. Трудности продолжались до тех пор, пока мы не подошли к стратегии бесстрашия. Как только ей удалось освободиться от страха (а для этого пришлось поменять все свое мировоззрение в сторону осознания духовных основ бытия), и принять стратегию бесстрашия, ей стало намного легче.

НАЙДИТЕ СВОЙ ПОДХОД К БОССУ

Что же делать, чтобы выстроить правильные отношения с начальником и грамотно отражать его агрессию и попытки манипулировать вами?

В первую очередь попытаться с первых дней наладить с ним хорошие отношения, занять правильную позицию и суметь поставить себя таким образом, чтобы у начальника даже не возникало желания унижать вас и манипулировать вами. Для этого надо понять, к какому психологическому типу начальников относится ваш босс. Попытайтесь понять при первом общении, что для него важнее – дело или личная преданность ему и психологическая комфортность в общении с подчиненными? Чем он в большей степени руководствуется – разумом или эмоциями? Что ему ближе – авторитарный или партнерский, демократический стиль общения? Способен ли он уважать подчиненных за самостоятельный взгляд на вещи или ему не нужно ничего, кроме раболепия? Каждый из перечисленных типов, требует своего конкретного подхода.

Исходя из интуитивного ощущения психологического склада своего начальника, вы можете выбрать несколько наиболее типичных образов поведения подчиненного, который обычно не вызывает желания у нормального начальника проявлять агрессию. Вы можете проявить себя как:

несколько строптивый, задиристый, острый на язык, психологически сильный человек и при этом высокий профессионал, болеющий за дело и способный усердно работать сверх нормы, когда возникает необходимость;
незаметный, скромный добросовестный человек со спокойной уступчивой психикой, способный надежно и без лишних споров выполнять любое задание шефа;

заводной сверхэмоциональный человек с обостренным чувством справедливости, который может выдавать столь сильные, зашкаливающие за норму, эмоции, что его лучше не трогать (и все это знают); при этом высококлассный специалист, незаменимый на своем месте;

яркая личность, любимец публики, неформальный лидер коллектива, при этом полностью лояльный к формальному лидеру организации – руководителю и

постоянно проводящий его линию в коллективе;

человек с большими связями и покровителями; может быть в чем-то более значительными, чем связи начальника и потому нужный и шефу, и всему коллективу;

человек творческий, много знающий в различных областях и способный заинтересовать начальника новыми знаниями, сферами, идеями, выступающий для начальника как своего рода неформальный референт или эксперт по интересным направлениям.

Далеко не каждый начальник примет ситуацию, при которой он имеет дело со строптивым подчиненным или сослуживцем яркого психотипа, любимцем коллектива. Если вы видите, что в вашем начальнике присутствуют черты завистника, ревнивого к чужому успеху, властного интригана, тирана или черстоного сухаря, то едва ли вам стоит выбирать какую-то иную роль, кроме незаметного служаки – хорошо, если при этом вы сможете решить хотя бы какие-то собственные задачи.

Лично я, пока работал в государственных конторах, всегда выбирал шестой тип и выступал перед начальниками в роли творческого референта, вводящего его в мир эзотерических знаний. Мне почему-то везло именно на таких людей, которые также проявляли интерес к данной области духа и с удовольствием изучали самую разнообразную литературу, в обилии приносимую мной. Один из них, очень способный, интеллектуально развитый, ищущий человек в конце концов даже поднялся до министерского кресла, где пробыл больше года и мне приятно думать, что в его служебном успехе, может быть, есть, пусть и небольшая, но реальная частица моего участия.

Я убедился: если вы сумеете всерьез заинтересовать вашего шефа собственной личностью и при этом убедите его своим поведением, что не претендуете на его место, то он едва ли будет в той или иной форме третировать вас, используя свое служебное положение. Все зависит от вас, сумеете ли вы открыть в себе такую силу, которая его заинтересует и сможете ли вы в дальнейшем удерживать планку этого интереса к себе?

Но как бы хорошо не была профилактика с вашей стороны, начальник не был бы начальником, если бы хотя бы иногда не вызывал бы вас на ковер и хотя бы для профилактики (уже со своей стороны) не проверял вашу крепость. В этом случае вам надо понять, что им движет:

желание заставить вас сделать какую-то работу, которая, по-видимому, не нравится вам;

ситуативное недовольство вашей конкретной работой, которую вы выполнили не так хорошо, как он хотел;

ситуативное недовольство, порожденное его начальническим стрессом,

усталостью, перепадами настроения;

его изменившимся стратегическим видением всей перспективы организации или подразделения, в результате которого изменилось его восприятие вашей роли и места на службе, в фирме и коллективе;

влиянием других людей, ваших коллег, интригующих против вас и пытающихся дискредитировать вас в его глазах.

В перемене его отношения к вам могут быть задействованы и другие причины, или только что перечисленные, но накладывающиеся одна на другую.

После этого вы должны подумать о своих дальнейших шагах – или вы терпите его выступления (опять-таки надо понять границы своего возможного терпения) или постараетесь понять свои ошибки и исправить их, или вы отстаиваете себя и контратакуете, соизмеряя силы.

Задайте себе два вопроса и попытайтесь ответить на них себе с максимальной честностью:

1) готовы ли вы, отстаивая свою правоту, пойти на принципиальный конфликт с ним, несмотря на угрозу потери этого места и увольнения?

2) готовы ли вы в корректной форме оказать дозированное сопротивление напору шефа, чтобы восстановить свой авторитет в его глазах?

"Знаешь, почему шефы орут на нас?" – однажды спросил меня один молодой, но весьма мудрый человек. И сам же ответил на вопрос: "Чтобы унижить, вывести нас из себя, показать, кто главный в конторе и заставить нас делать ту работу, которую мы делать не хотим. Иногда по всем этим причинам сразу".

КАК ПРОТИВОСТОЯТЬ ПРЕССИНГУ СО СТОРОНЫ НАЧАЛЬСТВА?

Чтобы не оказаться в важном кабинете с дубовыми столами после начальнического скандала в состоянии полной отключки, соберитесь с силами и хотя бы за одну-две минуты постарайтесь применить следующие психотехнологии.

Расслабьтесь, растворите скованность в движениях и в мышцах, ликвидируйте мышечные зажимы, дрожь в ногах, восстановите спокойное дыхание, нормальное сердцебиение. Если есть возможность – присядьте на стул или на кресло, если нет – тогда медленно походите по коридору. Не ожидайте ничего страшного, отключитесь от ужаса и старайтесь думать о предстоящем разговоре в

совершенно спокойном ключе. В самом худшем случае – вас уволят, вот и все проблемы.

Расслабившись, войдите в образ необыкновенно сильного, уверенного и доброжелательного человека с упругой аурой, намного более мощного, чем ваш шеф. Попросите помощи у Высшего Начала. Постарайтесь поверить в это как можно крепче и отчетливее и представьте, что вы заходите в кабинет уверенной походкой, поступью победителя и настраиваетесь на любой образ, который наиболее приятен вашему начальнику и успокаивает его. Можете представить как можно в более ярких красках, как вы заходите, садитесь на стул, принимаете уверенную, непринужденную позу и начинаете говорить. Мысленно прокрутите сцену в вашем сознании, представляя идеальный вариант вашего победного поведения. Мысленно завершите ситуацию, закрепляя образ. Все это может показаться очень долгим, но на самом деле подобную мысленную настройку в самом сжатом виде можно сделать за несколько секунд.

Затем заходите в кабинет шефа и делайте то, что создали в своем сознании. Если вы почувствовали, что шеф недоволен вами, попытайтесь изменить ситуацию: разрядите обстановку, пошутите, сделайте ему комплименты в легкой форме, признайте часть своей вины. Попробуйте применить прием, который я называю "эскалацией инициативы", и который вы можете применить в разговоре со своим шефом. Зайдите в кабинет стремительной походкой. Быстро и четко отчитайтесь о проделанной работе, упомяните о проблемах, дав понять, что вы сами стараетесь их решить, не напрягая босса, что в его силах и компетенции помочь вам, и наконец, начните предлагать ряд проектов и начинаний по развитию, реорганизации и улучшению работы – вашей лично, вашего подразделения, всей организации в целом. Действуя таким образом, вы можете частично разрядить недовольство начальника и обсудить какие-то стороны своей работы, интересующие вас.

Но не переусердствуйте в служебном рвении, в основном предназначенном для того, чтобы сыграть роль громоотвода. Строго говоря, предлагать начальнику свои проекты надо было раньше, когда у вас было больше времени и у него лучше настроение. Если он разгадает ваш план или просто почувствует, что ваши слова и проекты ничем не обеспечены, то его эмоциональное состояние ухудшится еще сильнее. Будьте готовы ответить за допущенные в работе ошибки. Признание своей вины, если ваш начальник показал ее вам, надо озвучивать спокойным голосом, глядя прямо в глаза (это всегда подкупает). В ваших словах должна звучать энергия действия, исправляющего ошибку. В то же время, боясь огорчить своего начальника, не берите на себя чрезмерную вину, потом за нее с вас очень сильно спросят. Научитесь говорить с шефом в подобных ситуациях примерно так: "Уважаемый Иван Петрович! В этой части вопроса действительно признаю свою вину, или ошибку, и постараюсь к такому-то сроку ее исправить. Но в этой части дела моей вины здесь нет – потому-то и потому-то. Давайте оставим эмоции, они не помогут, лучше сделать какое-то дело. С моей точки зрения надо делать так-то и так-то. А вы как считаете?"

Если шеф успокаивается, поддерживайте его в этом бодром состоянии духа. Если же пока нет, то продолжайте попытки. Для тех, кто хочет остаться на этом месте, все имеет смысл.

Может, однако, статья и так, что никакие ваши попытки наладить контакт с начальником не сработают и он как сегодня, так и через год будет продолжать травить вас. В этом случае два альтернативных варианта действия: 1) унижительное терпение, полезное лишь для тренировки воли и 2) уход, разрыв с начальником (вначале личностный, психологический – та или иная разновидность, – затем и фактический) и хлопанье дверьми. Нужно ли это делать или нет, решайте сами. Я, например, считаю, что худой мир лучше доброй ссоры. Но иногда, в самых крайних случаях, это единственный вариант отстоять собственное достоинство. Но и в этих случаях не опускайтесь до базарной ругани или истерического крика. Холодная ирония, выраженная в нескольких емких фразах или сухое прощание при свидетелях, будет, может быть, наилучшим решением. Но, даже уходя, проявите великодушие и мысленно простите вашего агрессивного шефа, который не способен спокойно нести на плечах тяжелое бремя своей начальнической нагрузки.

С моей точки зрения, хрестоматийным примером благородного и великодушного поведения с несправедливо поступившим начальником является поведение Примакова по отношению к Ельцину. Примаков согласился на пост премьер-министра под давлением Ельцина, доведшего страну до кризиса, только после долгих уговоров со стороны последнего. Не имея личных амбиций, он вывел страну из последствий дефолта, успокоил народ, терпел интриги "семьи" и возрастающее недовольство президента. Тем не менее Ельцин без объяснения причин решил уволить Примакова. Тот спокойно объяснил президенту, что это будет ошибкой, к которой плохо отнесется народ, еще раз напомнил о достижениях кабинета за восемь прошедших месяцев, отказался сам писать

заявление об отставке, заявив, что у инициатора есть конституционное право сделать это самостоятельно. И наконец, на вопрос, нужно ли ему после отставки помочь с личным транспортом и выделить государственную машину (типичный крючок, за который кремлевские начальники любят цеплять уволенных подчиненных), не приняв ловушки и с присущим ему юмором ответил, что будет ездить на такси.

Если бы все умели проявить такое великодушие...

Нужно ли уходить со своей службы в никуда, или имеет смысл подыскать себе надежный тыл? В моей жизни было и то, и другое. На первый взгляд вариант с тылом надежнее и дает большую уверенность, чем когда уходишь в никуда. С другой стороны в моей жизни события иногда складывались таким образом, что именно после такого ухода через некоторое время удавалось найти самое замечательное место, а заранее подготовленные варианты срывались. Единных рецептов здесь нет. Но, с моей точки зрения, тыловой вариант больше всего полезен не для того, чтобы размахивать им как флагом в момент ухода, а для того, чтобы, имея за спиной пространство для отступления, продолжать работать с шефом бок о бок, укрепляя свои позиции. Большинство людей устроены так, что им психологически легче сопротивляться насилию, зная, что им есть куда идти из этой внутренней тюрьмы.

Глава 9. МОББИНГ (КОЛЛЕКТИВНАЯ ТРАВЛЯ)

НА РАБОТЕ И ЗАЩИТА ОТ НЕГО

"Когда один человек клует другого, а десять человек молча смотрят за ними, то это считается несправедливым избиением, но когда десять человек сбиваются в стаю и начинают клеветать одного - это считается борьбой за дисциплину в фирме."

Джон Арбстеим

ПОЧЕМУ СОТРУДНИКИ В РАБОЧИХ КОЛЛЕКТИВАХ

НАЧИНАЮТ КОГО-ТО ТРАВЛИТЬ?

Каждому человеку знакомо чувство ущемленности или неловкости, когда вы попадаете в новый коллектив, который относится к вам не очень хорошо или даже плохо. Предположим, что вы вошли в такой коллектив и начали работать. Однако отношения с сотрудниками не складываются. Более того, со значительной их частью назревает конфликт. Вы делаете несколько ошибок и проявляете слабость. И тогда вас начинают травить. Вы становитесь объектом критики, насмешек, жестоких шуток, несправедливых или огульных обвинений, издевательства. Может быть и другой вариант травли - "тихий" и "цивилизованный", когда на вас не кричат и ни в чем прямо не обвиняют, но когда вы заходите в комнату - все замолкает и в вашем присутствии никаких серьезных разговоров не ведется. Если нужно передать какую-то важную информацию, то коллектив либо демонстративно переходит в другую комнату, либо дожидается, когда вы выходите. Вас не приглашают вместе пить чай, не зовут в столовую и, разумеется, вы никогда не участвуете вместе с коллективом в вечеринках и ни у кого не бываете в гостях. Полагаю, что не стоит описывать ваши переживания и долго говорить о моральной цене, которую платите вы за присутствие в таком коллективе.

Каждый человек, подвергающийся моббингу, в первую очередь думает о том, как от него защититься. Однако прежде чем выстроить конкретную стратегию защиты, полезно подумать о причинах, побуждающих коллектив вести по отношению к вам подобную политику травли.

Коллектив может начать травить новичка, пытающегося войти в привлекательную для себя среду, прежде всего потому, что считает себя элитарным сообществом и воспринимает новичка недостойным своего уровня. Иногда такое поведение является всего лишь временным испытанием, инициацией, которое завершается прекращением травли с последующим посвящением в члены коллектива, как только станет ясно, что новичок способен держать удар и по своим профессиональным и человеческим качествам вполне достоин быть в этом круге. Иногда же жесткое неприятие и травля продолжают вплоть до того времени, когда новичок, уставший от оскорблений и унижений, принимает решение уйти из общества высокомерных снобов или агрессивных акционеров корпорации. Далеко не всегда моббинг возникает лишь по отношению к новичку. Нередко под жернова коллективной травли и негативного общественного мнения подпадает давнишний работник или член клуба со стажем. В этом случае может быть организована травля, мотивируемая профессиональной некомпетентностью преследуемого, хотя и подобные доводы частенько выдвигаются коллективом в качестве аргумента, обосновывающего необходимость наказать зарвавшегося наглеца. Чаще всего моббинг возникает при несовпадении или расхождении интересов коллектива и той жертвы, которую он выбирает. Если эти расхождения достигли конфликтной стадии, которая не разрешается мирным путем, коллектив может применить такую меру воздействия как моббинг в мягкой или жесткой форме.

Не менее часто жертва бывает сама виновата в реакции коллективного

неприятия.

Сергею 42 года, он работает инженером на государственном оборонном предприятии. Денег зарабатывает мало, и для него это чрезвычайно болезненный вопрос. Недавно от него ушла жена с ребенком к другому человеку, объяснив ему, что сделала это из-за его бедности и жадности. Как я сумел убедиться в конце консультации, жадности патологической. Он имеет мало друзей, ведет довольно замкнутый образ жизни. Сейчас он страдает не только по поводу проступка жены, но и в связи с ситуацией, сложившейся на его работе. Его коллеги из экономического отдела, в основном женщины, подвергли его моббингу после того, как услышали его жалобы во время беседы по телефону с матерью, что ему придется тратить деньги на подарки к 8 марта. В первый момент я не совсем поверил, что женщины отдела, услышавшие эту фразу, не разговаривают с ним третий месяц, но когда попросил его дословно воспроизвести свои слова, понял, что реакция женщин была вполне адекватна. Другим моментом, до конца прояснившим для меня ответ на вопрос, почему этот субъект подвергнулся и, наверное, еще не один раз будет подвергаться моббингу, стало поведение Сергея в конце консультации. Он, признавший, что ведет себя с людьми очень эгоистично и часто бывает жадным, проявил свои свойства и со мной: отказался расплатиться за консультацию. Нередко вся вина жертвы состоит в ее психологической слабости и болезненной реакции на коллективное издевательство и травлю. Люди, сталкивающиеся с откровенной слабостью и незащищенностью сослуживца, тем более, если он еще их чем-то не устраивает, превращаются в стаю, которая с наслаждением клует подставившегося под молот травли. Вообще, моббинг – процесс двухсторонний – он результативен только в том случае, если жертва ощущает себя таковой, если она глубоко страдает. Если же человек, выбранный коллективом на роль мальчика для битья, внутренне не согласен выступать в подобном амплуа, если его самооценка не поддается прямому управлению извне, а все насмешки и претензии с него как с гуся вода, то говорить об эффекте моббинга в этом случае не приходится. В отдельных случаях один человек может "поставить на уши" весь коллектив.

Моббинг возникает также в ситуациях, когда гонимым оказывается либо высоконравственный, либо высокоталантливый человек, а в качестве гонителей выступает либо темная и даже преступная среда, либо сборище серостей и посредственностей, которые жгуче завидуют тем, кто хоть в чем-то их опередил. Сколько примеров коллективной травли можно найти в истории. Любой духовный учитель или гений обязательно подвергался той или иной форме остракизма со стороны толпы. Вообще исторические примеры коллективной травли весьма многочисленны – чего стоит одна святая инквизиция, избиевание древнеизраильских пророков или история Спасителя, распятого по решению Синедриона. В более прозаическом варианте к разновидностям моббинга можно смело отнести те преследования, которым подвергались новички в некоторых монастырях и духовных заведениях (достаточно прочитать "Очерки бурсы" Помяловского), "дедовщину" в армии или тюремные обычаи проверять на крепость каждого приходящего.

Склонность тех или иных групп и коллективов к моббингу имеет некоторые закономерности с точки зрения пола. Чаще всего моббинг возникает в однополых коллективах – мужчины травят мужчин, а женщины – женщин, хотя иногда бывает и объединение людей против других людей противоположного пола. Например, компания мужчин может травить одну женщину, а группа женщин отыгрываться на одном не понравившемся им мужчине. Наибольший иммунитет к моббингу присущ так называемым смешанным коллективам с примерно одинаковым числом мужчин и женщин.

ИСКУССТВО ПРОТИВОСТОЯНИЯ МОББИНГУ

Как бороться с моббингом? В первую очередь стараться видеть развитие ситуации не на один, а на несколько шагов вперед и не закладывать в свое будущее негативные причины, которые через некоторое время могут обернуться вашей травлей. Делайте то, что требует логика необходимости, и не ссорьтесь с людьми, если этого не требуют интересы дела. Когда вы понимаете, что вам не удалось всего предусмотреть и назревает сильное групповое давление на вас, нужно попытаться определить, почему это происходит, увидеть и понять причины травли. В зависимости от характера нападков можно избрать и применить наиболее эффективные стратегии защиты. Если перед вами так называемый элитарный коллектив, всеми силами старающийся доказать свою избранность, то вы можете дать понять, что вы не покушаетесь на эту элитарность и не стремитесь войти в лидирующую неформальную группу, а вполне довольствуетесь ролью работника. Можете, напротив, постараться постепенно утвердиться в этой группе, демонстрируя возрастающий профессионализм. Постепенно вас будут вынуждены признать и будут с вами считаться, как с профессионалом.

Один близкий мне человек, музыкант, при попытке войти в творческий

коллектив столкнулся с ярко выраженным моббингом. Ему пришлось потратить несколько лет на достижение значительно более высокого профессионального уровня. В конце концов, он превзошел эту группу и по музыкальной, и по актерской линии, и она была вынуждена просить его остаться, когда тот в воспитательных целях заявил, что его приглашает на работу другой коллектив. Хорошим методом, парализующим слаженную работу самоутверждающегося коллектива, является применение известного древнеримского принципа "разделяй и властвуй". Выявите нескольких неформальных лидеров в сплоченном хоре насмешников и попробуйте с ними побеседовать с каждым по отдельности. Может быть, вам удастся подружиться с кем-то из них. Высшим пилотажем с вашей стороны будет такое перераспределение сил в группе, что эти неформальные лидеры начнут ссориться между собой.

Можно обратиться и к формальному лидеру, к начальнику, и попробовать заручиться его поддержкой. На моей памяти было несколько таких случаев, когда привлечение начальника на свою сторону прекратило преследование. Правда, в качестве привлекающей стороны выступали женщины, использующие традиционный женский арсенал в виде кокетства и комплиментов шефу. В двух случаях это не имело никаких иных последствий, кроме того, что моббинг был прекращен, но в одном случае женщина из огня попала в полымя, и ей потом пришлось выдерживать длительную осаду со стороны шефа, истолковавшего комплименты затравленной сотрудницы как призыв к служебному роману. Эта начальническая осада оказалась едва ли не более сильной, нежели атаки сотрудниц.

В некоторых случаях травля может быть прекращена каким-то неожиданным экстравагантным поступком со стороны жертвы, повышающим уважение к ней и резко меняющим расклад сил. Мне известен случай, когда мужество, проявленное одним преследуемым сотрудником во время небольшого пожара, когда он спас жизнь нескольким людям, в том числе и своим мучителям, сразу вывело его в ряды неформальных лидеров.

Основной принцип, которого должна придерживаться жертва моббинга, – ни в коем случае не ломаться психологически, сохранять внутреннюю стойкость. В этом случае неважно, что вы примените в ответ на неприятные коллективные действия – останетесь в молчании выполнять производственные задания, сумеете разрядить сгустившееся поле неприязни, несколько раз рассказав остроумный анекдот, или будете жестко отстаивать свои права, с вызовом отвечая на каждую колкость. Главное, чтобы ваш ответ был убедителен и нес заряд силы, превосходящей все нападки.

АРМЕЙСКИЙ МОББИГ, или "ДЕДОВЩИНА"

Особым вариантом моббинга, заслуживающим отдельного разговора, является дедовщина в армии, причем по свидетельству различных авторов, российская армия выделяется этим "достижением" среди многих других армий мира, хотя это явление – интернациональное. Судя по публикациям, министерство обороны кое-что делает в этом плане, однако такие болезни быстро не лечатся. Армия с ее жесткой структурой и дисциплиной вообще является средой, где личность молодого человека, по сути еще мальчишки, подвергается колоссальному прессингу. Многие не выдерживают этого и либо покидают часть (причем такие побеги нередко кончаются трагически), либо даже накладывают на себя руки, причем процент подобных самоубийств достаточно высок и явно превышает те же показатели на гражданке. Те, кто прошел испытания, становятся значительно сильнее, хотя процесс нравственного огрубения после службы в сегодняшней армии в каком-то смысле неизбежен. Важно проходить подобные испытания с наименьшими потерями, а это возможно прежде всего в том случае, если человек заранее готовится к трудностям и более или менее представляет, в какую среду он попадет.

Вряд ли большое количество современных призывников будут читать эту книгу, хотя, может быть, кто-нибудь прочтет и натолкнется на эту главу. Однако у нескольких сотен тысяч призывников есть близкие, и может быть, первыми прочтут они, сделают свои выводы и каким-нибудь образом донесут вычитанную информацию до сознания тех, кому это адресовано. Именно это соображение побудило меня включить в свою книгу специально написанную статью моего друга, психолога Игоря Татарского, посвященную теме психологического выживания в армии. Он делится соображениями о том, как надо готовиться к армии, как там вести себя и как противостоять армейскому моббингу.

"О так: называемых неуставных отношениях слышали, наверное, все. Их можно разделить на две большие условные группы.

Первая группа включает в себя различные малоприятные "правила поведения" и ритуалы для каждого призыва. Эти "правила" передаются десятилетиями из поколения в поколение и касаются практически всех. Они немного отличаются в зависимости от рода войск и от географического размещения части.

Вторая группа – это просто издевательское поведение одних военнослужащих (более сильных) по отношению к другим (более слабым). Эти издевательства

носят индивидуальный характер и зависят от конкретного садиста и его жертвы.

Чтобы это различие было понятнее, поясню на примере.

После ужина некий взвод отправляется "на картошку" - чистить на кухне картошку для всей части. Чистят, естественно, молодые солдаты - им "положено", а старослужащие лоботрясничают (в зависимости от степени попустительства офицеров "деды" могут пойти спать, пойти в другую роту поболтать с приятелями, выпить водки и отправиться "ловить" приключения и т. д.). Это "правила поведения".

Другой пример. Некий "ветеран" заставлял нескольких "сынков" поедать письма из дома, которые находил в их карманах. Причем давал на эту процедуру почему-то только две минуты. Поскольку с непривычки за это время письмо съест довольно трудно, то он требовал, чтобы ребята тренировались на газетах. Ну и так далее. Так вот это действие можно отнести к категории индивидуальных издевательств.

Все эти неуставные отношения сильно пахивают смесью позднего рабовладельческого общества с ранним феодализмом. Они в значительной степени ослабляют боеспособность армии. С ними борются отдельные офицеры, военные психологи, юристы, священники, общественность. Однако проблема эта непростая и решается пока довольно медленно.

"Правила поведения" разделяются на две категории. К первой категории относятся те, что ущемляют права самого молодого призыва - на нем лежит основная тяжесть бытовой работы в казарме. Например, уборка в роте или на территории, кухня и т. п. В "поле", на боевом объекте бывает как раз наоборот - там основная ответственность лежит на более опытных старослужащих.

Вторая категория - это особые привилегии, касающиеся прослуживших от полугода и больше. Чем больше солдат или матрос служит, тем больше он имеет привилегий. Само наличие этих привилегий практически никак не ухудшает жизнь "молодых" - они просто не имеют "права" ими пользоваться, им "не положено". Например, старослужащие могут не ходить на зарядку и валяться в постели лишних пятнадцать минут. Они могут ушивать форму, точнее, почти должны, иначе на них косо будут смотреть ребята этого же призыва, и "не поймут" молодые, мечтающие сделать то же самое. Прослужившие полгода могут, осторожно, конечно, не сразу расстегнуть крючок у формы и слегка ослабить ремень. Те, кто прослужил год, могут позволить себе расстегивать верхнюю пуговицу, не по уставу носить ремень, модифицировать свою повседневную или парадную обувь и т. п. Буйная же фантазия "ветеранов", прослуживших полтора года ограничивается только волей офицеров. Если офицер закрывает на это глаза, то "дедушка" может позволить себе абсолютно все.

Кстати, об одежде. Разница между старослужащим и молодым в одежде, в манере ее носить существует абсолютно по всем позициям: пуговицы, трусы, обувь, портянки, шинели, бушлаты, головные уборы, ремни, кокарды, брюки, погоны и т. п.

Неписанные "правила поведения", эти "положено - не положено" регламентируют абсолютно все стороны армейской жизни (за исключением боевой): прием пищи, ее количество, отход ко сну, место сна, место в машине или в клубе, место в строю, манеру строевого шага, время отбоя и подъема, порядок и форму отдыха, манеру ходить и говорить, порядок умывания, порядок увольнения в город, порядок соблюдения уставов. Например, выпить или удрать в самоволку может себе позволить только старослужащий. Если это сделает молодой, то ему очень крепко достанется. Есть даже такое определение: "пьянка" - "в бой идут одни старики".

Конечно, в разных частях и ротах, на разных кораблях и "точках" могут быть свои вариации этих "правил": где-то молодой солдат, исполняя стишок для ветеранов "Дембель стал на день короче", стоит на табуретке, а где-то на тумбочке; где-то хоронят окурки, а где-то нет: где-то принято носить "ветерана" ночью в туалет на одеяле, а где-то сам ходит.

Стратегии борьбы. Скажем сразу, борьба с неуставными отношениями - дело очень сложное и иногда небезопасное. Только с ростом культуры всех военнослужащих: и рядовых, и прапорщиков, и офицеров можно достичь положительных сдвигов. Но армия и флот не существуют в отрыве от остального общества, поэтому окончательно решить эту проблему можно только, как говорят на Руси, всем миром.

1. Индивидуальная борьба. Возможна и эффективна против индивидуальных издевательств. Против "правил" бороться очень сложно, так как в этом случае против борющегося выступает, как правило, почти весь старший призыв, ревностно следящий, чтобы "рабы" не бунтовали.

Надо стараться с самого начала не провоцировать своей слабостью любителей поизмываться. Еще раз скажем: качайтесь, качайтесь, качайтесь! Над физически сильными ребятами очень редко издеваются. Следите за своим

внешним видом, осанкой, походкой, речью. Старайтесь быстро освоить свою воинскую специальность: над хорошими специалистами издеваются крайне редко. Если же кто-нибудь сделает такую попытку, то его быстро приведут в чувство ребята своего же призыва. Помните: не давайте повода!

2. Коллективная борьба. К сожалению, встречается очень редко, потому что молодые солдаты разобщены и не могут организовать. В крупных частях это сделать очень трудно, а вот в маленьких бывали случаи, когда целый призыв мог так себя поставить, что все старослужащие его не только уважали, но и побаивались. Как-то раз пришло новое пополнение, в котором из 25 человек было пятеро спортсменов-борцов. Ну и сами понимаете...

Иногда помогают земляки из "стариков" - "наших" не трогай", - говорят они "ветерану", который ищет кого-нибудь, чтобы ему постирали одежду - "бери других".

Как же случается, что молодые солдаты, натерпевшись и настрадавшись, став старослужащими, сами начинают мучить молодых!? Некоторые считают, что раз их мучили, то теперь они "имеют законное право" измываться над другими. В качестве компенсации психологического ущерба. Накачав физическую силу, они остаются слабыми в духовном плане. Мне, например, один "дед" на полном серьезе пытался доказать, что он имеет право выбить мне зуб, так как ему год назад выбил зуб один сержант.

Стыдно и обидно за нашу армию, которая побеждала врагов тогда, когда Америку еще не открыли, а с этой проблемой до сих пор борется с переменным успехом.

Редко кто из уволенных в запас может рассказать своей девушке или детям, как он смело отбирал за обедом мясо у молодых или заставлял чистить себе сапоги. Об этом многие предпочитают помалкивать. Постарайтесь в любой ситуации в течение всей службы оставаться человеком. Как говорили и говорят настоящие солдаты - "служить надо так, чтобы не было войны!"

Если вас достали. В любой армии мира случается всякое. Бывает так, что неприятности валяются одна за другой: в казарме над вами издеваются, во время стрельбы вы ухитрились сломать зарядное устройство и командир из-за вас решил наказать все отделение, вдобавок из дома приходят плохие вести, а впереди еще почти два года службы. Кажется, все - дальше жизни нет. Не делайте глупостей! Потерпите. Как сказано в Евангелии: "Претерпевший же до конца - спасется". И не просто терпите, сложа руки. Работайте, работайте над собой. Качайте не только силу. Качайте мозги, качайте характер, закаляйте душу. Не озлобляйтесь на людей, озлобляйтесь на вашу слабость и искореняйте ее. У вас есть для этого все необходимые ресурсы. Уже через неделю будет легче. Через две ситуация изменится в вашу пользу. А через месяц вы будете удивляться своим переживаниям. Но, главное, - вы будете. Пока вы живы - вы все сможете. Вы обязаны вернуться - к своим родителям, к своей будущей жене, к будущим детям. Дослужить и вернуться победителем. А дураков, которые мешали вам жить, вы забудете уже на второй день после дембеля. В кабине одного военного грузовика я как-то прочитал надпись: "Солдат, помни, тебя ждут дома!"

Когда тяжело, надо просить помощи. В этом нет ничего стыдного - ведь мы же люди. Главное, не оставайтесь в одиночестве. Просите помощи у солдат своего призыва, у своих земляков, просто у хороших ребят. Просите помощи у офицеров - это не значит ябедничать или "закладывать". В этом состоит работа офицеров - помогать солдатам. Им за это деньги, между прочим, платят. Если в роте что-нибудь случится нехорошее из-за того, что кто-то терпел и боялся пожаловаться, то командира могут не только снять, но и под суд отдать. Если вы считаете, что к ротному обращаться бесполезно, всегда можно подойти к комбату. В некоторых частях есть психологи, священники. Вы можете написать письмо командующему округом, министру обороны, президенту, в газету, на телевидение, домой, в конце концов. Вы можете сообщить о своих неприятностях друзьям - бывает так, что "снаружи" больше возможностей для помощи. Да, в армии не очень любят жалобщиков, особенно те, на кого жалуются. Да, некоторые на вас могут неделю-другую косо смотреть, а некоторые - с уважением за то, что вы не побоялись, за то, что теперь стало больше порядка и дисциплины, за то, что после вашего звонка можно спокойно и нормально служить, а не пресмыкаться. Во всяком случае, это лучше, чем удирать из части".

Глава 10. ИНФОРМИРОВАННОСТЬ, УМ И ЗАЩИЩЕННОСТЬ

"...Человек, которому нужна информация, всегда полагает, что ему нужна мудрость. Даже если он действительно является человеком информации, то он будет считать, что тогда следующей ему нужна мудрость. Если человек является человеком мудрости, то только тогда он становится свободным от необходимости в информации."

Идрис Шах

ПРЕВРАЩЕНИЕ ИНФОРМАЦИИ В ЭНЕРГИЮ

Помните афоризм: "Предупрежден, значит вооружен". Предупреждение в этом случае выступает синонимом информированности. Предупрежден – значит, получил знание о предстоящих проблемах, трудностях, может быть, опасностях. Правда, не всегда к предупреждению, то есть к новой информации, прислушиваются. Иногда от него отмахиваются, когда не верят или не хотят верить и настроены на исполнение только собственных ожиданий. Например, Рихард Зорге неоднократно предупреждал высшее советское руководство об угрозе вторжения со стороны Гитлера. Однако ему не вняли, потому что хотели воспринимать только свою модель мира, в которой не было места приближающейся войне. В других случаях предупреждение не принимается по причине внутреннего слабоволия человека: он обладает необходимыми знаниями, однако не реализует их в своей деятельности из-за раздвоенности собственной природы. Люди предупреждены, что курить – это очень вредно, но другая, более темная часть вашей личности сопротивляется этой истине, продолжает тянуться к сигаретам и зависеть от них, а потому сопротивляется восприятию полезной для всего организма информации. Однако в тех случаях, когда все существо человека принимает эту информацию и начинает правильно себя вести, то есть учитывать ее в своем поведении, тогда информация приобретает защитную силу и превращается в ментальное вооружение человека. Именно это свойство информации отражает другой тезис, который в свое время украшал обложку известного отечественного журнала: "Знание – сила".

Едва ли стоит тратить много слов на доказательство того, насколько полезно образование. Во всем мире вложение в образование считается наиболее выгодным средством размещения денег. Высокоразвитые страны Запады считают инвестиции в повышение образованности собственной молодежи самым приоритетным вложением финансовых ресурсов. Меня интересует другое: какая информация делает человека наиболее защищенным и счастливым в современной жизни. Хорошо известно, что люди, всю жизнь накапливающие профессиональные знания в различных областях, в течение последних нескольких лет внезапно почувствовали полную ненужность этих знаний, профессиональную и личную невостребованность. В то же время другая часть людей, в большинстве своем уступающая высоким профессионалам и по интеллектуальным и по моральным качествам, сумела лучше сориентироваться в атмосфере хаоса и неразберихи и получила такие знания о жизни, которые позволили ее представителям занять в социуме куда более выгодное положение, нежели удалось людям первой категории. В отдельных случаях они достигли колоссальных высот всякого образования. Об одном из самых могущественных олигархов России в графе образования популярная газета сделала красноречивую запись: "Народные университеты". Я намеренно оставляю в стороне вопрос о нравственно-духовной стороне подобного жизнеустройства, он очевиден. Не считаю необходимым учить эту активную и агрессивную прослойку людей каким-то знаниям, помогающим быть еще более успешными и защищенными людьми, – они это хорошо знают и без моих советов.

Но для тех, кто еще не понял, что надо знать в первую очередь, какая информация несет в себе наибольшую защищающую силу и как вообще реагировать на мощнейший информационный прессинг, которому подвергается сознание человека, живущего в городе, выскажу свои соображения.

Человек отличается от животного, помимо прочих характеристик, еще и тем, что он способен за короткий период времени усваивать неизмеримо больший объем сложной информации. Мы живем в постоянно усложняющемся и меняющемся мире. Прежние знания, которые мы усвоили несколько лет назад, моментально устаревают. Если подобная тенденция сохранится, и цивилизация будет и дальше спешить и перегреваться, словно кипящий котел, абсолютное преимущество получат люди с быстрыми реакциями, динамичной психикой и поведением, способные быстро улавливать возникающие тенденции и переучиваться к новым видам деятельности, знаниям и умениям. И наоборот, "стародумы", люди с замедленной психоинформационной социальной реакцией будут безнадежно отставать, как страны бедного Юга от государств богатого Севера. Еще раз подчеркиваю, что излагаю советы не для усугубления этого неравенства, а для того, чтобы люди, чувствующие в себе слабинку и комплекс неполноценности перед современным миром, который обрушивается на них всей мощью своего многообразного информационного водопада, восприняли какие-то полезные для себя идеи и начали бы сознательно работать над улучшением своей способности эффективно усваивать информацию. Если вы будете стараться, вы сможете сделать серьезный рывок и тогда избежите перспективы быть раздавленным плотным и ядовитым информационным потоком современной жизни.

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ИНФОРМИРОВАННОСТЬ КАК ЗАЩИТА ОТ ФИНАНСОВЫХ ПРОБЛЕМ

Информацию, которая сегодня необходима для того, чтобы чувствовать себя защищенным, можно условно разделить на несколько слоев или уровней.

Человека в первую очередь кормит, а значит и защищает умение делать свое дело и высокий профессионализм в какой-либо области, востребованной временем. Если человек хорошо владеет такой специальностью, которая сегодня нужна, и умеет ее грамотно продать на рынке труда, то он уже чувствует себя в этой жизни значительно более уверенно и до известной степени защищен, даже если при этом имеет серьезные психологические комплексы. Мне не один раз приходилось консультировать высококлассных компьютерщиков, страдающих от одиночества и неумения познакомиться и завязать отношения с женщиной. Они очень смущались и комплексовали по этому поводу, но только на вечеринках и в ночных клубах. При устройстве на работу, деловом общении с коллегами и начальством они были вполне уверены в себе.

Специальность не приходит сама по себе, ей нужно учиться, иначе говоря, получить образование, которое является мощным защитным экраном, обороняющим нас от многих проблем. "Получите настолько хорошее образование, насколько сможете, четко ответьте себе на вопрос, что вы хотите, и каждый день делайте для своей цели хоть что-то и увидите, насколько это много", - сказал один известный американский менеджер, добившийся значительных материальных успехов. Человек, не имеющий хороших профессиональных знаний, подкрепленных дипломом государственного или частного заведения, чаще всего беззащитен перед жизнью, состоящей из конкуренции. Потому воспримите призыв классика "Учиться, учиться и учиться!" как средство повышения собственной защищенности.

Но что делать прекрасным специалистам совершенно нерыночных профессий, затратившим на овладение своей специальностью столько сил, что уже не хотят и не могут переучиваться на что-то другое, хотя хорошо понимают, что не стали нужны ни государству, ни обществу? Давать категоричный совет в такой ситуации трудно, однако убежден, что выход можно найти в большинстве ситуаций. Если полностью переквалифицироваться не хочется, можно попробовать собрать информацию о какой-то смежной или даже совершенно иной специальности, кончить курсы и заработать деньги новым способом, а к прежней любимой работе относиться как к хобби или занятию для души. Один мой знакомый, кандидат философских наук, настолько любил свою специальность, что для того, чтобы сохранить возможность заниматься ею, переквалифицировался в бизнесмены, достиг весьма приличного уровня, а потом вернулся к своему любимому занятию и даже издал несколько философских книг на собственные средства. Правда, он обладал хорошим здоровьем и запасом внутренней энергии, накопленной во время длительных занятий ушу. Иными словами, сохраняйте в себе волю к освоению новой информации и других специальностей, позволяющих сохранять ее как любимое дело жизни. Если вы не страдаете особой любовью к своей малооплачиваемой работе, тогда нужно без сожаления менять надоевшую специальность - это даст вам новые энергии защищенности.

ЗАЩИТНАЯ ФУНКЦИЯ ЭКОНОМИЧЕСКОГО И ЮРИДИЧЕСКОГО ЛИКБЕЗА

Помимо правильно выбранной специальности и получения по ней хорошего образования в джентльменский набор знаний, информирующих человека о том, что происходит в мире и потому помогающих отразить многие удары, входят знания (пусть самые начальные, но важные) рыночной конъюнктуры современной жизни и основных правил ведения бизнеса. Человек, абсолютно не ориентирующийся в этой области, по мере коммерциализации многих сфер жизни, будет чувствовать себя все более неуверенно. Речь идет не о том, чтобы все слои населения занялись бизнесом, но человеку, считающему себя защищенным, крайне необходимо разбираться в проблемах коммерции хотя бы на том же уровне, как это делает среднестатистический обыватель стран Запада. Информация о том, где и, главное, как заработать деньги, входит в число приоритетных знаний, которые во всех смыслах стоят очень дорого.

Может возникнуть вопрос: зачем эти, в общем-то, специальные знания, нужны бюджетнику или даже работнику-исполнителю коммерческой фирмы, который не собирается заниматься самостоятельным бизнесом и не отвечает за стратегию финансового роста компании, а следит за своим небольшим участком работы? Убежден, что это знание необходимо любому человеку, не желающему, чтобы он сам и его семья, дети и близкие всю жизнь прозябали в нищете. Если жить на одну зарплату в госучреждениях и хотя бы не подрабатывать, то на сегодняшний день человек вряд ли выберется из нищеты еще пару десятилетий. Чтобы найти хорошую подработку (если человек не хочет увольняться с любимой работы) или поменять специальность на другую, хорошо оплачиваемую, надо кончить курсы, переучиться, а для этого требуется хотя бы минимальное ориентирование на рынке труда. Я не говорю уже о тех случаях, когда люди занимаются мелким семейным бизнесом или просто хотят помочь своим детям в выборе успешной работы, - даже небольшие практические знания будут весьма полезны. Кроме конкретных знаний по бизнесу, менеджменту, маркетингу существует множество психологических семинаров и тренингов по искусству

ведения семейного бюджета и умению грамотно тратить деньги (даже если их количество минимально). Не хотите, не считаете нужным, не находите времени, не верите, что от овладения этой информацией будет польза? Тогда задумайтесь, а может быть, у вас такая трудная, бедная и незащищенная жизнь потому, что вы так мало знаете обо всех современных ее изменениях. Помогают ли решить проблемы этой жизни те знания, которые у вас есть? Если не помогают, то почему вы не хотите их пополнить?

Помимо экономической информации весьма полезным будет юридический информационный минимум, или, говоря проще, знание законов. Оно дает человеку понимание своих прав, правовую защищенность. Наша эпоха помимо коммерциализации практически всех сторон жизни отмечена еще и возрастающими конфликтами и между самыми различными экономическими и общественными структурами, и между отдельными людьми. Философ Гоббс определил такое состояние отношений как "войну всех против всех". Войны могут вестись разными средствами: и с помощью оружия, с кровавыми последствиями, и с помощью экономических или юридических рычагов, что тоже весьма болезненно, но, по крайней мере, бескровно. Отсюда обилие юристов в странах западной демократии – они призваны вести в общество, где бурлит агрессия и непрерывно сталкиваются интересы, правопорядок. В Америке, которую называют страной всеобщего сутяжничества, почти каждая семья имеет своего юриста. Поскольку Россия заявила о приоритете либеральных ценностей, то мы, по идее, тоже движемся к этой цели, хотя идея права и закона никогда у нас не была сильна и всегда уступала идее справедливости. Тем не менее, знание своих прав весьма необходимо, особенно тем людям, кто пытается чего-то достичь и ведет себя в жизни активно. Цена юридического знания будет со временем только возрастать.

ДЖЕНТЛЬМЕНСКИЙ НАБОР СОВРЕМЕННЫХ ЗНАНИЙ И УМЕНИЙ

Другие виды информации, укрепляющей психологическую защищенность человека, живущего в современном, быстро меняющемся мире, относятся к техническим средствам, которыми становится все выгоднее владеть, а также к различным системам коммуникации. Нужно ли говорить, что человек, владеющий компьютером, способный пользоваться Интернетом, знающий иностранные языки, умеющий водить машину, пользоваться различными техническими документами, чувствует себя куда более уверенно, чем тот, кто умеет это делать слабо или, тем более, не умеет вообще. Это же относится и к тому набору умений, который принято называть школой выживания, отвечающей на вопрос, как выжить в условиях техногенных катастроф, стихийных бедствий, экстремальных ситуаций и прочих малоприятных событий. На книжном рынке существует множество пособий по выживанию. Лично мне ближе всего книги "Азбука выживания" Валерия Гостюшина и "Выживание в городе" Яцека Палкевича, а также недавно вышедшая в свет замечательная книга путешественника и специалиста по экстремальному туризму Виталия Сундакова "Выиграть жизнь", которую я рекомендую для изучения. Люди не любят тратить время на изучение подобных книг, действуя по принципу "пока гром не грянет, мужик не перекрестится". Однако беспрецедентное возрастание катастрофических явлений во всем мире превращает знания и умения, связанные с поведением в экстремальных ситуациях, в острейшую жизненную необходимость. Лично я бы сделал школьный предмет "Основы безопасности жизнедеятельности" одним из самых главных наук, а Министерству по чрезвычайным ситуациям дал бы все полномочия по скорейшему обучению народа необходимым навыкам. Сюда же отнес бы и умения, связанные с приемами физической самообороны и владением боевыми искусствами.

Для психологической защищенности в ходе обычного общения важную роль играет общекультурный уровень человека, степень его образованности, знание новинок в различных областях, начитанность в художественной литературе (знание классики влияет на защищенность более тонких сторон души и сознания; знание современной модной литературы помогает укреплению внешних, поверхностных слоев человеческой личности, связанных с имиджем).

Всего на сегодняшний день, когда повсеместно торжествует насаждаемый телевидением и СМИ примитивно-упрощенный стиль жизни и сниженные эстетические вкусы, знание подробностей из жизни звезд, информированность в бульварной литературе типа Чейза и Марининой, увы, дает большую психологическую защищенность, чем начитанность в классике и знание Шекспира и Достоевского. Сложившуюся ситуацию хорошо иллюстрирует признание одного из бывших руководителей НТВ, который до перестройки защитил диссертацию по Данте, но понял, что из этого знания не извлечешь выгоды, и потому с удовольствием сдал его в архив, как ненужную рухлядь. После чего занялся явно несветлым, зато приносящим твердый доход, пиаром и промыванием мозгов своим незащищенным соотечественникам.

ПОЛИТИЧЕСКАЯ ИНФОРМАЦИЯ – ПРОЧНЫЙ ЩИТ
ИЛИ ОБЕССИЛИВАЮЩИЙ ВИРУС?

К разновидностям информированности, способной дать человеку психологическую защищенность, относится знание и понимание основных политических тенденций эпохи. Речь не идет о том, чтобы каждый человек разбирался в политике на уровне профессионального политтехнолога. В условиях России это невозможно, и тогда интерес к политике превращается в кипение политических страстей. Излишняя политизированность без глубоких знаний, как это было у нас в конце восьмидесятых – начале девяностых годов, не только не нужна, но разрушительна и для психики самих людей, и для судеб государства. Развал Советского Союза, начавшийся с выступлений одной из самой зажиточной группы населения – шахтеров, которым показалось, что имеют слишком мало свободы и денег, это хорошо подтвердил. Политизированность без глубоких знаний и понимания скрытых механизмов происходящего превращается в маскарад, фарс, смуту, а в худшем случае в трагедию "русского бунта". Вспомним тех, кто с декабристами пошел против царского режима, думая, что Конституция, которую они защищают, – это имя жены брата царя. И сегодня сознание поверхностно образованных, но чрезмерно политизированных людей, занимающих крайнюю позицию с той и с другой стороны (так называемая "демшиза" и радикальные левые, профашистские или неонацистские группы), несмотря на их идеологическую упертость, не защищено от любых информационных манипуляций со стороны телевизора, политтехнологий и демагогии властей. Продуктом этой политизированности в России становится не смена курса, или выгодные для народа решения, которых удалось добиться от власти, а бессмысленное кипение страстей.

Однако полная деполитизация народного сознания была очень выгодна и властям, и чиновникам, и мастерам политического пиара, которые через электронные и печатные СМИ и выборные технологии могли бы в этом случае лепить бы из человеческого сознания, как из пластилина, любые фигуры и полностью манипулировать населением. Поэтому, как и всегда, ни в чем не нужны крайности. Каждый разумный и защищенный человек должен владеть политической информацией настолько, насколько это нужно для того, чтобы не быть "чайником" и уметь на выборах голосовать за действительно достойного политика, а не за очередного демагога. Потому еще раз повторяю то, что уже сказано в соответствующих разделах этой и следующей глав: учитесь смотреть телевизор, читать газеты разных, даже и прямо противоположных направлений, преодолевайте традиционную российскую привычку принимать на веру каждое слово из официального источника и овладевайте искусством самостоятельно думать и принимать ответственные решения.

Чем выше информированность человека в какой-либо области, тем выше и его защищенность в этой области. Все знают насколько трудно, почти невозможно спорить с узкими специалистами в своих областях, например, с врачами, раздражающимися оттого, что мы, дилетанты в вопросах здоровья, смеем иметь собственное мнение по поводу диагноза и методов лечения. Далеко не всегда узкая информированность дает человеку защищенность во всех областях. В лучшем случае она может его кормить и обеспечивать ему почет и уважение среди коллег и клиентов. В точности так же и дилетантская осведомленность в разных областях жизни, неподкрепленная более или менее серьезными знаниями в какой-либо одной сфере – очень слабая поддержка человеку, стремящемуся стать более защищенным. Она может помочь ему разве что в светском общении на раутах, тусовках и презентациях.

ИНФОРМАЦИОННАЯ "ПРОДВИНУТОСТЬ" И "ПОСВЯЩЕННОСТЬ"

Вершиной информированности человека в земном прагматическом смысле считается его высокая продвинутость в финансово-экономических и политических проблемах, таких, например, как принятие решений о курсе доллара, обрушившихся экономикой страны во время "черного вторника" или объявления о невозможности страны выполнять финансовые обязательства, что привело к падению пирамиды ГКО и дефолту в августе 1998 года. Сюда же относятся решения о кадровых перестановках в правительстве и высших эшелонах власти или крупных экономических договорах, известные очень узкой группе лиц, способных сполна вкусить плоды и сорвать дивиденды от этой информации. Понятно, что войти в такую группу и воспользоваться подобными знаниями могут люди, входящие в так называемую элиту общества, занимающую верхние места на политическом и финансовом Олимпе и обладающие особым нравственно-психологическим складом. Обычный человек, не входящий в эти круги и сохранивший хотя бы остатки того свойства, которое принято называть совестью, просто не смог бы воспользоваться подобной информацией.

Доступ к этой закрытой информации и умение использовать ее в своих целях, безусловно, защищает человека с точки зрения его финансового благополучия и карьерных перспектив. Очень многие бизнесмены, чиновники и люди, близкие к политике, дорого бы дали, чтобы получать такую информацию. Для этого они занимаются экономическим шпионажем в отношении конкурентов как внутри страны, так и за ее пределами, пытаются использовать для этого потенциал

спецслужб и самые разнообразные рычаги и силы. Однако высокая цена подобной информации, огромные риски, связанные как с трудностью ее получения, так и с опасностью ее использования, ставят под вопрос защищенность такого "посвященного". Сколько их было убито на наших глазах в России и в мире в прошлом, и в настоящем! Сколько еще будет убито в будущем! За комфорт и роскошь, в которой купается человек, превративший секретную информацию в свою выгоду, расплачивается постоянным напряжением и ощущением, что живет на пороховой бочке. Его высокой информированностью постоянно интересуются конкуренты и правоохранительные органы. Это снижает чувство защищенности, создает постоянное напряжение, и, несмотря на мощную охрану, личную службу безопасности, большие деньги и хорошие связи, постоянно отравляет жизнь посвященному в финансово-экономические тайны жизни. Как говорит по этому поводу пословица: "Он слишком много знал". Воистину, в этих случаях библейская формула "Во многой мудрости много печали" звучит очень современно.

ЭЗОТЕРИЧЕСКИЕ ЗНАНИЯ КАК ВЫСШИЙ ВИД ИНФОРМАЦИОННОЙ ЗАЩИЩЕННОСТИ

Самым высшим видом информации, правильное использование которой обеспечивает человеку мощную защищенность и на физическом, и на духовном уровнях бытия, то есть и на этом свете и на том, является эзотерическая информация. В нее входит:

знание оккультно-эзотерической литературы;

знание и понимание основных законов и принципов, управляющих жизнью и вселенной человека;

умение получать тонкую мистическую информацию от Высших Сил по поводу собственной судьбы и будущего (своего и всеобщего) и читать тайные знаки и послания незримого мира, которые помогают ищущему человеку встать на духовный путь.

Даже если человек просто хорошо освоил на теоретическом уровне и ясно осознает, что основу Вселенной составляет Единое Божественное Начало, что жизнь человека бесконечна, и смерти нет, а есть переход сознания в невидимые миры, подчиненный закону кармы или причинно-следственной связи, что человеческая мысль имеет тонкоматериальную природу и влияет на судьбу любого индивида еще больше, нежели его действия, что мы живем в переходную эпоху конца старого мира и начала нового, основанного на признании духовных законов, то все это имеет огромное значение для него во всех смыслах и защищает его от большого числа ошибок. Информация об иллюзорности физического мира и вечности духовного начала, о неумолимости закона кармы (причинно-следственной связи), о реальности высших Учителей Света и Знания и системы посвящений, несет в себе огромный защитный потенциал, возрастающий при условии ее правильного использования.

Искусство правильного использования информации важно не только для эзотерических знаний, без применения в жизнь превращающихся в духовный яд, но и для всех остальных перечисленных информационных уровней и форм. Можно вооружить профана самой богатой библиотекой и дать ему доступ в Интернет, но для него все это информационное богатство останется тайной за семью печатями. Можно дать человеку, по своему типу относящемуся к разряду книжников и фарисеев, ключи от рая, но он поступит с этим знанием так же, как поступили его ветхозаветные прототипы – сам не войдет и другим не даст. Для того чтобы информированность превратилась в мощный щит, она должна из склада разрозненных сведений трансформироваться в живую работающую систему знаний. Простите за банальность, но человек должен быть умным или, по крайней мере, неглупым. В свою очередь ум его должен быть активным, цепким и живым. На языке эзотерических знаний это означает, что защищенный человек имеет хорошо развитое, тренированное ментальное тело, способное понимать окружающий мир и его основные законы, подчас очень суровые и жестокие. Развитый ум предполагает ясное и точное видение сути людей, вещей, явлений и обстоятельств, преодоление любых иллюзий во время этого видения, способность просчитывать последствия своих действий на несколько шагов вперед, быстро перебирая множество вариантов, умение с помощью ярких образов мысленно представлять свои решения и умственные операции, дар рождать и генерировать оригинальные идеи и мысли. Чтобы ум мог защитить человека от жестоких ударов жизни и гнета вечных хронических проблем, он должен работать в паре с эмоциональной сферой. Ум плюс глубокое эмоциональное проживание равняется пониманию, а оно является неизменным спутником защищенности. Только из понимания может родиться правильная действенная реакция человека в ответ на вызов, бросаемый жизнью. Потому учитесь искусству превращать информацию в понимание, а понимание в безупречное и точное действие, безошибочно нейтрализующее любую угрозу, нападение или проблему.

ТРЕНИРОВКА УМА И ИНФОРМАЦИОННАЯ ЗАЩИЩЕННОСТЬ

Мастер жизни. Сергей Ключников filosofff.org

Тренированное ментальное тело уверенного в себе человека, способного четко и образно мыслить вслух и точно доводить до собеседника любую информацию – это хотя и не полный, но весьма важный элемент защищенности.

Интеллектуальный блеск, производимый таким человеком, сродни магическому воздействию. Он магнетизирует тонкую атмосферу ситуации, заряжая ее мысленными волнами, распространяющими влияние подобного интеллектуала на других участников ситуации. Этот блеск ума очаровывает одних людей и напрягает других, бессознательно чувствующих, что они проигрывают рядом с таким человеком.

Мне приходилось несколько раз наблюдать, как реагируют различные общества и центры, изучающие эзотерические знания, на появление в своем кругу блестящего лектора-интеллектуала. Аудитория немедленно делилась примерно на три части: одни начинали бурно восторгаться его способностями и потоками извергаемых знаний, другие замыкались и после говорили, что у него "нет сердца и все идет от головы", а третьи (в основном, мужская часть) начинали вести себя нарочито грубо, переходили на сниженную лексику и грубоватый язык, карикатурно подчеркивая тем самым, что все услышанное для них, "нормальных мужиков от сохи", не представляет никакого интереса (как правило, это были эпигоны Гурджиева, Ошо и Кастанеды). Но отчетливо ощущалось, что внутренне они были несколько смущены.

Понимая силу тренированного ума, свободно владеющего потоками информации, не стоит его переоценивать. Он хорошо работает в кабинете, за столом переговоров или на лекционной кафедре, но бессилён перед лицом серьезной опасности, угрозы или смерти. Индийский мудрец Рамакришна однажды изрек афоризм, очень хорошо применимый и в отношении ума: "Даже попугая можно выучить говорить сладкой интонацией речи о Боге, но когда кошка схватит его за горло, тогда он закричит собственным голосом". Главная информация для человека всегда идет от Бога. Она проявляется в виде тайных знаков судьбы на внешнем плане бытия, либо в виде высоких образов, всплеск интуиции, состояний озарения и мистических переживаний на внутреннем плане сознания. Если человек настроится на восприятие этой информации и ее последующее понимание (по собственному опыту могу сказать, что на более или менее точную расшифровку мистических снов или образов, явившихся во время медитаций, иногда уходит несколько лет), то энергетическая цепь связи замкнется, и эта информация будет его защищать. Но в этом случае беспокойный ум, непрерывно фонтанирующий мыслями, идеями, образами, должен остановиться и не мешать идущему Свыше потоку Божественных Мыслей.

Глава 11. ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ АГРЕССИВНОЙ ИНФОРМАЦИИ

"Средства массовой информации должны думать о психологическом ущербе, который может нанести населению слишком грубо поданная информация."

Грэхам Дэйви

"Воспитывать – значит вырабатывать невосприимчивость к телевидению."

Маршалл Макклэун

НАСТУПЛЕНИЕ ВИРТУАЛЬНОЙ ЭРЫ

Современная жизнь отличается от жизни всех предыдущих эпох обилием информации. В прежние времена не нужно было так много знать. Никогда раньше на человека не обрушивался чудовищный шквал информации, способный пригнуть к земле и сбить с толку самую крепкую голову. Все большее количество людей чувствуют, что они совершенно не справляются с информационным потоком: все чаще им кажется, что у них буквально "съезжает крыша". Поскольку информация, которой современный мир кормит человека, как правило, носит отрицательный характер, от ее избытка страдают практически все государства и народы, причем больше всего те, которые поставили на первое место материальные ценности и цели. Чем менее технократично по своим установкам и обустройству бытия государство и общество, тем менее интенсивный информационный поток протекает сквозь него. Народы Африки значительно меньше страдают от информационной перегрузки, чем население развитого, сытого и процветающего Запада, где проблема защиты от агрессивной информации стоит весьма остро. Ежедневные сводки газет содержат описание случаев немотивированных особо жестоких и нелепых преступлений, совершаемых не без влияния негативной информации. Среди таких преступников, подверженных прямому или косвенному информационному внушению, немало молодых людей. Иначе говоря, поток информации, изливающийся на головы людей, не только избыточен, но и агрессивен.

Привыкший жить в виртуальной реальности человек все чаще поступает неадекватно по отношению и к конкретной ситуации, и к своему общему жизненному назначению. Виртуальная реальность, излучаемая электронными СМИ, несмотря на свой призрачный характер, оказывает вполне отчетливое и сильное воздействие на жизненную реальность, включая политику, исторические процессы и массовую психологию. Информационные потоки, пропущенные через миллионкратный мегафонный усилитель СМИ, оказали огромное влияние на

сознание жителей нашей страны, оказавшихся неготовыми к восприятию этого сильнейшего раздражителя. Развал советской империи и последующие фазы российского кризиса, из которого никак не может выбраться страна, происходили и происходят под мощным влиянием специально организованной информационной агрессии. Есть все основания думать, что Россия никогда не выберется из кризиса до тех пор, пока не пересмотрит своего отношения к информационному сопровождению того, что называется реформами. Сегодня информационное нападение на сознание практически каждого человека происходит по нескольким направлениям: пресса, радио, телевидение, компьютер, интернет, рекламные потоки. Средства массовой информации все чаще не просто сообщают о неких фактах и событиях, но нередко так препарируют информацию, что она изменяется до неузнаваемости. Информационная перегрузка выражается в том, что сознание и память человека наполняются ненужными вторичными знаниями, не дающими ни полноценного счастья, ни ответов на запросы духовного порядка. Человек с забитыми каналами восприятия не сможет воспринять такую информацию, которая важна для его духовного роста и серьезных жизненных решений. Особенно вредна та информация, которая не просто сообщает определенные факты и влияет на принятие решения косвенно, но и непосредственно внушает желательные решения. Это относится и к сфере так называемой рекламной магии, о которой ярко и остроумно написал в своем романе "Generation "P"" современный писатель и поклонник буддизма Виктор Пелевин. Приведем довольно большой, но очень интересный отрывок из романа, объясняющий сакральную роль телевизора в жизни современного человека с помощью привлечения восточного взгляда на мир:

"...Темный век уже наступил. И связано это прежде всего с той ролью, которую в жизни человека стали играть так называемые визуально-психические генераторы, или объекты второго рода.

Говоря о том, что дуализм вызван условным делением мира на субъект и объекты, Будда имел в виду субъектно-объектное деление номер один. Главной отличительной чертой темного века является то, что определяющее влияние на жизнь человека оказывает субъектно-объектное деление номер два, которого во времена Будды просто не существовало.

Чтобы объяснить, что подразумевается под объектами номер один и объектами номер два, приведем простой пример: телевизор. Когда телевизор выключен, он является объектом номер один. Это просто ящик со стеклянной стенкой, на который мы вольны смотреть или нет: Когда взгляд человека падает на темный экран, движение его глаз управляется исключительно внутренними нервными импульсами или происходящим в его сознании психическим процессом. Например, человек может заметить, что экран засижен мухами. Или решить, что хорошо бы купить телевизор в два раза больше. Или подумать, что его хорошо было бы переставить в другой угол. неработающий телевизор ничем не отличается от предметов, с которыми люди имели дело во времена Будды, будь то камень, роса на стебле травы или стрела с раздвоенным наконечником - словом, все то, что Будда приводил в пример в своих беседах.

Но когда телевизор включают, он преобразуется из объекта номер один в объект номер два. Он становится феноменом совершенно иной природы, и хоть смотрящий на экран не замечает привичной метаморфозы, она грандиозна. Для зрителя телевизор исчезает как материальный объект, обладающий весом, размерами и другими физическими качествами. Вместо этого у зрителя возникает ощущение присутствия в другом пространстве, хорошо знакомое всем собравшимся. <...>

Вопрос заключается только в том, кто именно присутствует. Можно ли сказать, что это сам зритель? Повторим вопрос, так как он очень важен, - можно ли сказать, что телевизор смотрит тот человек, который его смотрит?

Мы утверждаем, что нет. И вот почему. Когда человек разглядывал выключенный телевизор, движение его глаз и поток его внимания управлялись его собственными волевыми импульсами, пусть даже хаотичными. Темный экран без всякого изображения не оказывал никакого влияния или оказывал, но только как фон.

Включенный телевизор практически никогда не передаст статичный вид с одной неподвижной камеры, поэтому изображение на нем не является фоном. Напротив, это изображение интенсивно меняется. Каждые несколько секунд происходит либо смена кадра, либо наплыв на какой-либо предмет, либо переключение на другую камеру - изображение непрерывно модифицируется оператором и стоящим за ним режиссером. Такое изменение изображения называется техномодификацией.

Здесь мы просим быть очень внимательными, так как следующее положение достаточно сложно понять, хотя суть его очень проста. Кроме того, может возникнуть чувство, что речь идет о чем-то несущественном. Берем на себя смелость заметить, что речь идет о самом существенном психическом феномене

конца второго тысячелетия.

Смене изображения на экране в результате различных техномодификаций можно поставить в соответствие условный психический процесс, который заставил бы наблюдателя переключать внимание с одного события на другое и выделять наиболее интересное из происходящего, то есть управлять своим вниманием так, как это делает за него съемочная группа. Возникает виртуальный субъект этого психического процесса, который на время телепередачи существует вместо человека, входя в его сознание как рука в резиновую перчатку. Это похоже на состояние одержимости духом; разница заключается в том, что этот дух не существует, а существуют только симптомы одержимости. Этот дух условен, но в тот момент, когда телезритель доверяет съемочной группе произвольно перенаправлять свое внимание с объекта на объект, он как бы становится этим духом, а дух, которого на самом деле нет, овладевает им и миллионами других телезрителей.

Происходящее уместно назвать опытом коллективного небытия, поскольку виртуальный субъект, замещающий собственное сознание зрителя, не существует абсолютно – он всего лишь эффект, возникающий в результате коллективных усилий монтажеров, операторов и режиссера. С другой стороны, для человека, смотрящего телевизор, ничего реальнее этого виртуального субъекта нет.

<...>

Подведем первый итог. Объекту номер два, то есть включенному телевизору, соответствует субъект номер два, то есть виртуальный зритель, который управлял бы своим вниманием так же, как это делает монтажно-режиссерская группа. Чувства и мысли, выделение адреналина и других гормонов в организме зрителя диктуются внешним оператором и обусловлены чужим расчетом. И конечно, субъект номер один не замечает момента, когда он вытесняется субъектом номер два, так как после вытеснения это уже некому заметить – субъект номер два нереален.

Но он не просто нереален (это слово, в сущности, приложимо ко всему в человеческом мире). Нет слов, чтобы описать степень его нереальности. Это нагромождение одного несуществования на другое, воздушный замок, фундаментом которого служит пропасть. Может возникнуть вопрос – зачем барахтаться в этих несуществованиях, измеряя степень их нереальности? Но эта разница между субъектами первого и второго рода очень важна.

Субъект номер один верит, что реальность – это материальный мир. А субъект номер два верит, что реальность – это материальный мир, который показывают по телевизору.

Будучи продуктом ложного субъектно-объектного деления, субъект номер один иллюзорен. Но у хаотического движения его мыслей, и настроений, во всяком случае, есть зритель – метафорически можно сказать, что субъект номер один постоянно смотрит телепередачу про самого себя, постепенно забывая, что он зритель, и отождествляясь с передачей.

С этой точки зрения субъект номер два – нечто совершенно невероятное и неопишное. Это телепередача, которая смотрит другую телепередачу. В этом процессе участвуют эмоции и мысли, но начисто отсутствует тот, в чьем сознании они возникают.

Быстрое переключение телевизора с одной программы на другую, к которому прибегают, чтобы не смотреть рекламу, называется *zapping*. Буржуазная мысль довольно подробно исследовала психическое состояние человека, предающегося *zapingu*, и соответствующий тип мышления который постепенно становится базисным в современном мире. Но тот тип *zapingu*, который рассматривался исследователями этого феномена, соответствует переключению программ самим телезрителем.

Переключение телезрителя, которым управляют режиссер и оператор (то есть принудительное индуцирование субъекта номер два в результате техномодификаций), – это другой тип *zapingu*, насильственный, работы по изучению которого практически закрыты во всех странах, кроме Бутана, где телевидение запрещено. Но принудительный *zapingu*, при котором телевизор превращается в пульт дистанционного управления телезрителем, является не просто одним из методов организации видеоряда, а основой телевещания, главным способом воздействия рекламно-информационного поля на сознание. Поэтому субъект второго рода будет в дальнейшем обозначаться как *Ното Zapiens*, или ХЗ.

Повторим этот чрезвычайно важный вывод: подобно тому как телезритель, не желая смотреть рекламный блок, переключает телевизор, мгновенные и непредсказуемые техномодификации изображения переключают самого телезрителя. Переходя в состояние *Ното Zapiens*, он сам становится телепередачей, которой управляют дистанционно. И в этом состоянии он проводит значительную часть своей жизни.

<...> Положение современного человека не просто плачевно – оно, можно сказать, отсутствует, потому что человека почти нет. Не существует ничего,

на что можно было бы указать, сказав: "Вот, это и есть Homo Zapriens". ХЗ - это просто остаточное свечение люминофора уснувшей души: это фильм про съемки другого фильма, показанный по телевизору в пустом доме". В конце своей книги Пелевин подводит читателя к забавному выводу, что современная политическая жизнь реально не существует вообще, а создается на голубом экране благодаря волшебному влиянию тележурналистов, имиджмейкеров и аналитиков. Однако эта телекартинка оказывает огромное влияние на человеческое сознание - от характера выборов до психического здоровья граждан. Психиатрические больницы России переполнены пациентами, идентифицирующими себя не только с Гитлером и Наполеоном, но и с современными политиками.

ИНФОРМАЦИОННАЯ АГРЕССИЯ ПРОТИВ ВЗРОСЛЫХ И ДЕТЕЙ

В последние два десятилетия на планете происходит постоянный информационный взрыв. Сознание современного человека в значительно большей степени, нежели раньше, испытывает информационно-психологические перегрузки. При этом можно выделить две основные особенности информационного взрыва:

наплыв хаотической и разнородной информации, забивающей каналы восприятия и совершенно избыточной, не нужной человеку для того, чтобы жить полноценной счастливой жизнью;

целенаправленное воздействие средств массовой информации, умело манипулирующих восприятием и поведением большинства людей и стремящихся сделать коллективную психику человечества предельно послушной и управляемой.

Средства массовой информации, с одной стороны, многократно усиливают информационный взрыв и порождают хаос, а с другой стороны, канализируют разнородные элементы информации, объединяя их в направленный организованный поток, вылепливающий из обывателей послушное, легко поддающееся внушению стадо. Диктуя вкусы, идеи, стереотипы поведения, современные средства массовой информации чаще всего выполняют целенаправленный политический заказ тех сил, в руках которых они находятся. Вместе с тем они обладают некоей самостоятельностью и потому заслужили известное определение - "четвертая власть".

С эзотерической точки зрения появление электронных средств массовой информации означает вступление человечества в новую фазу эволюции, которая может быть названа информационной стадией (что вполне согласуется с термином "информационное общество", распространенным в западной социологии и означающим фазу развития, следующую за постиндустриальной стадией). Роль электронных средств массовой информации состоит в более тесном объединении сознаний миллионов и миллиардов людей и ускорении всевозможных процессов и влияний, начиная с поветрий моды и кончая духовными идеалами. При этом радио и в особенности телевизор выступают не только в роли полезного информатора, приятного собеседника и компаньона для общения, но и в роли гигантского вампира, питающегося энергией человеческого внимания, эмоций, интеллекта и заинтересованности. Вся проходящая через электронные СМИ информация тщательно фильтруется и сепарируется с целью исключения из нее всего того, что может пробудить в человеке импульс самостоятельности мышления, устремление к подлинной духовности, понимание несправедливости и ложности тех ценностей, на которых покоится правящая система или режим. Работа значительной части современных СМИ - это не просто выкачивание умственной и душевной энергии людей, но еще и навязывание более низкой энергии, нежели та, которую дает, например, такой способ получения информации, как чтение, поскольку он требует самостоятельного усилия. Для этого применяется целый арсенал изощренных и разнообразных средств, соединяющих древние магические техники внушения с современной психологической технологией, где известный "эффект двадцать пятого кадра" будет всего лишь начальным уровнем воздействия.

Английские психологи исследовали психическое состояние трех групп людей, которым дали возможность увидеть репортажи негативного, нейтрального и положительного характера. Все без исключения ученики "негативной" группы во время просмотра проявляли повышенное беспокойство, испытывали депрессию и страх. Когда ученые попросили перечислить волнующие проблемы, выяснилось, что негативных проблем у этой группы значительно больше, чем у остальных, несмотря на то, что для эксперимента подбирался однородный состав испытуемых. Такой эффект дал разовый эксперимент, а что можно сказать о постоянном информационном "облучении", которому подвергается все население земного шара?

Хорошо воспитанный взрослый человек, сохранивший разум и волю и не принявший установку на развлечение в качестве девиза жизни, не позволит телевизору манипулировать собственной психикой. Но что делать с детьми, целыми часами и сутками готовыми просиживать, вперившись в это чудовищное по своему разрушительному потенциалу создание? Достаточно одного сериала

"Покемоны", чтобы ужаснуться, какую черную реальность готовит телевидение детям. Вот что пишут "Известия" об этом японском сериале известного режиссера Сатоши, обошедшем полмира и показанном у нас по ОРТ: "Сатоши смотрел далеко и наращивал свою мощь. Его атомной бомбой стал мультик "Покемон: фильм первый". ...В далекой-далекой лаборатории открыли секрет клонирования покемонов. Из чудика Мяу вышел чудик Мяуту (Мяу Второй) - очень злобный. Он решил покорить мир и наклонировал себе войско монстров. От человекообразных в картине - только мальчик Ашу, который хочет стать тренером. Его заманивают на остров, и там начинается бойня. Фильм поверг Японию в руины и был продан в Америку. Братья Уорнеры вложились в создание англоязычной версии и не просчитались: в первый же уик-энд заработали 31 миллион, за неделю - полсотни.

"Покемоны" стали феноменом. Но не искусства, а истерии. Увидевшие фильм "с мороза", без картишек в кармане, изумятся: анимационная дешевка. Юмором не пахнет, фантазией тоже. Сюжета нет - есть возня пауков в банке, надоедает на третьей минуте. Но дети смотрят. Возможно, авторы открыли секрет гипнотического воздействия серебряной ложки на ворону: пулеметная смена ярчайших кадров более отвечает сверхплотному детскому чувству времени. Но есть побочные эффекты: 700 японских детей были отправлены в больницу в припадке эпилепсии. Стробоскопическое мелькание исторгает у нестойких рвоту и прочее - приготовьте загодя горшки и тазики, чтобы не отмывать после искусства паркет. У детишек краснеют глаза и ошутимо портится характер. В мире протесты. Говорят о компьютерном синдроме, когда "вторая реальность" в сознании замешает первую. С агрессией покемонов связали рост детского насилия: привыкнув, что монстры косят друг друга бескровно, детвора отстреливает одноклассников в полной уверенности, что в запасе несколько жизней. "Папа, я хочу убивать!" - признался семилетний покеманьяк отцу. В фонограмме, где искажены темпы и тембры, исследователи внутренних голосов отыскивали тайные послания, воздействующие на подкорку. Пишут о тотальном истреблении культуры, разрушении моральных ценностей, мощной инъекции насилия, видят в фильме предтечу апокалипсиса. Другие возражают: и в шахматах ладья бьет пешку. Любая игра - драка.

У любой игры есть смысл. Волк в поединке с зайцем становится жертвой своих интриг: "не рой другому яму..." Рыцарь джедай разносит агрессора, спасая мирную родину. "Покемоны" - первый пример сказки с отключенным мозгом. Поэтому в их приходе многие авторы видят начало конца".

А вот что пишет о фильме мировая пресса:

"Мы видели, чувствовали, что в детское подсознание закрадывается что-то разрушительное. И ничего не сделали, чтобы предотвратить беду".

"Фильм знает свою аудиторию: анимация плоска и примитивна, фабула бессвязна, действие динамично и лишено объяснений, вопросы задавать бессмысленно, потому что нет ответов".

"Главный принцип "покеократии" - жадность. Ее лозунг: "Я хочу все!"".

"Маленькие монстры переписывают всю сложившуюся систему культуры во имя разрушительных рыночных интересов. Скоро можно будет сдать в утиль даже комиксы и видеоигры - грядет новый игровой рынок, предельно циничный и прагматичный, и в нем не останется места ни поэзии, ни воображению".

Я привел столь подробные цитаты не для того, чтобы сосредоточить внимание читателя на том, сколь опасен именно этот фильм, - об этом людей предупредят газеты, что, впрочем, несопоставимо по силе влияния с голубым экраном. Я хотел предупредить, что постепенно подавляющее большинство программ самых различных каналов пропитывается идеологией и вкусами, напоминающими "Покемоны". На экране царит бездушие, пошлость, люди особенно на клипах, все чаще выглядят как некие полувиртуальные маски и пустые оболочки, тени.

Исследования показывают, что одним из самых вредных влияний, оказываемых телевидением на хрупкий организм и психику ребенка, является не только электромагнитное излучение, идущее от экрана, но и сам характер видеоряда, непрерывное мелькание ярких и цветных пятен на экране, а также частая смена изображений (эффект "клиповости"). Исследователь воздействия телевизора на детский организм и психику А. В. Храмов пишет:

"Излучение, хотя оно и не превышает санитарных норм, имеет кумулятивный (накопительный) эффект и при неумеренных дозах сидения у телевизора оказывает негативное воздействие на иммунную систему, систему кроветворения. Мелькание ярких и цветных пятен оказывает вредное влияние на зрительный аппарат ребенка в целом (не только на глаза), на функционирование сердца и мозга, так как частоты мельканий (или правильнее сказать некоторые составляющие пространственно-временного спектра этих колебаний) могут совпадать с частотами энергетических колебаний сердца и частотами электрических колебаний, сопровождающих деятельность сердца и мозга человека. Особенно опасно, когда наступает резонанс этих колебаний.

Из сказанного следует вывод о необходимости ограничивать время, в течение которого ребенок сидит у телевизора, не разрешать ему смотреть передачи с частыми мельканиями световых и цветовых пятен. Кстати, этим грешат передачи типа видеомузыкальных клипов и реклама".

Излишне частый просмотр этих изображений формирует у детей "клиповость" и фрагментарность мышления, неспособность воспринимать мир как единое целое. Ученые утверждают, что детям до 12 лет вредно подолгу смотреть современные фильмы ужасов, боевики, триллеры, фильмы, новости натуралистического включения в мир, а также подробности аварий, катастроф, чрезвычайных происшествий. Данные психологии напоминают, что дети, регулярно смотревшие по телевизору сцены насилия, жестокости и ужасы, совершают преступления значительно чаще остальных детей.

Что можно противопоставить этому мощнейшему телевизионному давлению на человеческое, особенно детское подсознание? На мой взгляд, чем позднее ребенок начнет смотреть телевидение, тем лучше будет для него. Переключайте его на другие цели, действия и занятия. Если же он немного повзрослел, его уже стало невозможно оторвать от длительного сидения перед голубым экраном с помощью банальных запретов, попробуйте увлечь его чем-то очень серьезным и если это удастся, чуть позднее объясните ему, что телеящик мешает добиться успехов в избранном занятии. Помните, что этот лозунг срабатывает только в тех случаях, когда такое занятие действительно у них возникло и заинтересовало их. Если Вы не найдете способ хотя бы до какой-то степени оторвать детей от телевизионного монстра, то что произойдет с их сознаниями в дальнейшем, я просто не берусь предсказывать.

Все это не означает, что телевизор есть сплошное исчадие ада, который, как советуют некоторые радикально настроенные священники, следует всегда держать выключенным. Человек, отключивший себя от информации и не разбирающийся в современной политике, моде, вообще в глобальных процессах жизни, становится управляемым еще больше. Нужно суметь принять тот вызов, который СМИ бросают каждому человеку, считаящему себя действительно духовным и самостоятельным. Для этого необходимо овладеть психотехникой правильного взаимодействия со средствами массовой информации.

КАК ПРАВИЛЬНО ЧИТАТЬ ГАЗЕТЫ

Великий русский писатель Александр Солженицын еще до высылки из СССР высоко ценил значение слова в борьбе с неправдой жизни и в подтверждение своего отношения к проблеме привел русскую поговорку: "Одно слово весь мир перетянет". О важности слова, прежде всего печатного, говорит он и сейчас, связывая его с грядущим возрождением России. Полностью согласен с ним и я, уже в течение последних 20 лет ежедневно перечитывающий не менее 6-8 газет. Это дает мне достаточно высокую осведомленность обо всех происходящих процессах в России и в мире. Наверное, я мог бы составить подробную летопись, например, о том, "как распадалась великая империя". И вместе с тем это создает проблемы газетных завалов в квартире, так как не всегда есть время сразу делать вырезки из газет и сразу выбрасывать ненужное. В результате накапливаются стопки газет, которые раз в два-три месяца приходится просматривать уже второй раз, выбирать нужные статьи и выбрасывать. Да и отобранные материалы скапливаются в папки и загромождают углы. С подобными проблемами сталкиваются и другие любители чтения газет - ученые, политологи, профессиональные критики и т. д., словом все те, кто привык делать вырезки и периодически их перечитывать. Один человек из этой "газетночитательной" партии признался мне как-то, что чувствует, как многочисленные вырезки и стопки газет "выпивают его энергию почти физически". Я также ощущаю сходные чувства, хотя иду на эти жертвы по нескольким причинам: 1) профессиональные интересы, 2) нежелание отставать от времени, 3) природная любознательность, 4) желание сохранить интеллектуальную форму, 5) привычка упражнять ум. Однако тем, кто зависит от текущей информации слишком сильно, сколько бы он ни читал, слушал или смотрел, советую помнить, что избыток информации также вреден, как и ее недостаток.

Помимо самого простого метода, позволяющего избежать неприятных моментов воздействия газетного слова и состоящего в том, чтобы не покупать газет и вовсе не читать, существует еще несколько эффективных способов защиты: читайте материал выборочно, пропуская целые полосы, посвященные бессмысленным развлечениям, чернухе, смакованию жестокостей; в большинстве читайте только заголовки, пробегая материал глазами по диагонали и учась понимать, о чем написано в данной статье; читайте газеты прямо противоположных политических направлений - и левых, и правых, и центристских, чтобы видеть один и тот же предмет с разных сторон и благодаря этому избежать перекоса сознания, который неизбежно возникает, если в течение длительного времени человек слушает только одну сторону; после чтения мысленно стирайте всю ненужную информацию, оставляя только

самое важное (проверьте себя, помните ли вы хоть какие-то статьи или даже идеи, прочитанные несколько лет назад, и вы увидите, насколько мало существует информации в сфере, например, политики, которая действительно важна для вас). Можете делать небольшие конспективные записи.

УЧИТЕСЬ СЛУШАТЬ РАДИО

Слушание радиопрограмм также оказывает некоторое влияние на сознание и подсознание, однако оно совершенно несопоставимо с огромным влиянием телевизора, компьютера и интернета, что, впрочем, вполне понятно: известно, что 90 процентов от общего объема воспринимаемой информации человек получает через зрительный канал, и все остальное через слуховой, осязательный, обонятельный и вкусовой. Радио – это только слуховой канал, потому оно, конечно, может серьезно влиять на умы и интересы, но не стоит переоценивать степень этого влияния в наши дни (безусловно, сводки Информбюро и голос Левитана играли огромную роль в победе СССР над фашизмом, но тогда не было телевидения). Чем более беспардонно громко бьют по барабанным перепонкам звуки радиопередачи и радиомузыки, тем сильнее воздействие этого средства массовой информации. Как правило, через радиоканалы редко происходят сильные смысловые и тонкие удары, предполагающие влияние идей на человеческое сознание. Для успешного отражения информационных радиоударов полезно применять некоторые приемы и методы:

старайтесь как можно реже, а по возможности никогда не включать радио на полную громкость;

слушайте разные радиоканалы, чтобы ваше сознание, и главное, подсознание не деформировалось под однообразным давлением в одну сторону;

чем меньше вы слушаете современную деструктивную музыку, тем здоровее и сохраннее будет ваша психика.

ЗАЩИТА ОТ МУЗЫКАЛЬНОЙ АГРЕССИИ

Я, конечно, не о Бахе, Моцарте или Шопене, чья музыка, как и музыка других классических авторов, не только воспитывает вкус и приносит эстетическое наслаждение, но и защищает человека и даже способна продлевать жизнь. Последние исследования американских ученых показали, что музыкальная классика, помимо эстетического воздействия, может выполнять целый ряд вполне прагматических функций. Если в супермаркетах фоном постоянно звучит Чайковский или Бетховен, то оттуда меньше воруют. Если беременные женщины предпочитают слушать классику, то у них рождаются более здоровые дети. Если в цветочных магазинах и в оранжереях звучат симфонические оркестры, то там лучше растут цветы. Потому предприимчивые американцы не боятся тратить деньги на оборудование супермаркетов и оранжерей музыкальными установками, откуда не услышишь навязчивых звуков попсы, нещадно бьющей по мозгам. Они не скупятся также и на насыщение всех заггов страны специальными музыкальными наборами компакт-дисков и кассет, которые (бесплатно!) получает каждая женщина, зарегистрировавшая брак. Слушайте классику, плодитесь и размножайтесь, чтобы и в стране и во всем мире было больше здоровых американцев.

Думаю я об этом со смешанным чувством грусти и раздражения, потому что в России наблюдаю обратный процесс – падение интереса к классике, массовая страсть к попсе (от того, что сегодня больше слушают национальные группы, а не зарубежные, попса не стала благозвучнее). Попса звучит отовсюду и притом столь громко, что от этого не спасут самые лучшие беруши.

Несколько лет назад я проводил свой отпуск в Крыму, на берегу моря, в одном известном городке (не буду называть его, чтобы меня не обвинили в заказной антирекламе). Все было бы неплохо, и ради солнца и моря можно было бы простить и сервис, так и не развившийся до вожденного европейского уровня в условиях "самостийности", но я не смог перенести звуковой музыкально-попсовый удар, который обрушила на меня главная набережная городка (наш пансионат находился рядом с ней). Каждая захудалая забегаловка считала своим долгом на полную катушку включать самые громкие и глупые, отвратительные завывания. В результате разрозненное звучание музыки со всех углов сливалось в единый ужасающий шум. Самое удивительное, что руководство практически каждого кафе или забегаловки было настолько уверено, что музыкальный прессинг осчастлиливает публику и лучше притягивает ее, что соглашались уменьшить звук лишь после сильнейшего давления с моей стороны. Под конец наполовину испорченного отпуска я сказал себе, что пока воздержусь от повторного посещения этого "чудесного уголка" до тех пор, пока руководители кафе не дозреют до того европейского уровня, на который они с "самостийным" упорством продолжают претендовать.

Однако было бы просто с помощью бегства решить проблему защиты от громкой музыки, которая по свидетельству самых разных исследований в больших количествах может приравняться по степени вредности к действию легких наркотиков. Во-первых, от нее не всегда убежишь. Современная цивилизация

беспардонно навязывает человеку эту музыку через телевизор, радио, соседей и улицу, врываясь в его квартиру вместе с разрушительными ритмами. Во-вторых, дело не только в шуме и децибелах, а в самих ритмах ряда песен. Нередко бывает, что такие ритмы несут в себе магическую программу, причем понятно, какой окраской, оказывается, обладает эта магия. Она заводит огромные массы молодых людей, собравшихся на дискотеках, побуждая их участвовать в танцах, во время которых они совершают одновременно хаотические и ритмические движения, ведущие к значительным выбросам энергии. В-третьих, вместе с музыкальными ритмическими звуками в сознание и подсознание людей проникает негативная информация сатанинского характера, закодированная в песнях многих групп. Известные исследования католического священника Режимбаля, расшифровавшего содержание ряда популярных песен, исполняемых известными ансамблями и певцами, показало, что нередко фразы и целые блоки фраз несут в себе демонический разрушительный смысл: обращение к силам зла, вызывание дьявола и темных существ, пожелание зла. Иногда подобные фразы бывают зашифрованы настолько тщательно, что они звучат, как если бы были записаны наоборот (это предвидел еще Кафка, показавший в своем рассказе "В исправительной колонии" подобное свойство). Однако подсознание человека обладает способностью расшифровать подобные сообщения и впитывать их деструктивную программу. В итоге человек может через некоторое время совершить абсолютно непредсказуемое действие вплоть до преступления.

Я совсем не против хорошей рок-музыки и сам в студенческие годы, можно сказать, вырос на слушании "Beatles", "Deep Purple", "Doors", "Pink Floyd" и других ярких групп. Потому для меня было большим сожалением узнать, что даже мои любимые "Битлы" в отдельных песнях поддались этой "чернушкой" моде. Именно эпатажной моде на "чернуху", потому что у них, людей со здоровым восприятием мира, не было тяготения к сатанизму и тьме, чем были отмечены многие более поздние рок-группы.

Как же слушать популярную музыку, чтобы она не деформировала психику? Стоит ли вообще ее слушать, если она так вредна? Я считаю, что надо просто научиться это делать, если уж так нравится именно рок-музыка. Музыкальная информация, заключенная в рок-композициях и мелодиях – сильно действующее средство, которое чаще всего все-таки содержит в себе вредные элементы. Умение слушать такую музыку заключается в том, чтобы, во-первых, она звучала громко, во-вторых, нечасто, а в-третьих, необходимо, чтобы человек, ее слушающий, вышел из состояния сомнамбулического сна, навеваемого на него мелодиями и ритмами, вошел в состояние ясного бодрствования и некоторое время побыл в безмолвии, слушая внутреннюю тишину. В этом случае ему ничего не угрожает: даже если он во время слушания музыки наполнит себя какими-либо энергетическими шлаками, то вполне сумеет вывести их из своего существа. Но я, конечно, отчетливо понимаю, что мой призыв к бодрствованию во время слушания современной музыки не найдет практически никакой поддержки среди многочисленной когорты меломанов, которые для того и слушают музыку, чтобы "уколоться и забыться и упасть на дно колодца". И тем не менее, настаиваю на том, что если вы хотите стать по-настоящему защищенным человеком, вы должны управлять процессом восприятия целых пластов и направлений современной музыки, а не позволять ей управлять вами, как это можно и нужно делать, если вы слушаете Моцарта или Чайковского.

ИСКУССТВО СМОТРЕТЬ ТЕЛЕВИЗОР

Теме защиты человека от чрезмерного погружения в виртуальный мир посвящено немало прекрасных работ. Однако люди буквально заболевают от виртуальной среды, с которой им по необходимости или в силу интереса приходится взаимодействовать. Для того чтобы уметь смотреть телевизор и не заразиться его разрушительными программами, полезно проникнуться следующими установками:

надо воспитывать в себе понимание того, что мнение о жизни, высказываемое с экрана телевизора, и сама жизнь – две разные вещи, что телемнение есть концентрированная иллюзия, превращающаяся в реальность только тогда, когда в нее сильно верят, и ей следуют; полезно привыкнуть к следующему образу: телевизор – это гигантское существо, некий магический полуживой прибор, за которым спрятано влияние десятков тысяч людей и который протянул свои щупальца в вашу квартиру; спрятаться от его воздействия невозможно, да и не стоит, надо просто научиться осознавать, что большая часть того, что по нему показывается, либо не нужно, либо вредно, либо лживо, но иногда бывает полезно, и вот эту-то полезную информацию нужно научиться вылавливать; для человека, желающего следить за серьезными событиями в стране и мире, такая информация почти всегда будет находиться в различных новостях и почти никогда – в телесериалах;

надо научиться смотреть телевизор, не слишком отождествляясь с тем, что показывают, чтобы не подпадать под телевоздействие; каждый человек, считающий себя сильным и духовно самостоятельным, должен уметь в любой момент отказаться от просмотра и выключить телевизор по собственной воле, а не только когда требуют дела;

надо выбирать те программы, студии и передачи, где меньше, чем в других, сцен насилия, жестокости и пустых развлечений.

иногда для осознания иллюзорности телевизора и очищения эмоционально-мыслительных каналов полезно полностью отключать телевизор на несколько дней, чтобы вывести из себя ненужные информационные шлаки; такое отключение можно назвать телевизионным голоданием (по аналогии с медицинским голоданием), цель которого состоит в том, чтобы уничтожить в себе (или хотя бы ослабить) сформированное за годы бесконтрольного глазения в телящик искусственное психологическое "я", заслуживающее определения - "теленаркоман". Это "я" питается исключительно интеллектуальной и визуальной продукцией, изготавливаемой различными поварами-тележурналистами, и в силу этого постоянно пребывает в возбужденном, неустойчивом психическом состоянии, легко переходящем от восторга к унынию или ненависти, или наоборот.

Интересно, что наркотическую зависимость от телеэфира и от внимания других, тем более что их число составляет миллионы, испытывают сами журналисты. Многие из них в различных интервью признавались, что чувствуют себя не в своей тарелке, когда долго не видят себя на голубом экране. Некоторые говорят, что не могут и дня провести без работы и приезжают туда, влекомые мощнейшим притяжением, даже тогда, когда эфира нет и они могли бы оставаться дома. Освободившись от влияния этого "теленаркомана" внутри себя, исключив из своей жизни телевизор на несколько дней (как это нередко естественно получается во время удачно проведенного отпуска), человек легко может увидеть, что настоящая подлинная жизнь со своими реальными проблемами продолжается независимо от политических и астрологических кликушеств и пророчеств, раздававшихся с голубого экрана. Таким образом можно обеспечить сохранность своей психики и душевное здоровье.

Владимиру 37 лет, он бывший военный, ныне работник охранной структуры. Его жена Людмила жалуется мне, что ее замучило любимое занятие супруга - набрать несколько банок пива и цедить его лежа на диване перед телевизором. Она сказала мне, что он тратит на общение с "ящиком для идиотов" не менее 5-6 часов в день. В результате он полностью потерял волю, интерес к жизни, способность работать и достигать поставленной цели. Да и все цели и увлечения постепенно сошли на "нет". Но самое досадное в том, что за последние 5 лет вес Владимира увеличился на 50 килограммов и составил 130 килограммов. Когда мы все же побеседовали с Владимиром, я убедился, что он понимает, что он не столько алкоголик, сколько телеголик, причем на примере своего веса хорошо понимающий вред просмотра телевизора в таких количествах. Однако от признания ошибок до правильного поступка - дистанция огромная. Все понимая, Владимир признался, что не в силах оторваться от телевизора, - слишком удобно смотреть, да и потом, чем еще заниматься дома. После долгого обсуждения я выбрал самое простое: предложил Людмиле вывезти телевизор из квартиры, тем более что купить новый телящик семья пока не в состоянии. Жена так и поступила и, улучив подходящий момент, увезла телевизор в неизвестном направлении. Какой большой скандал по этому поводу состоялся в их семье! Однако когда страсти поутихли. Владимир оценил шаг жены, постепенно изменил образ жизни, вернувшись к своему юношескому увлечению - спорту. Он начал тренировки, утренние пробежки, перестал страдать о своем любимом предмете.

Необходимо осознать, что когда телевидение начинает слишком настойчиво внушать людям какой-либо тезис или мысль, это всегда должно быть поводом задуматься, - а насколько полезен для человека этот тезис и призывы во всех смыслах - от духовного до практического?

Если результатом подобных раздумий будет вывод о вредности или ненужности таких призывов, значит, вами пытаются манипулировать. Тогда сформулируйте про себя прямо противоположный тезис и действуйте согласно ему, то есть наперекор телевизионному зомбированию.

Интересные идеи по поводу защиты от негативных телевоздействий и правильного буддийского метода смотрения телевизора высказал в своей характерной иронической манере все тот же Виктор Пелевин:

"Есть три буддийских способа смотреть телевизор. В сущности, это один и тот же способ, но на разных стадиях тренировки он выглядит по-разному. Сначала ты смотришь телевизор с выключенным звуком. Примерно полчаса в день, свои любимые передачи. Когда возникает мысль, что по телевизору говорят что-то важное и интересное, ты осознаешь ее в момент появления и тем самым нейтрализуешь. Сперва ты будешь срываться и включать звук, но постепенно

привыкнешь. Главное, чтобы не возникло чувства вины, когда не можешь удержаться. Сначала так со всеми бывает, даже с ламами. Потом ты начинаешь смотреть телевизор с включенным звуком, но отключенным изображением. И наконец, начинаешь смотреть выключенный телевизор. Это, собственно, главная техника, а первые две - подготовительные. Смотришь все программы новостей, но телевизор не включаешь... И ни на секунду не отвлекаться. Если так смотреть телевизор десять лет подряд хотя бы по часу в день, можно понять природу телевидения. Да и всего остального тоже".

Иначе говоря, предлагается разрушить стереотипы восприятия и посмотреть на телеящик с новой неожиданной точки зрения.

Говоря об искусстве смотреть телевизор, важно понять, что речь должна идти не об отдельных приемах, но о целой системе защитных методов, которые человек может применить, столкнувшись с информационным зомбированием, когда в него внедряют какую-либо постороннюю мысль, идею, решение, образ, желание, разрушительную программу поведения.

Перестаньте "кормить" в себе информационного потребителя, который привык постоянно смотреть телевизор и без этого чувствует себя дискомфортно.

Попробуйте воздержаться от глазения в телеящик в течение нескольких дней и получить от этого удовольствие, ощущение отдыха и комфорта. Причем сделайте это не во время отпуска на природе, а во время пребывания в городе.

Научитесь четко осознавать, какие студии, каналы, передачи и даже эпизоды в передачах вредны для вашего духовного роста и похищают энергию, какие являются нейтрально безвредными, а какие, напротив, вызывают прилив сил (если таковые вообще существуют).

Смотрите телевизионные программы, эмоционально не отождествляясь с тем, что показывают, а учитесь часть энергии внимания направлять на наблюдение за собой, собственной психологической реакцией на передачу, чтобы видеть, не уходит ли энергия впустую.

Научитесь спокойно смотреть на эмоциональные вихри вокруг политических событий, осознавая, что они чаще специально нагнетаются средствами массовой информации, для того чтобы легче управлять взбудораженной и выведенной из состояния равновесия массой, которая потом за иллюзию успокоения согласится принять любое подsunутое решение.

Учитесь отделять получаемую по телевизору информацию от той эмоциональной упаковки, в которую она завернута, оставляя только главные и необходимые факты.

Время от времени перетряхивать свое сознание, выбрасывая из него ненужный информационный хлам. "Стирайте" в своем сознании лишнюю информацию, в особенности эмоциональный хлам, накопленный по поводу информации и вокруг нее.

Относитесь к телеинформации как к концентрированной иллюзии, которая порой бывает очень ядовита и которая нередко относится к реальной жизни с ее проблемами и трагедиями примерно так же, как пятая бледная машинописная копия к первому четкому экземпляру. В то же время осознавайте, что подобная иллюзия необходима, поскольку сквозь нее просвечивает свет высокой Истины. Закопанные в гряде информационного хлама отдельные факты, идеи, сведения содержат в себе отблеск этого света и вы должны научиться его отыскивать. Помните, что наиболее важная информация, касающаяся духовных проблем и подталкивающая вас к серьезным жизненным решениям и внутренним переменам, никогда не является случайной - она есть вестник из Высших Сфер. Учитесь воспринимать ее так, чтобы не вспугнуть этого вестника.

ЗАЩИЩЕННОСТЬ, КОМПЬЮТЕР И ИНТЕРНЕТ

Компьютер - величайшее изобретение современной жизни, оказывающее колоссальное влияние на нашу цивилизацию. Может быть, кому-то он не нравится, а кто-то с религиозно-идеологических позиций продолжает считать его исчадием ада (я знаю одну женщину, работающую в книжном магазине при церкви, которая всерьез боится подойти близко к работающему компьютеру, потому что "там какой-то вирус"), но от этих мнений скорость его победного шествия по планете не уменьшается. Но, как во всем глобальном явлении, кроме плюсов есть еще и минусы, и свои проблемы. Ученые спорят, наносит ли компьютер вред здоровью человека или нет. Одни утверждают, что такого вреда нет или почти нет, а все разговоры на эту тему не что иное, как выдумки ретроградов науки. Другие - и их большее количество - говорят, что при неправильном использовании компьютера вред все же есть. Причем чаще всего подобную информацию можно при помощи того же компьютера найти в Интернете. Вот что пишет на эту тему М. Ильницкая, указывающая, что основной неблагоприятный фактор, генерируемый монитором компьютера - электромагнитные излучения:

"Компьютер, при неумелом обращении с ним, вызывает нарушение деятельности многих систем человека. Очень часто от работы на персональных компьютерах страдают глаза. Наносится вред нервной, сердечно-сосудистой системам,

желудочно-кишечному тракту, снижается иммунитет, поражается костно-мышечная система. В настоящее время ученые изучают возможность влияния электромагнитных излучений компьютера на возникновение опухолей. Особенно опасна работа за компьютером для беременных и детей. У женщин, работающих с персональным компьютером более 20 часов в неделю, значительно (до 2 раз) возрастает опасность выкидышей на ранней стадии беременности. В санитарных правилах и нормах, учрежденных Госкомсанэпиднадзором России в 1996 году сказано, что "женщины со времени установления беременности и в период кормления грудью к выполнению всех видов работ, связанных с использованием видеодисплейных терминалов и персональных электронно-вычислительных машин не допускаются".

Эти данные подтверждаются и зарубежными учеными. Так последние исследования показали, что у людей, ежедневно работающих за компьютером по 5-6 часов и не пользующихся специальной техникой безопасности, сильному воздействию подвергается нервная, иммунная, эндокринная и половая системы, функциональные нарушения нервной системы происходят в среднем в 4,6 раза чаще, чем у людей, не работающих на персональных компьютерах, болезни сердечно-сосудистой системы - в 2 раза чаще, болезни верхних дыхательных путей - в 1,9 раза чаще, болезни опорно-двигательного аппарата - в 3,1 раза чаще. Исследование 1500 женщин в Окленде (Калифорния, США) показало, что для молодых женщин, более 20 часов в неделю работающих на компьютере, риск выкидыша на ранних и поздних стадиях беременности больше, чем для женщин, работа которых не связана с этим профилем. По данным ученых Швеции, есть 90% вероятность, что у женщин-пользователей персональных компьютеров в 1,5 раза чаще случаются выкидыши, чем у женщин других профессий.

Один из главных ударов, который наносит компьютер, если им неправильно пользоваться, - это удар по зрению. Практически все программисты и пользователи персональных компьютеров отмечают неприятные ощущения в глазах, возникающие при длительной работе с компьютером. Специалисты МНИИ глазных болезней им. Гельмгольца Розенблюм Ю. З., Фейгин А. А., Корнюшина Т. А. отмечают, что в США с жалобами на зрение в 1992 году обратились около 10 миллионов пользователей компьютером, а в 1996 году - уже 15 миллионов. В мировой офтальмологической литературе утвердился термин "компьютерный зрительный синдром". Уже упомянутые авторы пишут:

"Жалобы людей, проводящих большую часть рабочего времени за экраном монитора, можно разделить на две группы: 1) "зрительные" и 2) "глазные". К первым относятся затуманивание зрения, замедленная перефокусировка с ближних объектов на дальние и обратно, двоение предметов, быстрое утомление при чтении. Ко вторым - жжение в глазах, чувство песка под веками, боли в области глазниц и лба, боли при движении глаз, покраснение глазных яблок. Эти явления обычно объединяют термином "астенопия" (отсутствие силы зрения). Указанные жалобы встречаются у значительного процента пользователей компьютером (по данным разных авторов от 20% до 60%) и сильно зависят как от времени непрерывной работы за экраном, так и от ее характера. У части пользователей астинопия проявляется через 2 часа, у большинства - через 4 часа и практически у всех - через 6 часов работы за экраном. Менее нагруженной считается считывание информации с экрана дисплея, более нагруженной - ее ввод. Наибольшее утомление вызывает работа в диалоговом режиме. Особую нагрузку на зрение представляет собой компьютерная графика - выполнение и корректирование рабочих чертежей с помощью персональной ЭВМ".

Другие негативные факторы, порожденные неправильным использованием компьютера - это болезни кистей и запястий рук (так называемый карпальный туннельный синдром), возникающие от сдавливания нервов в этих частях тела, а также стойкие мышечные зажимы в области шеи и спины, возникающие от долгого сидения в одной позе.

Так что же, отказаться от этого технического достижения нашей цивилизации и перейти на писание гусиным пером или ограничиться шариковой авторучкой? Конечно, любители крайностей могут выбрать абсолютный отказ от компьютера, однако, на мой взгляд, лучше соблюдать эргономические правила, разработанные врачами, которые, с одной стороны, позволяют оставаться современным человеком, свободно пользующимся всеми техническими достижениями эпохи, а с другой стороны - сохранить здоровье. В изложении М. Ильинской эти правила выглядят так:

"1. Организуйте свое рабочее место. Компьютер должен располагаться так, чтобы естественный свет падал сбоку, желателен слева. Если в комнате несколько мониторов и расположены они один за другим, между тыльной стороной одного и экраном другого должно быть не менее двух метров. Если они стоят рядом, бок о бок, то между боковыми поверхностями должно быть не менее 1,2 метра. Эти дистанции нужны для того, чтобы пользователь не попал в зону действия ЭМИ (электромагнитного излучения) соседнего компьютера,

поскольку излучение идет не только с экрана, но и со всех сторон компьютера.

2. Позаботьтесь о равномерном расположении источников искусственного света. Убедитесь в том, что ни один не попадает в поле вашего зрения, когда вы смотрите на экран. Иначе это будет раздражающе действовать на периферийное зрение и быстро приведет к утомлению.

3. Теперь давайте удобнее усядемся. Это важно, т. к. от этого зависит быстрая утомляемость и появление некоторых костно-мышечных заболеваний. Доктор медицинских наук И. Кипервас в своей статье "Осторожно, компьютер", опубликованной в свое время в "Медицинской газете", рекомендует "кресла, позволяющие регулировать высоту сиденья, наклон спинки и самого сиденья. Чтобы напряжение было минимальным, спинка должна служить опорой для нижней части спины и отклоняться назад, а само кресло вращаться и свободно передвигаться на роликах. В кресле желательно расположиться таким образом, чтобы ступни целиком стояли на полу или подножке, бедра следует соотнести под прямым углом к торсу, предплечья и кисти рук должны быть слегка приподняты, голова – находиться в прямом положении, а глаза направлены на экран сверху вниз примерно под углом 15 градусов".

К этому можно добавить, что экран должен находиться от глаз на расстоянии 60–70 см (но не ближе 50 см в случае малых размеров знаков и символов). Особенно важно соблюдение этих рекомендаций детям, у которых еще неокрепшие косточки, суставчики, и неправильная организация рабочего места может привести к искривлению позвоночника, нарушению осанки. Вот почему в специальном разделе "Гигиенических требований", посвященном правилам для детей дошкольного возраста сказано: "Не допускаются вместо стульев использование кубов, табуреток, скамеек без опоры для спины".

4. Создайте защиту от электромагнитного излучения. Большинство пользователей знакомо, очевидно, с антибликовыми фильтрами. Их применение, конечно, лучше, чем ничего, но совершенно недостаточно для эффективной защиты, т. к. действие ЭМИ при этом не устраняется. Вам нужен фильтр, способный защищать от электромагнитного излучения. Такие фильтры есть в магазинах, но, чтобы не ошибиться в выборе, обязательно прочтите сертификат, в котором должно быть указано, что приобретаемый вами товар, действительно обладает этим важным качеством.

5. Создайте себе фокусное расстояние. Возможность перевести взгляд на дальнее расстояние является одним из самых эффективных способов для отдыха глаз во время работы. Чаще давайте глазам небольшие передышки. Чаще моргайте, поскольку моргание защищает глаза от неприятных ощущений и сохраняет ясность видения.

6. Чередуйте работу с отдыхом и физическими упражнениями. Не забывайте, пожалуйста, о том, что работа на компьютере должна регулярно прерываться для отдыха и гимнастики не только глаз, но и для физических упражнений, снимающих усталость в руках, спине, пояснице, шее и позволяющих долгое время сохранять работоспособность".

Специальные правила пользования компьютерами существуют для детей, чей организм пока еще не готов к воздействию неблагоприятных факторов, идущих от компьютера. Согласно медицинским нормам для дошкольников продолжительность непрерывных занятий на компьютере не должна превышать 7 минут в 5 лет, 10 минут в 6 лет. Для учащихся непрерывная продолжительность занятий на персоналках не должна превышать: 1 классы – 10 минут, 2–5 классы – 15 минут, 6–7 классы – 20 минут, 8–9 классы – 25 минут, 10–11 классы – на первом часу учебных занятий – 30 минут, на втором – 20 минут. Дети, подростки и юноши, увлекающиеся компьютерными играми, не должны заниматься ими непосредственно перед сном. Сегодня многие ученые приходят к выводу, что ранняя компьютеризация выхолащивает творческие способности ребенка, деформирует и притупляет его эмоциональную природу, развивая в нем аутизм и разнообразные психологические комплексы. Потому лучше всерьез обучать ребенка компьютерным навыкам примерно с 12–13 лет, когда основные интеллектуальные, эмоциональные, двигательные и поведенческие функции у него в основном сформировались. Чтобы не переутомляться от долгого сидения, и детям и взрослым полезно через каждый час вставать, хотя бы на 2–3 минуты, во время которых полезно пройтись, потянуться, по возможности чуть-чуть размяться. Можно выбрать любой комплекс движений – лишь бы они помогли сбросить мышечное напряжение, расслабиться и зарядить свое тело ощущением бодрости и здоровья. Мировая медицина разработала эффективные комплексы и для рук и для всего тела в помощь тем, кто работает на компьютере, но пока они еще не дошли до России.

Говоря о защищенности при работе с компьютером, нельзя не остановиться на проблеме пользования Интернетом. Некоторые последователи Вернадского называют Интернет техническим прообразом ноосферы. Возможность через глобальную сеть подключиться к гигантскому полю мировой информации и

культуры позволяет ученым и просто думающим людям сделать мощный рывок к высотам знаний и культурных достижений. Благодаря "всемирной паутине" планетарные процессы обмена информацией ускоряются до невероятной степени. Плюсы, которые несет в себе Интернет, очевидны. Однако, как и всегда в таких случаях, есть и немалые минусы. Интернет превратился в свалку хаотической, негативно заряженной и разрушительной информации, по которой, подобно крысам по мусорной куче, шныряют любители порносайтов и хакеров. Он подобно стремительному магниту притягивает к себе любителей низменных удовольствий, преступников, идущих на финансово-экономические преступления и закомплексованных, эмоционально ущербных людей, неспособных испытывать естественные переживания от живой жизни и потому предпочитающих забываться в виртуальном тумане. К сожалению, таких больше, чем нормальных специалистов, ученых, искателей свежей конкретной информации в каких-либо областях жизни. Об этом свидетельствуют данные статистики, согласно которым 80% обращающихся в Интернет людей через какое-то время застревают на "порносайтах". Потому "всемирная сеть" заслуживает отдельного разговора. Мировая паутина добралась сегодня и до России, и хотя ею пользуется сегодня пока еще небольшая часть населения, рост числа интернетчиков происходит постоянно. С одной стороны умение пользоваться Интернетом дает человеку совершенно новое ощущение жизни, открывая ему неограниченный доступ ко всей информации и делает для него доступным весь мир. С другой стороны, чрезмерное усердие приводит к рабству перед этой мощнейшей силой. Позволю себе привести обширную цитату из статьи журналистов "Огонька" В. Засельского, Г. Леоновой и О. Чернышовой, специально изучавших вопрос о влиянии "всемирной паутины" на человеческое сознание и психику: "Психологи обнаружили новое заболевание: компьютероманию, или маниакальную зависимость от Интернета. Воспаленные покрасневшие глаза, высокая степень физического истощения – это "слезоточивое зевание", как называют шутники в Германии тот общий синдром усталости, которым сопровождаются ночные странствия по Интернету у энтузиастов виртуальной реальности. Однако психологи раньше прочих почувствовали опасность компьютерных игр. Ведь постоянным клиентам Интернета свойственно страстное желание снова и снова погружаться в компьютерный мир и не выходить из него. Специалисты спорят относительно названия болезни, но все они едины в одном: синдром привыкания к Интернету безусловно нуждается в лечении. По мнению целителей наших душ интернетомания столь же разрушительна, как алкоголизм или наркомания, и ведет к глубоким изменениям личности – самоизоляция, потеря внутренних ориентиров, неуравновешенность психики, внешние проявления рассеянности и неряшливости, наплевательское отношение к близким, не говоря уже о разорительных издержках на оплату телефонных услуг. Опасаются, что интернетомания приведет к изолированности отдельных людей в масштабах эпидемии. Экспертов, выдвигающих подобные прогнозы, не смущает даже тот факт, что в прежние времена их коллеги, уже пугали общество аналогичными жуткими пророчествами – в связи с широким распространением радио и телевидения. Хотя болезнь еще очень молода, психологи успели провести достаточное количество исследований одурманивающего эффекта при работе в Интернете и по его симптоматике. Согласно полученным данным, зависимым должен считаться всякий, кто по несколько раз в день проверяет свой "ящик", кто в своих виртуальных странствиях забывает про время, кто ест перед монитором, а не за столом, и конечно, тот, кого близкие "слишком часто пият" за то, что он чересчур увлекается компьютером. Помимо них, в опасную зону уже вступил и тот, кто ругает себя за излишнее увлечение всемирной сетью – дескать, снова дал маху, засиделся почти до утра, вот болван! По логике ученых, такое поведение свидетельствует о наличии очень сильного желания, то есть обнаруживает маниакальность. Возникает дилетантский вопрос: не слишком ли широка симптоматика? Основываясь на ней, психологи обнаружили только в Соединенные Штатах Америки около миллиона жертв новой мании, нуждающихся в применении специальной терапии. Не станет ли новая опасность новым фантомом!? На самом деле оболваненных Интернетом чудаков, которые проводят в дигитальных райских куцах по 40 и больше часов в неделю, довольно мало. Практики, правда, считают, что жертвами кратковременной (!) лихорадки являются от трех до пяти процентов всех пользователей всемирной сети, однако подобные состояния характерны для начинающих, и большинство из них сами отказываются от завлекательных многочасовых путешествий по сети, как только развеется первый восторг. Ничего удивительного, если иметь в виду явное слабоумие, воцарившееся в виртуальных "клубах-говорильнях". Процессу отвыкания, "выздоровления", обычно способствуют ссоры с близкими, особенно при угрозе партнера покинуть своего "свихнувшегося кибера", который совсем разучился разговаривать и способен отвечать на обращенную к

нему речь лишь невербальными сигналами – кивком головы или пожатием плеч. В этой связи любопытен анализ групп населения, наиболее подверженных новой болезни.

Итак, больше всего "маньяков" среди новичков, которые только что обзавелись компьютером и с энтузиазмом погрузились в "иную реальность". Среди них наиболее активными потребителями современного дурмана оказались, к великому удивлению экспертов, пожилые одинокие пенсионеры и домохозяйки средних лет. "Студенты и школьники, – сообщает К. Янг, – подвержены маниакальному синдрому гораздо реже, чем мы предполагали".

К чести психологов надо отметить: они уже разработали общие принципы помощи пострадавшим и соответствующую терапию. К. Янг, в частности, рекомендует ни в коем случае не производить "резких движений" – отвыкание должно происходить с постепенным сокращением времени пребывания в сети. В большинстве случаев требуется одновременный курс психотерапии.

О психических корнях заболевания пока еще ведутся ожесточенные споры: проблемы контактности или материнская травма, контактные травмы или материнский комплекс – вариантов не счесть. В одном душеведы единодушны и свято следуют завету дедушки Фрейда, который учил: "оплата наличными полезна для выздоровления пациента".

Бесплатную помощь обещают группы, называющие себя "анонимы Интернета" или "Сетеголики" и действующие по принципу: помоги себе сам. Впрочем, для получения этого бесплатного сыра несчастный пленник сети должен снова и снова входить в Интернет – а это представляется столь же разумным, как организовать встречи анонимных алкоголиков в ирландском пабе.

Мы пытались выяснить, сколько компьютерных психов у нас в России. Все психиатры в один голос подтверждают, что погружение в компьютерную жизнь чревато нервными болезнями. Несомненно, людей с психическими отклонениями на этой почве можно встретить среди пациентов соответствующих диспансеров и клиник, однако наши врачи их пока не идентифицируют как больных "компьютерной болезнью".

Компьютерный фанат – это обычно либо сухарь, существо с постепенно гаснущей эмоциональной сферой, либо невротик, подстегивающий себя многочисленными играми с их искусственными эмоциями. Интересно, что согласно статистике люди, любящие играть в компьютерные игры, в подавляющем большинстве случаев являются мужчинами. Женщины как существа гораздо более тонкие в эмоциональном плане, практически не играют в компьютерные игры, поскольку их не устраивают искусственные технократические эмоции. Компьютерный мир, особенно в больших количествах, уводит человека от мира реального. Виртуальное бытие, перевозбуждая человека и выкачивая из него всю живую энергию, быстро становится для него главным и чуть ли не единственным бытием, гораздо более важным, нежели обычная жизнь. Многие любители компьютера чувствуют себя в обычной жизни весьма неуверенно и оживают только тогда, когда попадают в свой привычный виртуальный воздух и мир. Особенно сильно это проявляется у тех, кто практически работает с интернетом, океаном разнородной и произвольно рассредоточенной информации, в котором очень легко утонуть. Нередко эта информация апеллирует к еще более низким инстинктам, нежели те, которые вызываются компьютерными играми. В последние годы появились сообщения о том, что многие компьютерные программы и странички в интернете содержат в себе негативную символику, разрушительно воздействующую на человеческое подсознание. Все это требует специальных защитных мер:

1. Если вы имеете дело с компьютером по работе, независимо от того, программист вы или обычный пользователь, помните, что в больших количествах компьютерная информация вредна, потому для нейтрализации этого вреда делайте пятиминутные перерывы через каждый час.

2. Уделяйте внимание расслаблению глаз, поскольку включенный компьютерный экран при длительном его созерцании вызывает повышенное напряжение мышц глаз, которое ослабляет остроту зрения. Наиболее быстро расслабление глаз достигается с помощью их периодического закрывания, представления с закрытыми глазами образа абсолютной темноты или прекрасных, радующих взор пейзажей, частого моргания, перевода взгляда с экрана на любой другой объект.

3. Перед работой на компьютере настройтесь на чувство бодрствования и самоконтроля, и не позволяйте себе отождествляться со зрительными образами, которые имеют магическую силу навязывать себя в качестве единственной реальности.

4. Помните, что длительная работа на компьютере заставляет человека переносить свое внимание в область головы, что притупляет эмоциональную сферу и делает человека сухим и слишком рациональным. Потому после долгого сидения перед монитором избегайте отдыха, эксплуатирующего те же самые центры, то есть чтения, посещения кинофильмов или сидения около телевизора.

лучше подвигайтесь, займитесь спортом или физическим трудом, наконец, пройдитесь на свежем воздухе (переключите внимание в телесно-двигательную сферу), или совершите поездку на природу, попробуйте встретиться и пообщаться с близким человеком, посетить компанию друзей (переключение внимания на эмоциональную сферу).

5. Если вы пользуетесь компьютером для развлечения (компьютерные игры, путешествия по Интернету для удовлетворения любопытства), то помните, что все это виртуальная реальность, не имеющая отношения к реальному миру и потому не заслуживающая того, чтобы уделять ей слишком много времени. К тому же нередко она бывает насыщена агрессивной информацией, разрушительной символикой и деструктивными программами, растормаживающими подкорку, низшие инстинкты и влечения. Человек, желающий сохранить свою энергетику и сознание в чистоте и цельности, не должен включать компьютер с целью соприкоснуться с этой информацией и тем более пропустить ее через себя. Такую информацию лучше избегать и при случайном столкновении с ней переключать внимание на другие сайты и объекты.

6. После окончания работы с компьютером закройте глаза и посидите в распрямленной позе в течение нескольких минут, представляя, что ваше сознание омывает энергетический дождь, очищающий сознание от ненужных информационных шлаков. Эту процедуру надо продолжать с той же неукоснительной обязательностью, с которой чистоплотный человек моет руки после посещения городского рынка.

ПРОТИВОСТОЯНИЕ РЕКЛАМНОЙ МАГИИ

Особая бдительность нужна для восприятия современной рекламы, и прежде всего в том случае, когда она идет через электронные СМИ. О суггестивной (пронизанной внушением) функции телерекламы написано очень много, однако это ее свойство осознано современным человеком очень слабо. Особой доверчивостью и беззащитностью отличается при восприятии рекламы российское общество. Едва ли хотя бы один народ мира принял бы навязанный рекламой обман финансовых пирамид за чистую монету. Многие современные ученые рассматривают обычное рекламное сообщение как разновидность внушения, программирующее сознание человека на заранее определенное поведение. Психиатр В. Ю. Завьялов в своей книге "Необъявленная психотерапия" пишет: "О внушении можно говорить в том случае, если нечто переданное (идея, образ, состояние):

а) воспринимается целиком, без "разложения" на составные компоненты с помощью анализа (цензор, критик):

б) превращается в поведение - реализуется тем или иным образом в действие (внешнее или внутреннее) или поступок.

Восприятие "без разложения" гипнолог Халл обозначал как удержание символических процессов (словесные описания чего-либо) в состоянии пассивности, что и позволяет им реализоваться в определенные состояния, переживания или действия. Это свойство человеческой психики было определено как внушаемость. Под влиянием работ американского психолога Тарда Болдуина внушаемость стали понимать как основу всякого обучения подражанию. Благодаря подражанию происходит усвоение традиций, ценностей, обычаев, накопленных обществом и внушаемых индивиду. Это есть социальная наследственность. Как и естественная наследственность, этот вид передачи информации не допускает активной переработки передаваемого материала: усваивается именно то, что передается".

Ученый делает оригинальный и глубокий вывод, что рекламное сообщение по своей логической и грамматической основе напоминает вирус:

Рекламное сообщение

Вирус

Оболочка рекламы - ситуация, мотив (идентификация), социальный и психологический контекст, или сцена

Каспид

Белковая оболочка

Слоган - директива, конструкт, предназначенный как инструкция потребительского поведения

ДНК или РНК

Генеалогическая информация - Биодиректива

Белковая оболочка вируса защищает информацию о самом вирусе и позволяет этой информации внедряться внутрь материнской клетки. "Оболочка" рекламного сообщения также хранит внутри себя главную информацию (слоган) и пробивает дорогу к сердцу потребителя, присоединяясь к его актуальным потребностям и миру фантазий (персональному мифу!).

ДНК размножается, используя ферментативный аппарат материнской клетки и заставляет клетку синтезировать вирионы - делает из клетки "искусственную мать". Слоган размножается, используя хранящиеся в памяти человека контекстуальные образцы, то есть такие конструкты, логические схемы и

образы, в которых данный слоган имеет расшифрованный, понятный смысл. Сам рекламируемый товар является материальным носителем или поводом для "размножения" (тиражирования) директивы.

Защита от негативной рекламы (а такая явно преобладает над позитивной) может заключаться в осознании следующих истин:

за любой рекламой всегда стоят коллективы алчных, хищных, агрессивных личностей, готовых навязать вам свой товар любым способом; подлинный высококачественный товар или услуга всегда в цене, и потому не нуждается в навязывании;

чем наглее и примитивнее способ навязывания, тем обычно хуже товар; агрессивная жесткость самой идеи рекламы искусно спрятана за привлекательной этикеткой, которая представляет собой банальный трюк; в лучшем случае реклама может проинформировать вас о наличии какого-либо товара или услуги.

Отсюда вытекают конкретные рекомендации, которые полезно применять при столкновении как с откровенно агрессивной рекламой, которая вам неприятна, так и с внешне безобидными рекламными сообщениями, могущих и не вызывать у вас неприятных чувств, однако вполне способных заставить вас выполнить приказ, заключенный в них:

не смотреть уже знакомую рекламу множество раз, механически уставясь в один и тот же кадр;

внутренне отключаться при просмотре не нравящихся вам рекламных роликов или модулей;

тренируйтесь в том, чтобы уметь в случае необходимости поступать диаметрально противоположным образом, нежели тот, что диктуется в рекламе; учитесь воспринимать информацию о сути рекламы, как бы глядя сквозь оболочку и проникая в сущность вещей;

относитесь к рекламе внутренне спокойно и не доводите до абсурда полное отрицание того смысла, который заложен в ядре рекламного сообщения, и когда тот или иной товар действительно вам нужен, вы можете его спокойно купить; относитесь к себе, своим проблемам воздействия на вас более легко, раскрепощенно, с юмором.

Даже если рекламная магия будет нести в себе мощный заряд силы, вы всегда сможете оградить свое сознание от этого неблагоприятного воздействия.

Глава 12. ИСКУССТВО ТЕЛЕФОННОГО ОБЩЕНИЯ

"Телефонный разговор находится на полпути между искусством и жизнью. Это разговор не с человеком, а с образом, который складывается у тебя, когда ты его слушаешь."

Андре Моруа

"Когда на тебя кричат по телефону, не забывай, что кричащий находится в лучшем случае за несколько километров, а в худшем - за океаном от вас." (надпись на стене одной фирмы)

ПЛЮСЫ И МИНУСЫ ТЕЛЕФОННОЙ КОММУНИКАЦИИ

Хотя Интернет в чем-то уже начинает теснить телевидение, но телефонного общения он еще не заменил. Может быть, когда-то люди научатся общаться на телепатическом уровне и тогда необходимость в специальных технических средствах связи отпадет, но пока телефон был, есть и будет нашим "все" в области дистанционного общения. Особенно ярко это проявляется в связи с развитием системы мобильных телефонов, которые, если по ним долго говорить, наверное, вредны для здоровья, но все-таки очень удобны в пользовании. Люди, пользующиеся мобильником, знают об этом вреде, но идут на риск возможных проблем со здоровьем, видимо, думая, что неудачи в бизнесе, порожденные отсутствием телефонной связи, по своему вредному воздействию на все стороны человеческой жизни, в том числе и на его здоровье, окажутся еще более вредоносными и разрушительными. Пусть мобильники в современной России пока еще дороги, но постепенно цены будут падать, и все большее количество людей постепенно освоит мобильный вид связи. Все это свидетельствует об одном: люди хотят общаться и говорить, и для реализации своего желания за цену не постоят. Но и без столь продвинутых форм телефонного общения, как разговоры по мобильнику, самое что ни на есть обычное общение по обычному телефону стало в XX веке насущнейшей психологической потребностью огромного числа людей. Мне, пусть и нечасто, но приходилось встречаться с людьми, которые не любят смотреть телевизор, но, за редким исключением, не удавалось отыскать человека, который не любит телефон и возможность говорить по нему с внешним миром. Хотя многие творческие люди, хорошо понимая, что телефон открывает вашу жизнь навстречу огромному миру, тем не менее, ясно осознают и то, что он может крайне отрицательно влиять на ваше поведение, планы и дела. Телефон открывает дверь в вашу жизнь десяткам знакомых и нужных вам людей, которые в большинстве случаев звонят вам не в то время, когда нужно, и сотням незнакомых и ненужных для вас людей, которые могут позвонить вам и украсть

у вас время, настроение или энергию. В основном люди заняты своей жизненной программой, не совпадающей с вашей, и потому они по большому счету скорее всего вам не нужны. Например, Солженицын не держит телефона в своем рабочем кабинете и относится к телефону как к "своему личному врагу". Может быть, именно за счет такой жесткой экономии времени и полного исключения из жизни праздной болтовни этот крупнейший российский писатель XX века в труднейших условиях сумел закрыть себя от внимания толпы и написать такое количество ярких и глубоких произведений.

Телефонное общение имеет свою специфику. Говоря в трубку, мы не видим собеседника и в случае, если мы с ним незнакомы, не знаем, как он выглядит, не можем посмотреть ему в глаза, не представляем, чем он занимается, в какой позе сидит, откуда он звонит. Психологи утверждают, что 90% информации о внешнем мире человек воспринимает через глаза. Кроме зрения есть еще осязание, обоняние. Пусть они возьмут еще по 2%. Значит телефонное общение, предполагающее лишь аудиальный, слуховой контакт, в лучшем случае передает 4-5% информации о мире. Строго говоря, телефонные собеседники не живут, а лишь обмениваются информацией, делятся слухами. Те образы, которые они составляют друг о друге, нередко весьма далеки от реальности. Сами переговоры обычно бывают более короткими, чем общение в жизни, и если обозначить их функцию с точки зрения деловой сферы и бизнеса, они нередко кажутся протоколом о намерении, вербальным утверждением какого-то действия, нежели самим действием. Действительно, по телефону не поставишь печать и не подпишешь договор. Потому в мире бизнеса распространено не очень серьезное отношение к разговорам по телефону. Наверное, каждый сталкивался со случаями, когда в трубку приходилось слышать: "ну что говорить об этом по телефону. Вот приезжай, и обсудим". В таком отношении есть резон: для многих людей, привыкших воспринимать мир полнокровно, через все каналы органов чувств, или же предрасположенных к иным видам восприятия – зрительному или кинестетическому, сведение всего богатства ощущений во время живого человеческого контакта к обмену звуковыми сигналами через трубку кажется искусственным ограничением. Но, с другой стороны, в этом сквозит недооценка тех преимуществ, которых позволяет добиться грамотно организованное телефонное общение.

Во-первых, оно дает огромную экономию времени, собственно, ради чего и был изобретен телефон. Трудно представить, насколько выиграла цивилизация от этого открытия, ускоряющего обмен информацией, а значит и принятия решений на всех уровнях. Насколько сложнее было управлять различными процессами в мире, пока оно, до недавнего прошлого, происходило по почте! Договариваясь о том или ином решении и действии по телефону, вы сокращаете согласование многих вопросов при непосредственных встречах, которые требуют поездок и гораздо больших временных затрат. Во-вторых, хотя не каждый вопрос можно решить по телефону, зато его можно хорошо подготовить к решению, так, что при живой встрече вам останется, что называется, только подписать бумаги. Можно приводить еще множество доводов, но тому, кто хочет успешно добиваться намеченных результатов, и так ясно, что из возможностей, предоставляемых телефонным каналом информации, нужно выжать как можно больше. Убежден, что искусству правильных телефонных переговоров и шире – телеобщения – нужно специально учиться. Сейчас существует немало курсов, посвященных этому направлению, где людей обучают самым эффективным приемам взаимодействия с другими людьми через трубку. Приходилось вести подобные курсы и семинары и мне. В одной фирме, занимающейся рекламой и выпуском рекламной продукции, слушатели семинара поставили передо мной задачу разработать систему, которая позволила бы людям научиться методам защиты от психологических "наездов" и хамства по телефону. Речь шла не о провокационных звонках шутников, пугающих ложными сообщениями о готовящихся терактах, и даже не о дурацких оскорблениях со стороны забавляющихся телехулиганов, которыми должна заниматься милиция, а вполне или не вполне вежливом (но остающемся в рамках закона) телефонном хамстве, давлении, психологических манипуляциях и прочих ухищрениях, проделываемых нашими деловыми партнерами или клиентами в трубку.

НАУКА ЭФФЕКТИВНЫХ ТЕЛЕФОННЫХ ПЕРЕГОВОРОВ

Искусство телефонных переговоров в русле нашей темы включает в себя как общие принципы, позволяющие успешно добиваться цели, так и специальные приемы, которые помогают отбить атаку и сохранить целостность своей личности. В первую очередь нужно поработать над своим голосом – ведь он ваш основной инструмент во всех телефонных переговорах. Если он звучит слишком громко или, наоборот, тихо, если голос сиплый, грубый и хрипящий, едва ли на другом конце телефона будут довольны, тем более, когда мы беседуем с незнакомым человеком. Очень важна интонация, с которой произносятся слова. Какая она – спокойная, сдержанная, просительная, властная, холодная, теплая? Даже когда вы будете говорить самые правильные вещи, тембр вашего

голоса вместе с интонацией могут их очень серьезно обесценить. Потому тренируйтесь – и в обычном общении, и в тишине одиночества (можете, например, записать свой голос на магнитофон и послушать, как он звучит и после попробовать повторить одну и ту же фразу с разной интонацией и тембром), и даже во время самого телефонного разговора.

Весьма важную роль играет и дыхание. Шумное тяжелое дыхание производит соответствующее впечатление, и раз собеседник тоже ощущает некую тяжесть, идущую от вас, то он обычно стремится побыстрее положить трубку, даже если деловая часть разговора еще не завершена. Постарайтесь научиться дышать легко и бесшумно, а если учиться не хочется и нет времени, то, по крайней мере, старайтесь не показывать, что у вас тяжелое дыхание. Очень полезно делать краткие дыхательные настройки перед серьезными переговорами, когда вы примерно с минуту наблюдаете за собственными вдохами и выдохами, а затем, вздохнув один раз, начинать разговор.

Очень важно искусство правильных пауз, которые могут быть сильным средством для достижения эффективных целей в разговоре. Однако помните, что в телефонном разговоре паузы должны быть несколько короче, нежели в живой беседе, где вы во время молчания можете подойти к окну или встать около люстры, чтобы ваш собеседник лучше видел выражение вашего лица и понял, что стоит за вашими словами. Поскольку в телефонном разговоре нет возможности послать сигнал о вашей позе и выражении лица, то будьте аккуратнее с паузами: если они затянутся на слишком долгое время, собеседник может подумать, что связь отключилась, и вы его просто не слышите. В то же время паузы нужны, если вы говорите по телефону со скоростью Жириновского, не делая при этом никаких перерывов, – вряд ли это кому-то понравится. Иногда пауза требуется, чтобы перевести дух, как бы мгновенно сбрасывая с себя усталость и наполнить все свое существо энергией.

Во время телефонного разговора старайтесь поддерживать оптимальный энергетический тонус и гармоничное состояние собственных чакр. Когда люди говорят по телефону, у них задействованы практически все чакры, однако ведущим является горловой центр – чакра вишуддха. Этот центр в наибольшей степени подпитывают два смежных с ним других центра – анахата, или сердечный центр, и аджна – центр рассудка, отвечающий за умственную работу. Весьма полезно может быть использование в телефонном разговоре ключевых слов или фраз, помогающих лучше уяснить суть вопроса. Поскольку при общении через трубку человек эксплуатирует только один слуховой канал восприятия, то людям, у которых хорошо развиты другие каналы (зрительный, осязательный), не всегда легко усваивать информацию на слух. Если вы сталкиваетесь с тем, что информация, передаваемая вами, с трудом усваивается вашим собеседником, начните вводить слова из понятийного рода других каналов восприятия. Почаще говорите ему – представь, вообрази, постарайся увидеть или ощути, почувствуй, прикоснись.

Однажды мы проверили эти слова с моих клиентом, имевшего большие проблемы на работе с заказчиком, который не принимал никаких предложений и вариантов при обсуждении работы, что очень тормозило дело. Заказчик перебивал его несколько раз, трубка раскалялась от недовольства, хотя они нуждались друг в друге. Тогда Максим, мой клиент, по моему совету изменил свой лексикон, начал употреблять слова из другого смыслового ряда. Результат не замедлил сказаться.

Учитесь сжимать информацию во время телефонного общения, соберите сознание и волю воедино и старайтесь говорить как можно точнее, выбирая слова.

Помните, что у вас есть несколько минут для того, чтобы сказать главную мысль и передать самое существенное, безжалостно оттесняя лишнее.

МЕТОДЫ ОТРАЖЕНИЯ ТЕЛЕФОННОЙ АГРЕССИИ

Эта таблица поможет вам лучше сориентироваться в процессе деловых телефонных переговоров с клиентами и выстроить более комфортную и одновременно защищенную стратегию общения.

Не говорите

Говорите

Объясните мне, что вы хотите.

Чем я могу вам помочь?

Простите, что побеспокоил.

Благодарю за то, что уделили мне внимание.

Да, но...

Да, именно поэтому...

Нет проблем.

Да, согласен с вами.

Алло!

Да, я слушаю вас.

Алло! Алло! Что говорите?

Вы слышите меня?

Недели через две-три вопрос решится...

Вопрос решится - 20 июня.

Я не знаю.

Я постараюсь узнать.

Я не в курсе.

Я выясню.

Вы ошибаетесь/

Будьте добры, уточните, что вы имеете в виду.

Не факт!

Наверное, что-то случилось.

Следующая таблица, составленная специалистом по менеджменту С. Р.

Филоновичем, посвящена умению вести беседу по телефону с разными людьми:

I. С настойчивыми и требовательными собеседниками.

Слушайте - и вы поймете, чего требует собеседник.

Противопоставьте настойчивости собеседника свою настойчивость, но будьте "на шаг сзади".

Чаще пользуйтесь закрытыми вопросами, чтобы контролировать ход разговора.

Будьте доброжелательны, но точны и прямы в своих высказываниях.

Будьте вежливы.

II. С агрессивным собеседником.

Внимательно слушайте и тогда вы поймете, что волнует собеседника.

Установите контакт, высказывая ему сочувствие и сожаление в общем плане.

Предложите план действий и затем осуществите его.

Сохраняйте хладнокровие и не поддавайтесь настроению собеседника.

Будьте вежливы.

III. С разговорчивым собеседником.

Задавайте закрытые вопросы.

Следите за паузами в разговоре.

Не поддавайтесь собеседнику, не позволяйте ему втянуть вас в долгий разговор.

Если вы научитесь эффективно, коротко, сжато и грамотно проводить телефонные переговоры, то это позволит вам проще уйти от психологического давления и "наездов", которые нередко приходится слышать в трубку всем деловым людям. Однако полезно применять и конкретные приемы отражения агрессии:

Когда звонит телефон, будьте психологически готовы ко всему, в том числе и к тому, что прямо сейчас вы получите неприятную информацию, будете атакованы и раскритикованы. Чаще всего получают и "пропускают" удары те люди, которые подходят к телефону вальяжным шагом в расслабленно-благодушном настроении. И в то же время не напрягайтесь - нейтральная информация и состояние всегда дают больший диапазон ответных реакций.

Если вы слышите в трубке голос человека, который, как вам кажется, сейчас начнет на вас нападать, попробуйте в качестве ответной стратегии нанести упреждающий удар или перейти в контратаку. Вы можете сделать это в жестком виде, предъявив ему какое-то обвинение (главное, чтобы оно было справедливым) или в мягком виде, четко направив разговор в другое русло и не давая себя вовлечь в разборки.

С самого начала разговора выставьте мысленный щит, который отделит вас от этого человека и окружит энергией, через которую трудно будет пробиться агрессивной силе из внешнего мира. Технология построения этого щита в живом общении, вполне применимая и в телефонном разговоре, подробно описана в "Невидимой броне".

Когда нас пробивают во время телефонного разговора, и мы чувствуем уязвленность или энергетический пробой, это означает, что мы на краткий момент все же отождествились с телефоном и собеседником, как если бы он был рядом с нами и даже часть нас. А он на самом деле на другом конце города, или даже на другом конце планеты. Вспомните это, прочувствуйте и постарайтесь не забывать во время разговора. "Пространственный щит" - мысленная удаленность от объекта агрессии - очень хорошо помогает сохранить эмоциональное равновесие при беседе через телефонную трубку.

Независимо от того, "пробили" вас или нет в телефонном разговоре, настройтесь на то, чтобы освободиться от энергии, полученной во время такого общения. Иногда эта энергия темным шлейфом в течение длительного времени тянется за человеком, отравляя его настроение и мешая ему эффективно и успешно действовать, достигая своих целей. Поэтому всякий раз, когда вы завершаете телефонный разговор и собираетесь либо звонить кому-то еще, либо браться за новые дела, мысленно стряхните с себя старую энергию, освободитесь от неприятного переживания и воспоминания, настройтесь на ощущение полной свободы от всяких образов и чувств прошлого.

Если вы сами в силу необходимости звоните неприятному человеку, который,

как вы уверены, будет всеми силами противодействовать вам, постарайтесь представить, какой результат хотите получить. Оцените силу его сопротивления и настройтесь на то, чтобы переломить его сопротивление. После того, как услышите раздраженный ответ, столкнетесь с противодействием, отклоняющим вашу волю, старайтесь говорить так, чтобы вернуть ситуацию на исходный уровень. Представьте, что через телефонный разговор идет борьба двух аур, двух энергий, которые сталкиваются друг с другом поверх слов. Постарайтесь поверить, что за вами стена светлой энергии, которая защищает вас, а когда вы на логическом и волевом уровне начинаете наступать, то эта стена надвигается на вашего противника и отодвигает на расстояние спорщика, удаляя его из круга вашего внимания. Разумеется, все подобные образы следует подкреплять удачным словесным поведением, метким словом, выверенными доводами, правильно расставленными акцентами. Помните, что упорство и настойчивость в достижении своих целей и планов – лучший ключ к достижению состояния защищенности, что очень помогает и в обычных, и в телефонных взаимоотношениях.

Глава 13. ЗАЩИТА ОТ КРИМИНАЛЬНО-АГРЕССИВНОЙ СРЕДЫ

"Одно – предвзятое убийство, но другое – защита. Когда вы подвергаетесь нападению темных, необходимо защищаться. Мысль о защите не есть убийство. Каждый может защищаться прежде всего силою духа."

Живая Этика

"Путь Воина основывается на гуманности, любви и искренности: сердце воинской доблести – это истинная храбрость, мудрость, любовь и дружелюбие. Делать ставку лишь на физические аспекты воинственности бессмысленно, ибо мощь тела всегда ограничена."

Морихей Уэсиба

"Каждый бандит, даже если он намного сильнее тебя, в глубине души знает, что не прав. Каждая жертва, даже когда она слабее бандита, должна помнить и верить, что она права. Кроме того, жертва всегда может позвать на помощь Бога, а бандит никогда."

(английская пословица)

ПСИХОЛОГИЯ СОВРЕМЕННОГО КРИМИНАЛЬНОГО МИРА

Может быть, пятнадцать лет назад, я не стал бы писать подобную главу. Однако за последние годы жизнь в России настолько криминализировалась, что замалчивать эту тему становится просто невозможно. Поскольку криминал постоянно совершенствуется и становится все более жестоким, люди положительные тоже должны повышать свою защитную квалификацию – иначе они будут сметены криминальной стихией.

Один мой знакомый, которому я зачитал отрывки из этой главы и поделился дальнейшими замыслами, раскритиковал меня, высказавшись в том духе, что братья за подобные советы должен либо раскаявшийся преступник, либо сотрудник отдела по организованной преступности, обладающий литературным даром. Может быть, он в чем-то и прав, потому что лично я не привлекался и не сидел, правда, работал психологом в психиатрической больнице, где мне не один раз приходилось консультировать людей, проходящих судебно-медицинскую экспертизу. Однако жизнь моя, особенно в ранней молодости, складывалась таким образом, что мне нередко приходилось наблюдать этот мир и видеть, как разные люди ведут себя при пересечении с ним. Сегодня, когда криминальный мир всплыл на поверхность, проник во все поры жизни и оккупировал СМИ, мы все познакомились с ним значительно ближе, чем раньше. Кстати, для того чтобы ему успешно противостоять, совсем не нужно разбираться в нем столь же глубоко, как, например, герой фильма "Агент национальной безопасности". Гораздо важнее знать самого себя, уметь работать с собственным страхом и побеждать его. Так, по крайней мере, утверждают многие специалисты в области боевых искусств, отечественных и восточных единоборств, с которыми мне приходилось постоянно общаться, люди мира истинной силы, который мне куда интереснее криминального.

Если у вас есть право на ношение оружия и вы им пользуетесь, если вы настолько богаты, что способны окружить себя кучей телохранителей и перемещаетесь по городу не иначе как в бронированном "мерседесе", если у вас высокий дан и черный пояс по карате, вам вряд ли стоит тратить время на подробное изучение этой главы. Я это пишу для тех, кто не имеет ни пистолета, ни денег и телохранителей, ни мощной подготовленности в восточных или отечественных единоборствах, но кому угрожает реальная опасность столкновения с криминально-агрессивной средой любого масштаба – от уличного хулигана до мафии.

Криминальный мир всегда в чем-то сильнее мира обычных людей, хотя на их стороне закон и государство, а на стороне криминального мира только организованное насилие, ложь и обман. Даже если вы сталкиваетесь с единоличным хулиганом или грабителем, его организованность состоит в том, что он, как правило, весьма профессионально играет свою преступную роль, а

вы как всегда проявляете дилетантскую слабину. Сила криминального мира еще и в том, что он всегда играет без правил или силой навязывает вам игру по своим правилам.

Что вы можете противопоставить этому миру (если, не дай Бог, вы с ним все же столкнулись), кроме своей интеллигентности (предполагаю, что она есть, ибо неинтеллигентные люди книжек про защищенность не читают), спонтанного действия (проявляющегося в двух основных вариантах: бегство и неумелое ответное противодействие) и силы духа (даже если она есть, то, скорее, ее потенциал раскрыт пока недостаточно, а вам надо немедленно действовать)? Прежде всего, необходимо знание законов силовой борьбы, понимание природы криминальной агрессии и среды и правильная стратегия поведения. Поскольку криминальный мир – это реальная темная сила, проявляющая себя не только на физическом, но и на тонком плане бытия, то самый лучший принцип взаимодействия с ней – это максимальное избежание всякого взаимодействия. Старайтесь не общаться, не иметь общих дел и делишек, не дружить, не отдыхать вместе с людьми, имеющими отношение к криминалу. Если со стороны людей, прямо или даже косвенно относящихся к криминалу, к вам будет проявлен неагрессивный интерес и попытка набиться на дружбу или простое общение, то лучше попытаться избежать этого удовольствия, разумеется, не допуская ни грубости, ни страха, и свести дело к формальному контакту. Они – люди весьма чувствительные к тому, как к ним относятся окружающие, к тому же у них гипертрофированная гордость, и при вашем невнимании, выражающемся в вежливой демонстрации занятости, они, скорее всего, потеряют к вам интерес. Дайте им ясно понять, что это вы им, а не они вам, не интересны, и тогда прекращение еще не выстроившегося контакта не вызовет у них злости и пройдет безболезненно. Это касается и всевозможных неформальных отношений и совместных дел. Но старайтесь при этом не бояться их и не показывать, что вы их боитесь – в таком случае они могут рефлексивно, как хищники, чующие жертву, напасть на вас.

Чем опасен контакт и тем более завязывание дружбы с человеком, имеющим отношение к криминальному миру, столь вольготно чувствующему себя в наши дни? Не собираюсь сейчас читать мораль о том, какие плохие бандиты, и предоставляю читателю самому сделать вывод на эту тему, но я не собираюсь и романтизировать криминальную среду или по-марксистски объяснять выбор, ими сделанный, их тяжелым экономическим положением. Миллионы людей, несмотря на всю тяжесть своей жизни, не пошли на этот шаг, поэтому не надо оправдывать преступников голодом (в XX веке после гражданской и отечественной войны голод был куда сильнее). Надо называть вещи своими именами – чаще всего на преступления толкает желание жить "красиво", подхлестываемое заразительным примером окружающих. Но я, собственно, не о моральном факторе, ибо он, к сожалению, уже не является в нашем обществе достаточным регулятором человеческого поведения, способным остановить людей, я о практической стороне дела – о том стратегическом вреде, который может принести человеку тесное сближение с криминальным миром, даже если этот "мир" сегодня выступает в виде "крыши", охраняет ваш бизнес, помогает решать проблемы или вас с кем-то из преступных структур связывают личные дружеские отношения. Криминальный мир – это особая реальность, особое психознергетическое поле, особый эгрегор. За внутренне сплоченным и в то же время раздираемым глубокими противоречиями преступным сообществом стоят темные астральные силы, одержатели, руководящие земными людьми этого типа. Психологическая и тонкая атмосфера такой среды отравлена и темна. Потому многие люди, соприкасающиеся с этой атмосферой, особенно в юности, навсегда проникаются ее разрушительной энергией и уже не могут оторваться от нее по своей воле. Почему же вы, сближаясь с представителями криминала, так уверены в себе? Посмотрите, что с вами будет через несколько лет после настолько продолжительных и глубоких контактов, что предполагается в вашем будущем с ними альянсе. Внутреннее перерождение – процесс незаметный и вполне реальный.

Кроме того, эта среда, несмотря на свой дух корпоративной сплоченности против внешнего мира, обладает огромной предрасположенностью к внутренним конфликтам. Посмотрите, как часто ссорятся между собой представители криминального мира, как много их ежемесячно гибнет во время разборок, как непрочны союзы и человеческие привязанности между членами различных группировок. В любой момент вы можете поссориться с вашим криминальным покровителем или же войти в конфликт с другими бандитами, если ваш "друг" вдруг потеряет свой статус или авторитет. Ваши внутренние психологические связи с ним могут сыграть с вами дурную шутку: он, соединенный с вами кармическими узами, может потянуть вас за собой в любую пропасть. Потому, еще раз позволю себе повториться: держитесь как можно дальше! Однако любую мысль не нужно доводить до idiotических крайностей. Народная мудрость не зря говорит: от сумы и от тюрьмы не зарекайся. Мало ли у кого

не было в жизни серьезных ошибок и несчастий! И что теперь, совсем не общаться с теми, кто оступался? Как-то мне попала в руки газета, где была приведена статистика одного городка в Кузбассе, из которой следовало, что треть населения этого места (а там проживает около трехсот тысяч человек) имела судимости. Как же быть им? Неужели прекратить всякие контакты? Иными словами, во всех случаях надо сохранять здравый смысл.

ИСКУССТВО ТОЧНОЙ ОЦЕНКИ СИТУАЦИИ В УСЛОВИЯХ АГРЕССИИ

Кроме того, не нужно превращать себя в мимозу, которая совсем не знает жизни. Защищенный человек – это тот, кто умеет разговаривать на любом языке, в том числе и на том, на котором говорят люди криминального типа. По крайней мере, умеет понимать его. Потому не превращайте идею избегания контактов с криминалом в практику бегства от него с закрытыми глазами и ушами. Здесь было бы интересно привести слова Морихэя Уэсиба: "Необходимо разработать стратегию, которая использовала бы все доступные физические условия и элементы. Лучшая стратегия – это та, которая полагается на неограниченный диапазон реакций".

Если столкновения не избежать или оно уже произошло, то тогда вам надо сделать следующий шаг: определить тип агрессора, понять его мотивы и цели, прочувствовать степень серьезности его намерений, ответить самому себе на вопросы:

Кто перед вами – мелкий уличный хулиган, дебошир, рэкетир, бандит-грабитель, представитель той или иной группировки, мафиози?

Чего он хочет от вас?

Сильнее ли он вас или нет? Оценивать нужно учиться мгновенно, желательно без слов или задавая себе несколько ключевых вопросов и включая свою интуицию. Ответив на эти три вопроса (кто он, какой он и что он хочет), вы должны мгновенно выбрать для себя стратегию дальнейшего поведения. В зависимости от того, как вы ответили на эти вопросы самому себе, вы можете выбрать три варианта действия:

1) бежать в прямом или переносном смысле;

2) принять бой и сражаться до конца;

3) принять вызов, но затем смягчить или разрядить ситуацию и после отступить, сохранив лицо и стараясь погасить ссору.

НЕ БОЙТЕСЬ УБЕЖАТЬ

Важно сделать правильный выбор, чтобы с одной стороны не переоценить свои силы, а с другой стороны не проявить слабость, которая потом будет вызывать чувство стыда. Принимая решение и выбирая любой вариант, важно быть решительным и последовательным. Если вы, оценив ситуацию и увидев, что шансов на победу нет никаких и вы в опасности, принимаете решение бежать, ничего плохого или постыдного в этом шаге нет. Ведь вы же не стыдитесь, если вынуждены бежать от внезапно появившегося автомобиля, который движется на вас. Гораздо хуже будет, если вы начнете метаться – вначале побежите, а затем из чувства ложной гордости остановитесь и попытаетесь противостоять напору.

Однажды в далекой юности мы с товарищем, спортсменом-перворазрядником по боксу, пошли в магазин за шампанским для предстоящего праздника. Около входа столкнулись с двумя подростками, которые сказали нам что-то резкое, и мы, ответив им в том же духе, последовали в магазин. Когда мы вышли из него и отправились к троллейбусной остановке, нас начала окружать толпа подростков, общей численностью не меньше пятнадцати человек. Им было лет по тринадцать, нам – лет по девятнадцать. Мой товарищ был значительно сильнее меня, и я ориентировался на него. В первый момент мне показалось, что мы должны хоть как-то ответить подступающим наглецам, которые откровенно начали провоцировать нас на ссору. Я надеялся, что мой товарищ даст мне сигнал, ударив первым, и мы, выведя из строя нескольких человек, парализуем их коллективную агрессию. Однако мой товарищ дал мне знак, что надо убегать, и я последовал за ним. Несмотря на разницу в физической подготовке, они довольно долго преследовали нас буквально по пятам. Позже мой товарищ объяснил мне, что его решение было абсолютно верным: "Они бы нас просто зарезали". На следующий день я узнал, что получил серьезное ранение наш общий знакомый, студент. Позднее, навестив его в больнице, я понял, что его ранили именно они, докопавшиеся до него без всякого повода, видимо разозленные тем, что предполагаемые жертвы (то есть мы) сумели уйти. На мой вопрос – почему он не убежал, студент ответил, что из-за колебаний, как он будет выглядеть перед людьми, проходящими мимо. Это решило его судьбу: малолетние преступники на этот раз действовали более четко, нежели с нами, и не дали ему никакого шанса уйти.

Далеко не всякое бегство есть проявление трусости. Бежать от подобной опасности нужно весьма решительно, без всяких колебаний – секундное промедление иногда может стоить вам жизни. В отношении к бегству в опасной ситуации не может быть и речи о каких-то комплексах. Если вы, мгновенно

оценив ситуацию, видите, что не способны себя защитить и над вашей жизнью нависла реальная угроза, убегайте без колебаний. Героизм нужно проявлять в нескольких случаях: 1) на войне, 2) при чрезвычайных ситуациях, 3) когда жизни ваших близких или людей, находящихся рядом, угрожает серьезная опасность.

Недавно прочитал в газете заметку о том, как полковник каких-то элитных войск, человек, занимающий большой пост, еще достаточно молодой и хорошо тренированный, был убит около торговой палатки каким-то бомжем-хулиганом, неожиданно вонзившим в него нож только потому, что военный сделал ему какое-то замечание. Товарищ полковника, наблюдавший эту сцену, но не успевший прийти к нему на помощь, объяснил гибель тем, что "мой друг считал ниже своего достоинства убежать, демонстрируя слабость перед жалким бомжем". Однако стоило ли идти на такую жертву? Может быть, нужно было отнестись бережнее к своей жизни?

ПОБЕДА НАД СТРАХОМ

Если столкновение с криминальным миром неизбежно и угрожает вашей жизни, то пассивное следование потоку событий и оттягивание момента, когда надо переходить к активным действиям, работает против вас. Кролик, загипнотизированный удавом, и потому неподвижный, не сможет своим миролюбием умилостивить хищника: через некоторое время он все равно будет проглочен. Но для того, чтобы решиться, нужно сжечь мосты и освободиться от всех видов страха: от опасения быть побитым до страха смерти. О методах освобождения от страхов мы уже говорили в отдельной главе в "Невидимой броне" - правда, страх перед криминальным миром с трудом поддается искоренению. И, тем не менее, вода точит камень. Для того чтобы победить значительную долю страха перед темной реальностью, необходимо целенаправленно работать в этом направлении:

проникаться ощущением внутренней правоты и связи с Божественной Реальностью, без согласия которой у вас волос с головы не упадет; повышать психоэнергетическую мощь и огненность собственной ауры; снимать излишнее мускульное и эмоциональное напряжение, нередко возникающее как реакция на пугающий контакт с людьми криминального типа; мысленно прорабатывать образ уверенного поведения.

Весьма важным условием успешности в драке и в самом напряженном разговоре с агрессорами играет преодоление страха поражения. Мастера боевых искусств бесстрашны не только потому, что в совершенстве владеют приемами, но и потому, что они практически не боятся быть побитыми. Им не страшны ни синяки, ни боль, ни ярость противника, ни насмешливо-равнодушная реакция зевак. Все это не вызывает у них того ступора и парализующего напряжения, возникающего у любого нетренированного человека. Все виды страха в конечном итоге сводятся к страху смерти. Освободитесь от страха смерти - и вам легче будет сбросить с себя вериги остальных, более мелких страхов. В этом смысле полезно учиться отношению к смерти у самих бандитов.

Я как-то читал в газете материалы о том, как корреспондент оказался жертвой криминального наезда со стороны группы кавказцев, собиравшихся отнять у него машину. Пытаясь спастись, он обратился к одному крупному мафиози, которому когда-то помог как журналист. Тот вызвал на место встречи несколько десятков крутых ребят, бандитов, охранников, которые приехали на иномарках, вооруженные до зубов. Журналисту стало любопытно и он начал разглядывать лица и глаза этих людей, пытаясь понять, что общего в них присутствует. Что его поразило, так это полное отсутствие страха практически у всех этих людей. Их абсолютно не пугала смерть, что подтвердила дальнейшая судьба этих людей. Через полгода журналист снова оказался в криминальном сообществе, на похоронах какого-то авторитета. Многие знакомые лица отсутствовали, потому что, как он узнал, их уже не было в живых. Это, конечно, не тот пример, которому нужно подражать, но страха у вас должно быть меньше, чем у них, - ведь у вас чиста совесть, за вами правда и знания.

Примером подлинного бесстрашия является поведение самураев, для которых честь, безусловно, дороже, чем жизнь. Чтобы вести многочисленные поединки, побеждать в них и безупречно выполнять обязанности, самурай должен был культивировать в себе уважительное отношение к смерти и даже представлять себя мертвым существом, для которого главное - исполнение долга и которому легче вести себя абсолютно безупречно, когда его уже ничего не связывает с жизнью. Об этом же подробно говорит Карлос Кастанеда в своих книгах. Умение прямо взглянуть смерти в глаза, наладить правильные взаимоотношения с ней, как с живым существом и с советчицей, приводит к преодолению всех видов страха.

Сам по себе страх смерти побеждается духовными усилиями человека. Методы по преодолению этого страха будут подробно изложены в отдельной главе следующей книги. Замечу только, что страх смерти в самом себе можно и нужно

изучать как особое психологическое образование или даже существо, парализующее чувство уверенности. Полезно делать это, культивируя отдельность собственного сильного и уверенного "я" от такого существа, которое, подобно злокачественной опухоли, питается вашими соками. Эта опухоль рассасывается только при облучении ее мощными энергиями духовного бесстрашия.

Для того чтобы принять решение сражаться с людьми криминального типа, отсутствия страха смерти недостаточно – требуется наличие внутренней силы, свободной энергии, наполняющей все ваше существо и проявляющейся как убежденность в собственной правоте. Такая сила не берется из ничего, ее нужно воспитывать и сознательно накапливать различными методами, усилиями и сверхусилиями. Сущность такого самовоспитания состоит в создании как можно большего числа образов своего бесстрашного поведения перед лицом опасности в самых различных ситуациях. Потом будет легче извлекать из своего подсознания эти образы и автоматические формы бесстрашного поведения и воплощать их в уверенном действии.

Сколько раз нужно делать эти мысленные упражнения-повторения своего уверенного поведения в опасных ситуациях, чтобы в нужный момент достать из подсознания точный образ и эффективно привести его в действие? Мастера боевых искусств утверждают, что любой боевой прием становится своим и мастерски выполняется в ситуации поединка после примерно пяти тысяч раз повторения во время тренировок. Я не думаю, чтобы мысленная отработка приема психологической защиты от криминальной агрессии и доведение его до совершенства нуждается в столь длительном повторении, – тем более что представить свои действия гораздо легче, нежели выполнять подчаску в условиях спортзала. Однако если хотите быть уверенным, вам все же потребуется прокрутить прием в своей голове минимум несколько десятков, а может, и сотен раз.

УМЕНИЕ РАЗРЯДИТЬ СИТУАЦИЮ

Решимости и одновременно гибкости требует еще один способ действия – принятие боя с попыткой смягчить ситуацию и несколько отступить, сохранив лицо. Выбрав этот тип реакции, вы должны проверить самого себя – есть ли внутри вас этот запас гибкости, расслабления, внутренней свободы, который позволяет принять ситуацию столкновения с грубой силой спокойно и легко, без дрожи в коленях и мышечных зажимов, даже с юмором, иногда очень хорошо разряжающим напряжение? Если есть, то попробуйте разряжать агрессивное поле спокойными словами, шутками или переключением негативной криминальной энергии на другой канал, объект, действие или тему. Только осмотрите себя и проверьте, чтобы у вас не дрожал голос, была естественная интонация и мимика, свободные, уверенные движения. Излишне напряженный человек, пытающийся натужно шутить или демонстрировать некоторую крутость, будет красной тряпкой для людей криминального типа, которые являются превосходными практическими психологами и легко обнаружат обман. Потому расслабьтесь, попробуйте мгновенно отпустить мускульное и психическое напряжение и войти в состояние добродушной, внутренне защищенной свободы и попытайтесь всю ситуацию перевести на иную психологическую температуру и понизить градус кипения. Отвечайте из этого состояния легкости, расслабленности и попытайтесь, чтобы эта смягчающая энергия была более сильной, нежели скрытая или явная агрессия хулигана или бандита. Но в то же время старайтесь, чтобы внутри вас оставался твердый стержень воли. Граница допустимых уступок в конфликте должна быть вами очерчена предельно четко. Вы должны быть готовы к тому, что если ваша смягчающая стратегия не сработает, и криминальные люди продолжат свое давление, то нужно будет мгновенно перевести ситуацию либо в режим открытого противостояния, то бишь драки, либо в режим бегства. Хуже всего ввязываться в заведомо проигрышный диалог, наполненный извинительными интонациями с вашей стороны и напористо-изошренной агрессией со стороны хулиганов. Вы никогда их не переиграете.

С моей точки зрения, лучшей защитой будет все-таки включение смягчающего механизма, что позволит избежать унижения и сохранить лицо. Этот вариант поведения дает большую площадку для маневра и контратаки. Нападающая сторона, успокоенная вашей мирной интонацией, иногда совершенно не ожидает от вас ответной агрессии в виде внезапного удара. Но еще раз подчеркиваю – идти на этот мирный вариант следует с позиции внутренней силы и превосходства, как это делал бы мастер боевых искусств, не желающий связываться с уличным сопляком, а не с позиции слабости, ведущей к неуклюжим уступкам и еще большему открыванию себя для удара.

ПОНЯТЬ НАМЕРЕНИЯ АГРЕССОРА

И снова я начну с высказывания Морихея Уэсиба: "Причинить вред противнику – значит причинить вред себе. Сдерживать агрессию без причинения вреда – это и есть Искусство Мира. <...> Даже самый сильный из людей имеет ограниченную

сферу силы. Вытащи его из этой сферы и затащи в свою, и его сила рассеется". Во всех случаях важно понять настроение противника. Чего он хочет – разрядить злобу, самоутвердиться, сбросить лишнюю энергию ("по пьянке" или в силу молодости) или же напасть на вас с вполне корыстной целью – ограбить, отнять деньги, вещи, заставить вас делать нечто опасное для себя? Другая вещь, которую вы должны понять, – это личность хулигана или бандита, с которым имеете дело. Хотя добиться подобного понимания за несколько секунд или минут вашего общения весьма непросто, полагать, что люди криминального мира все на одно лицо, было бы слишком. Среди них встречаются самые разные, порой очень яркие типажи, отличающиеся друг от друга характерами, степенью злобности, отходчивости, способностью понимать юмор и даже наличием чувства чести. Одни, при всей их темной природе, легко поддаются как на искренние душевные движения, так и на психологические манипуляции, на других просто невозможно повлиять. Конечно, если они задумали преступление, умиротворить их с помощью разрядки или шуток совершенно нереально, можно только испугать или предложить выгодный торг, но в экстремальной ситуации, требующей мгновенного ответа, найти нужные слова может только "профессионал риска". Но когда их "наезд" на вас спонтанен и продиктован эмоциями, то у вас больше шансов. Ситуация резко затрудняется, когда их много. Законы стаи умножают зло. Даже если кто-то из преступной группы начнет испытывать к вам симпатию, то он из страха перед насмешками или из чувства криминальной солидарности едва ли решится обнаружить перед сообщниками свое настроение. Чтобы изменить отношение целой группы, которая собирается на вас напасть, вы должны в кратчайшее время сделать что-то такое, что может либо испугать их, либо заставить очень уважать вас, либо чем-то удивить. Что это могут быть за слова или внезапный бесстрашный поступок, сказать сложно, все в каждом случае индивидуально и конкретно. Важно, чтобы вы со стопроцентной убедительностью продемонстрировали им, что вы их не боитесь. Психолог И. Вагин в книге "Выиграй у судьбы в рулетку" описывает случай подобной демонстрации силы и бесстрашия со стороны женщины, которая нашла особые слова и таким образом заставила уважать себя бандитов, встретившихся ей поздним вечером в больничном скверике, куда она поехала навестить больного сына:

"Пьяные грабители решили поживиться легкой добычей. Один из них уже схватил ее за руку, когда она спокойно, но твердо сказала: "Отпусти руку! Я отдам вам все – деньги, серьги, пальто, хотя оно у меня одно. Но если вы задержите меня еще хотя бы на минуту, одному из вас я успею вцепиться в горло зубами и прогрызу его, потому что в больнице умирает мой сын. Я спешу ему на помощь". Бандиты опешили и отпустили ее, не проронив ни слова".

ТИПИЧНЫЕ ПРИЗНАКИ ПОТЕНЦИАЛЬНОЙ ЖЕРТВЫ

В краткий период, между появлением первой угрозы нападения и самим нападением жертва может сделать очень многое. Хуже всего, если она так и не достигнет единства и оптимального соответствия между внешней угрозой и внутренним состоянием. Отсутствие такого соответствия притягивает агрессоров. Мастер боевых искусств В. Катин в статье "Мой дух – моя крепость" пишет по этому поводу:

"Виктимология, то есть наука о поведении жертвы, может пролить свет на многие загадки, объяснить, чем руководствуется уличный грабитель или насильник во время выбора жертвы. Выдающийся американский специалист в данной области профессор Бетти Грейсон путем серии исследований, показала, что преступнику требуется в среднем семь секунд для визуальной оценки потенциального объекта нападения: его физической подготовки, темперамента и тому подобного. Точно, хотя и бессознательно, преступник отмечает все: неуверенность взгляда, вялую осанку, несмелость движений, психическую подавленность, физические недостатки, утомление, – словом, всё, что играет ему на руку.

Чтобы выделить и классифицировать основные личностные особенности потенциальной жертвы, Грейсон сняла на видеопленку сотни пешеходов, людей, принадлежавших к разным возрастным и социальным группам. Запись была продемонстрирована заключенным, отбывающим срок в различных тюрьмах США. Предположения исследователя подтвердились: подавляющее большинство осужденных, которые были опрошены по отдельности, выбрали из массовки одних и тех же людей, которые, по их мнению, могли бы стать легкой добычей. В результате математического анализа выяснилось, что потенциальную жертву преступники часто выделяют по некоторым отличительным особенностям движений. Это может быть их общая несогласованность, неуклюжесть походки – слишком размашистая и семенящая, которая привлекает внимание на фоне единого людского потока.

А доктор Джоуэл Кирх, спортивный психолог и основатель Американского спортивного института, вместе со своим сотрудником Джорджем Леонардо

подвели итог этой работы, определив две обобщенные категории людей: так называемую "группу риска" и тех, кому практически не грозит опасность стать объектом нападения. Первых условно можно назвать хлюпиками: они плохо физически организованы, расслаблены и не собраны психически. Вторые уверены в себе, как говорится, они смотрят и ступают твердо.

Тем людям, которые чувствуют себя относящимся к группе риска, для начала порекомендуем внимательно изучать: себя, походку, жесты, мимику и заняться их коррекцией. Внушить себе уверенный стиль поведения и следовать ему среди уличной толпы может любой. Агрессор ищет пассивную жертву. Не нужно выглядеть таким – идите спокойным шагом человека, знающего себе цену и готового стоять на своем. Уверенно поднятая голова, прямой, спокойный взгляд позволяет вам создать некий психологический щит, отбивающий первые поступающие попытки зачислить вас в потенциальные жертвы.

Но быть и казаться – совсем не одно и то же. Можно выглядеть донельзя крутым, завести соответствующий гардероб, выражение лица, цветные наколки и машину "для мужчин, не привыкших чувствовать себя вторыми", но любая собака, тем более профессиональные душеведы-преступники, моментально поймут, что кроме понта у этого человека ничего нет. Бандитов не зря называют волками: межличностные отношения в их среде очень похожи на динамичный, постоянно возобновляемый баланс сил в стае серых хищников. Ситуация, в которой одно слово или поступок могут кардинально изменить ранг человека в сложной, но понятной для всех членов сообщества иерархии, заставляет их с особым вниманием относиться не только к собственным действиям, но и к малейшим оттенкам душевных движений других. В результате даже не самые выдающиеся люди этой субкультуры моментально различают фальшь, двоемыслие.

Внутренняя сила и органично связанное с ней ощущение неуязвимости, безопасности есть то, что имитировать невозможно. Поэтому человеку, не желающему попасть из трудного положения в труднейшее, следует прежде всего четко представить – до какого предела он сможет пойти, отстаивая принятый образ.

Понять, чем вы на самом деле располагаете, – значит сделать первый шаг к новой силе и новым возможностям. Аура безопасности станет реальной защитой лишь тогда, когда вы сможете ее сохранять и за пределами салона бронированного автомобиля".

ЗАЩИТНАЯ РОЛЬ ЮМОРА

Что еще можно сделать для предотвращения драки с превосходящим по силам противником или агрессивной компанией?

Один мой знакомый, которому по роду деятельности нередко приходится подвергаться нападениям хулиганов и криминального мира, признался мне, что выработал следующий метод защиты – в момент наезда начать рассказывать анекдот: "Я говорю обычно так: "Мужики, у нас с вами получается как в анекдоте". Быстро рассказываю анекдот, стараюсь их рассмешить, потом тут же спрашиваю их: "И что же мне делать, опять как в анекдоте", – тут я рассказываю еще один анекдот. Пока я рассказываю, их настроение заметно смягчается, и потом мне уже легче с ними говорить". На мою просьбу поделиться этими анекдотами он, однако, сказал, что это его профессиональная тайна, а то, когда я об этом напишу, он лишится защиты, причем мои слова, что бандиты книжек не читают, его не убедили. Потому читатели не смогут воспользоваться наработками этого коллекционера и знатока анекдотов, который, по собственному признанию, помнит их в количестве нескольких тысяч. Но убежден, что кому-нибудь пример этого человека может оказаться полезным.

МОЛИТВА КАК ПРОФИЛАКТИКА И ЗАЩИТА

Другой путь предотвращения хулиганского нападения – это мгновенная молитва, обращение к Высшему, к которому вы можете прибегнуть в критической ситуации, если у вас есть хотя бы несколько секунд ожидания схватки.

Молитва может быть любой, лишь бы вам удалось за краткий миг создать с помощью молитвы мощное поле защищающей энергии, которое могло бы разрядить энергию агрессии и смягчить настроение хулиганов. Этот метод не дает гарантированного спасения от любого криминального нападения, во-первых, потому что для установления связи с Высшим требуется, чтобы человек был спокойным, а вы, скорее всего, будете выбиты из равновесия, а во-вторых, бандиты слишком грубы и не всегда улавливают тонкую энергию (их контакт с Высшими силами чаще всего происходит в форме последующего возмездия и ударов судьбы). Однако я знаю не один случай, когда это срабатывало, в том числе и в моей собственной жизни. Один мастер рэйки рассказывал мне, что призыванием Высшей космической силы он трижды спасал свою жизнь от неизбежной гибели.

Если все средства к миру исчерпаны, и драка неизбежна, за те несколько секунд, которые у вас есть, постарайтесь:

обратиться к Высшим Силам с мгновенной просьбой о поддержке; расслабить мышечные зажимы и отпустить эмоционально-энергетические блоки и страхи;

забыть о себе, об опасениях быть побитым, о том, как вы выглядите, и войти в образ неуязвимого, защищенного воина, сознание которого является пустым и свободным от ненужных ожиданий и эмоций.

НУЖНО ЛИ ПРИМЕНЯТЬ ЖЕСТКИЕ ПРИЕМЫ И ПОДРУЧНЫЕ СРЕДСТВА?

Я долго размышлял, стоит ли вводить в эту главу описание некоторых физических приемов, с помощью которых безоружный человек сможет защититься от хулигана и даже травмировать его. Написанные на эту тему отрывки рукописи я зачитал некоторым людям. Один из них, мой приятель, воцерковленный человек, принялся критиковать меня с православных позиций и приводел в пример Серафима Саровского, который, как известно, не стал сопротивляться напавшим на него разбойникам, был жестоко избит, что серьезно подорвало его здоровье. Правда, он не нашелся, что сказать на мои аргументы о том, что в русской традиции есть разные типы святости, и что Пересвет и Ослябя, благословленные Преподобным Сергием Радонежским, вели себя совершенно по-другому, демонстрируя образцы истинно воинского поведения. Потому лично я считаю, что в период разгула криминальной стихии так называемые интеллигентные люди не должны быть беззубыми, добрыми, но слабыми людьми, вроде князя Мышкина из "Идиота" Достоевского. Сейчас время героев и сильных людей, хотя герой нашего времени подобного типа еще не пришел. Но даже сам Христос, вышвырнувший из храма меновщиков и торговцев, как видно из этого евангельского эпизода, обладал немалой физической силой и физической храбростью.

Драка - это война, а на войне как на войне, о чем справедливо гласит старая французская пословица. Поскольку первый агрессивный шаг сделан не вами, у вас, сделавших все, чтобы смягчить агрессию и потерпевших на тропе мира фиаско, не остается ничего, как принять вызов, чтобы не погибнуть. Не размягчайте свой дух ложно понятыми религиозными истинами, тем более что Христос, согласно собственному признанию, принес людям на землю не мир, но меч, и Кришна призывал полководца Арджуну не поддаваться "болезни сострадания", как неуместному чувству во время священной войны.

А битва за собственную жизнь и главное, за достоинство, всегда священна. Выдающийся мастер боевых искусств, автор книги "Путь и Сила. Секреты японской стратегии" Фредик Дж. Ловрет утверждает, что мораль существует до и после битвы, а в период активного насилия все мысли, кроме мысли о победе, должны быть отброшены.

Однако не вставляя сюда описание конкретных приемов, направленных на травмирование противника, меня убедил другой человек, специалист по боевым искусствам. Он разумно объяснил, что, во-первых, эти приемы подробно описаны в специальной литературе, где они органичнее смотрятся, а во-вторых, этому невозможно научиться по книгам - надо ходить на специальные занятия. Если же неподготовленный человек решится на применение особого приема, который ему не удастся провести, последствия такого шага для незадачливого самбиста могут оказаться роковыми - хулиган едва ли его простит.

МАСТЕРСТВО ЖЕСТКИХ ПЕРЕГОВОРОВ

Не менее важно, нежели уметь драться, искусство жестких переговоров с хулиганами и бандитами. Мы говорили о том, как смягчать настрой людей из криминального мира, - ведь если говорить с ними резко, они могут разозлиться и напасть на нас, может быть, с угрозой для жизни. Но бывают такие ситуации, когда смягчение невозможно или даже не нужно по логике развития событий, а требуется продолжение переговоров в чуть более жестком или в чуть более мягком ключе с дальнейшим отстаиванием своих интересов. Искусство переговоров с бандитами - это отнюдь не искусство переговоров с партнерами по бизнесу или клиентами: здесь требуется гораздо больше силы, внутренней уверенности и защищенности.

Когда к вам в офис, торговую палатку или квартиру приходят бандиты и начинают разговор, первые их слова, как правило, пробивают вас, вызывают шок и ступор, парализуют конечности и создают в теле сильнейшие зажимы. Душа уходит в пятки, вы перестаете чувствовать уверенность и границы собственной личности. Ваша аура съезживается, и вы начинаете чувствовать, как будто стали меньше ростом в несколько раз. Ваш голос начинает дребезжать и выдает огромную неуверенность и слабость. Даже если вы бодритесь и пытаетесь изображать крутость, у вас ничего не получается, что хорошо заметно опытному криминальному глазу. Знакомо, не правда ли, независимо от того, занимаетесь ли вы бизнесом, и потому подвергаетесь криминальному нападению, или вы просто стали жертвой уличной агрессии? Чтобы вы сумели провести грамотные переговоры с агрессором, первое, что вы должны сделать - это сохранить полный контроль над состоянием своего тела,

энергетикой и эмоционально-волевой сферой. Тело должно слушаться вас, ноги прочно стоять на земле и чувствовать опору, не ощущая дрожи. Энергетическая структура, аура должна быть упругой, чакры – работать четко, уверенно, без искажений, и это сделает ваше поле значительно сильнее: оно уже не будет так легко прогибаться под натиском чужого криминального поля. Даже если вас изобьют это будет только физическое поражение, но если вы сохраните присутствие духа, то на тонком плане будете победителем. Ваши эмоции должны оставаться спокойными. Следите, чтобы они под влиянием ситуации не отклонялись в ту или иную сторону, чего не так-то просто добиться. Даже относительное спокойствие чувств в опасной ситуации дает человеку свободу действий: он может пошутить или, наоборот, очень сильно сосредоточиться на какой-либо важной цели текущего момента. А когда вы поддались ситуации и эмоционально сжались в точку, у вас не будет никаких ресурсов для включения спасительных чувств. Эмоции не должны давить на вашу голову в сторону уменьшения ее способности к трезвому расчету.

Но самое главное – сохранить волю и способность к сопротивлению. Пусть оно на первых порах будет внешне пассивным, не выражающимся в активных действиях, повышенных интонациях и, тем более, физической агрессии. Держите тело, ауру и все личное пространство под непрерывным контролем своего сознания, но при этом не напрягайтесь сверх меры, что приведет к ненужным зажимам, просто будьте собранным. Если заметите, что криминальные люди все же пробивают вашу защиту и действуют на вас парализующим образом, постарайтесь отпустить беспокоящую вас энергию через ноги в землю, иначе говоря, заземлиться. Вспомните техники "точка опоры", "заземление" и "точка подвеса", подробно описанные в "Невидимой броне", и примените их, насколько это позволяет ситуация (сколько я ни работал с клиентами, предлагая им для решения проблем стресса и выработки защищенности эти техники, результат всегда был полезным). Продолжайте вести переговоры, отстаивая свою позицию, где-то отступая и давая фору более сильному противнику, где-то, напротив, наступая. Вложите в свой голос максимум уверенности.

Многие люди при грубом наезде криминала теряются, не зная, что говорить: все домашние заготовки вмиг вылетают из головы, когда бандиты, играя поочередно роль то доброго, то злого следователя, начинают им угрожать. Подобное заклинивание памяти и практического интеллекта связано с отключением энергии, идущей из эмоциональной сферы. Если вы сумеете удерживать чувства и ауру под контролем, как правило, слова и аргументы найдутся. Контроль же обеспечивается в первую очередь за счет присутствия духа и сознания в каждой точке тела, психики, эмоциональной сферы и ауры. Учитесь во время диалога с криминальными людьми сознательно быть, присутствовать во всем объеме самого себя и смотрите на себя и на бандитов ясным спокойным взглядом, излучающим внутреннюю силу, – тогда гораздо меньше вероятность того, что кто-то из них пробьет вас.

Конечно, иметь словесные заготовки, клише или матрицу весьма полезно. Это ускоряет решение задачи отстоять себя в конфликте с криминальным миром. Какие фразы вы будете говорить в ответ на претензии хулиганов? Имейте в виду, что, как и при задержании милицией, все, сказанное вами, может быть немедленно использовано против вас. Потому старайтесь избегать чего-то такого, за что можно ухватиться, как за нитку, и раскручивать это с целью обвинить вас в любых прегрешениях и использовать как повод для избияния. Люди криминального типа умеют это в совершенстве, мгновенно превращая муху в слона. Любой человек наверняка с этим сталкивался. Потому говорите скупое, сдержанно и твердо.

На чем может быть основана ваша уверенность, кроме единственного капитала, которым вы в момент беседы располагаете: интеллигентности и силы духа? Кстати, интеллигентность лучше спрятать – она будет раздражать хулиганов и провоцировать на дополнительную агрессию. Строить из себя крутого, не владея в полной мере криминальным языком, тоже глупо, – вас жестоко высмеют и накажут. В тюремном лексиконе среди определений различных типов людей, отбывающих срок заключения, есть такое понятие как "мужик", означающее нормального человека мужского пола, непрофессионала в деле преступлений, честно и с достоинством отбывающего свой срок. Будьте таким "мужиком". Войдите в образ настоящей мужской силы. Истинный "мужик" умеет управлять собой и "присутствовать духом" во всех своих делах и начинаниях, и в значительной степени обладает качествами бесстрашия и достоинства. Он способен быть хозяином своей личной территории и вполне самодостаточен. Вместе с тем он уважает внешнюю силу и не допускает ни пренебрежительного тона, ни истерических срывов и выкриков, за которые бандиты немедленно наказывают. Разговор должен начинаться с фразы, которая произносится спокойным уверенным, излучающим собственное достоинство, тоном и тем не менее констатирует превосходство бандитов в данной ситуации и как бы предполагает ваше вхождение в их положение: "Ребята, я хорошо понимаю ваши

Мастер жизни. Сергей Ключников filosoff.org
проблемы...". Дальше должно следовать какое-то убедительное "но", объясняющее, почему вы не можете сразу выполнить их требования, например: "Ваш визит для меня – неожиданность, и мне необходимо время..." или "Эти вопросы решаю не я, а начальник и "крыша", когда бы вы хотели еще раз встретиться?" Если у вас эта "крыша" есть, тогда все, что вы должны сделать – это грамотно и без унижительной интонации страха договориться о встрече двух команд. Если "крыши" пока нет, но вы уверены, что в ближайшее время ее найдете или вам в этом помогут ваши друзья, тогда тоже уверенно под любым предлогом назначайте как можно более длительный срок. Хуже всего, когда никакой "крыши" нет, и вам придется рассчитывать только на себя. В этом случае вам придется быть вдвойне собранным и подбирать слова еще тщательнее. Если ваша речь будет слишком робкой, вас накажут за робость, а если она окажется слишком дерзкой, морально и физически наказывать будут за дерзость. Во всяком случае, входя в образ крутого парня и говоря про свои связи и "крышу", помните уже упоминавшийся совет Дона Корлеоне из "Крестного отца": "никогда не произносите слов, содержащих угрозу, которую вы не можете выполнить!" Если же вы не сумеете себя проконтролировать и все же ляпнете что-то, не подтверждаемое на практике в дальнейшем, вы резко ухудшите свое положение. Потом трудно будет отыграть назад свое невыполненное обещание.

Очень хорошо, наподобие отрезвляющего душа, на хулиганов и даже на бандитов действует примерно следующая фраза, которую вы можете произнести в момент, когда они впервые начинают на вас психическую атаку: "Прежде чем говорить в таком тоне, надо хотя бы собрать информацию, с кем вы имеете дело и какие силы затрагиваете. Твой хозяин тебя что, не проинструктировал на этот счет?" Обычно такая фраза выбивает из них уверенность, и они на какое-то время задумываются. Вот тут вы можете закрепить успех, выдав какие-то сведения о "крыше", если это хотя бы в какой-то степени соответствует действительности. Но если не соответствует, не надо блефовать: выиграв на копейку (в масштабах удачно произведенного "крутого" впечатления на первой встрече), вы рискуете с опасностью для жизни проиграть на второй встрече.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА К ПОЕДИНКУ
Для того чтобы успешно противостоять криминальному давлению, нужно психологически тренировать себя. Вначале требуется овладеть искусством глубокого расслабления собственного тела, затем научиться входить в так называемое состояние пустотности, когда тело неподвижно, ум свободен от мыслей, образов и психологического сна, а все существо ощущает внутреннюю свободу и открытость, позволяющую впитывать резервную энергию природы и психики. На фоне пустотного (открытого и свободного от стереотипов) состояния сознания человек начинает программировать свое поведение на конкретную ситуацию опасности. И наконец, кульминация противостояния – это искусство вхождения в состояние боевого Транса.

Как научиться эффективно расслабляться?
Примите удобную позу, не сутультесь и не сгибайте позвоночник. Главное, чтобы в течение нескольких минут в вашем теле не возникло дискомфорта, и вам было удобно сидеть. Найдите внутри себя максимально спокойное, устойчивое, свободное состояние.

Осмотрите свои мышечные зажимы, изучите их "рисунок" и структуру. Найдите главные напряженные участки тела. Постарайтесь их увидеть мысленным взором как можно ярче и отчетливее. Осознайте, что внутри напряженных мышц и зажатых участков тела сокрыта могучая энергия, которая не может свободно, адекватно ситуации циркулировать по телу. В результате зажимы в мышцах воздействуют на эту энергию, придавая ей качество излишней напряженности. Угрожающая ситуация заставляет эти мышцы рефлекторно напрягаться еще сильнее. Тело становится еще более "деревянным" и скованным. В дальнейшем тело начинает напрягаться от одной мысли об опасности. Пронаблюдайте всю эту цепочку: опасная ситуация > зажим > мысли об опасности > еще больший зажим > неудача в реальной ситуации > окончательное закрепление зажима. Вам нужно в кратчайшие сроки разорвать эту цепочку.

Начните освобождаться от зажимов как от ненужных и мешающих вам факторов собственной жизни. Вы можете использовать несколько стратегий и методов, освобождающих от мышечного напряжения:

"Маятник релаксации". Проследив за основными зажимами, попытайтесь освободиться от них, еще сильнее напрягая не расслабившиеся участки тела, а затем плавно отпустите их, и так сделайте несколько раз, до тех пор, пока тело не расслабится.

"Расслабляющая вибрация". Распространите эффект "маятника релаксации" с какого-либо одного участка тела на все тело. Заставьте его пульсировать особой вибрацией, которая несет в себе импульс расслабления и которая освободит вас от всех зажимов. Главное – найдите свой пульс расслабления и сознательно усиливайте его насколько это возможно.

"Нисходящий поток расслабления". Представьте, что резервуар с энергией расслабления находится над вашей головой. Почувствуйте эту энергию, настройтесь на ощущение связи с этой энергией. Затем представьте, что открывается невидимый шлюз, и энергия начинает течь вниз, заполняя все ваше тело, начиная с мышц лица и завершая мышцами стоп. Добейтесь, чтобы это было не только мысленным образом, но и реальным ощущением.

"Восходящий поток расслабления". Попробуйте представить, что резервуар с расслабляющей энергией находится в земле под ногами. Настройтесь на ощущение связи с этой энергией и мысленно откройте невидимый клапан в области ступней. Почувствуйте, как эта расслабляющая энергия поднимается по ногам, туловищу, рукам, как она наполняет все тело и мышцы расслабляются. Постепенно расслабьте мышцы и растворите ощущение мышечных зажимов в каждой клетке вашего тела.

"Расслабляющее дыхание". Обнаружив основной мышечный зажим, сосредоточьте на нем свое внимание и представьте, что вокруг разлита мягкая расслабляющая энергия, начните мысленно вдыхать и выдыхать ее через этот участок тела. Делайте это до тех пор, пока зажим не растворится, уступая место приятному расслабляющему состоянию.

"Расслабляющий образ". Представьте себе как можно ярче образ облака, парящего в небе. Мысленно войдите в это облако, проникните в его дух, отождествитесь с его свободным, расслабленно-парящим состоянием. Добейтесь, чтобы этот образ постепенно снял с вас все зажимы, и расслабьте все участки тела.

"Расслабляющее слово". Начните мысленно, про себя, повторять формулу релаксации: "Я расслабляюсь" или "Мягкая энергия расслабления наполняет меня". Повторяйте эту фразу вновь и вновь, делая это медленно и вдумчиво, как бы заряжая каждое слово программирующей силой расслабления.

Заговаривайте свое тело, пройдите с его помощью все излишне напряженные участки и добейтесь, чтобы слово одержало победу.

"Расслабляющее ощущение". Самыми сильными ощущениями, которые кратчайшим путем ведут к полному расслаблению, являются тепло, легкость и невесомость. Вспомните эти ощущения как можно ярче и попытайтесь довести их до ощущения полного исчезновения самого тела или его растворения в состоянии невесомости. Делайте это упражнение как можно чаще, углубляя и одновременно увыстряя достижение состояния расслабления.

"Нейтрализация мыслей, вызывающих напряжение". Проанализируйте, какие мысли у вас возникают при встрече с криминальным миром и как потом у вас возникают мышечные зажимы. Выявите эти мысли и постарайтесь их нейтрализовать – либо отодвиньте их в сторону, либо постарайтесь рассеять, растворить эти мысли, либо противопоставьте им мысли бесстрашия и утвердитесь в них.

Научившись расслаблять свое тело любым из перечисленных методов, пробуйте переносить это состояние в ситуацию опасности. Начните с мысленного эксперимента – пробуйте думать о том, как вы сталкиваетесь с хулиганами или бандитами, и при этом старайтесь сохранить абсолютную мышечную релаксацию. Добейтесь, чтобы вы входили в это состояние легко и могли свободно удерживать его и в случае мысленного представления ситуации опасности, и в случае реального столкновения с этой опасностью в жизни.

Чтобы по-настоящему научиться расслаблять свое тело, нужно заниматься этими методами в течение нескольких месяцев, хотя бы по несколько минут каждый день. Тогда вы постепенно научитесь более свободно и уверенно вести себя в момент общения с криминальным миром, хотя одного расслабления явно недостаточно.

Состояние пустотности

Если вы когда-нибудь читали книги по психологии боевых искусств, вы должны были столкнуться с описанием пустого состояния сознания, в которое умели входить настоящие мастера. Пустое, разумеется, не значит ничтожное, бессмысленное, лишённое положительного содержания. Пустое сознание – это сознание, свободное от ментальных схем, отрицательных эмоций, хаотичных мыслей и напряженных ожиданий. В условиях боя, где каждое мгновение все меняется порой в совершенно неожиданном направлении, иметь в сознании множество стереотипных образов собственного поведения, а главное следовать только им едва ли стоит. Лучше быть свободным, текучим, пластичным, готовым к любой угрозе и способным ошеломить противника совершенно неожиданным приемом, движением и поступком, нежели демонстрировать одни и те же предсказуемые реакции. Пустота в чань-буддизме, на философской основе которого базируется большинство школ восточных единоборств, – это и свобода от концепций, и высочайшая реальность, пронизывающая мир форм. Воин любой школы, исповедующий ту или иную традицию, учение, связанное с боевыми поступками, должен был уметь опустошать сознание от ненужного ментального плана, входить в состояние бодрствования и настраиваться на связь с

Пустотой. Это давало ему ощущение высшей защищенности, спонтанности, свободы.

В вашем случае речь не идет о достижении самых высоких форм пустотности. Достаточно будет освободиться от хаоса мыслей, ненужных ментальных представлений и ожиданий, чтобы было легче понимать противника. Даосы считали, что когда сознание станет чистым, ясным и уподобится прозрачной воде спокойного горного озера, в котором отчетливо отражается небо и окружающий мир, воину будет гораздо легче вести поединок. Его сознание будет отражать все движения и действия противника даже с опережением, и потому он будет видеть или угадывать атаки и удары еще до того, как они начались. Попробуйте опустошить свое сознание от всего мешающего, хаотического, тяжелого. Сознание должно быть свободным, легким и ясным. В этом состоянии вам будет гораздо легче запрограммировать вашу психику на успешный поединок. Пустое сознание становится целостным. Вам будет значительно легче управлять таким внутренним миром и программировать желательные цели.

Создание образа непобедимого воина

Представьте себе как можно более ярко образ идеального непобедимого воина, который способен справиться с любыми опасными ситуациями. Задайте себе вопрос, какой тип такого воина вам наиболее близок. Настройте свое сознание на максимально яркие краски, линии и черты, составляющие суть образа. Постарайтесь впечатать этот образ в свое сознание прочным отпечатком. Чаще представляйте этот образ не только внешне, но и пытайтесь соединиться с его внутренним миром, настроением, душой. Вживитесь в этот образ и с помощью его мощи откройте внутри себя резервы непобедимости. Попробуйте впитать в себя излучение его уверенной силы, пропитайте его энергетической субстанцией свое подсознание. Держите это новое ощущение в самом себе, упражняясь по 10-15 минут один раз в день.

Достижение мысленных побед над противником

После того как вы ярко представили образ непобедимого воина и мысленно слились с ним, открыли его внутри себя, попробуйте одержать несколько мысленных побед над предполагаемыми противниками. Попробуйте "переписать" несколько случаев ваших поражений в прошлом, зафиксированных в памяти. Сделайте это несколько раз, повторяя до тех пор, пока внутри вас не родится чувство уверенности и неуязвимости. Создайте в своем сознании образ абсолютной, без капли сомнения, уверенности в своей победе и в способности выкрутиться из любой ситуации. Старайтесь вызывать не только зрительные образы, но и реальные живые ощущения в теле. При возникновении посторонних мыслей и ненужных образов, а также при отвлечении внимания вновь и вновь возвращайтесь к выбранному образу - он вам очень пригодится в трудной ситуации.

Вхождение в боевой транс

Мало создать яркий образ неуязвимого воина, важно, чтобы он был осуществим и заработал на практике. Для этого требуется абсолютная вера в себя и мощная энергия, благодаря которой человек может перевести этот образ из внутреннего мира во внешний, то есть совершить действие. Поскольку в реальной уличной схватке вам будет противостоять агрессивное поле хулигана или даже несколько хулиганов, единственная возможность успешно противостоять этому злу заключается в том, чтобы биться с ним, находясь в измененном состоянии сознания, или в состоянии боевого транса.

Что такое транс вообще и боевой транс в частности и как это состояние помогает уверенной защите в критических ситуациях? Транс или измененное состояние сознания существенно отличается от того, что мы называем дневным бодрствованием. Человек, погруженный в транс, ощущает и ведет себя совершенно по-другому, чем в нормальном состоянии. Существует несколько разновидностей транса: низший транс (опьянение, помрачение сознания) и высший транс (озарение, мистическое переживание). Типичным примером транса является гипноз, при котором происходит сужение объема сознания и его фокусирование на внушаемой установке. Весь остальной мир, в том числе и привычно работающее сознание, временно исчезает. Ученые определяют феномен гипноза как бодрствование отдельного очага мозга на фоне сна остальных его участков. Однако в последнее время наука открыла другие виды гипноза, при которых сна, в традиционном понимании этого слова, не происходит, люди бодрствуют и мозг работает нормально, только один участок мозга находится в гипербодрствующем состоянии. Это открытие хорошо объясняет как механизм внушения и воздействия на другого человека (гипнотизер или ловкий манипулятор путем специальных приемов "перевозбуждает" какую-то часть личности и, соответственно, мозга подопытной жертвы и потом поддерживает нужный себе уровень чужого перевозбуждения, добиваясь своих целей), так и механизм воздействия на самого себя (аутотренинг, самовнушение, медитация).

Но в случае психологической подготовки к возможному поединку с хулиганами

нас интересует не просто транс, а боевой транс.

Старые мастера восточных единоборств считали, что состояние боевого трансa – это по сути дела состояние непобедимости и подключенности к потоку космической энергии, которая "ведет" человека и направляет каждый его шаг. В этом состоянии человек не занимается обдумыванием каждого своего шага или движения, а действует на "автопилоте", причем с очень высокой степенью точности. Человек, вошедший в боевой транс, способен совершить поступки, с обыденной точки зрения, воспринимающиеся как чудеса.

Один мой знакомый, человек с большим стажем занятия духовными практиками, поделился со мной рассказом, как однажды ему пришлось вступить за другого человека. Он потерял контроль над собой в обычном смысле этого слова и бросился прямо на компанию хулиганов. "Дальше, – как он признался мне, – я ничего не помню, очнулся только, когда заметил, что вокруг меня никого нет, а я сижу на одном из бугаев и методично бью его по морде, спрашивая:

"будешь еще?"" Потом подруга моего знакомого, присутствовавшая при этой драке, рассказала ему, как все выглядело со стороны: "Ты ворвался в круг парней, как метеор, всех раскидал, они, побитые, испугались и убежали, один не успел, а ты свалил его на землю и продолжал бить". Следует отметить, что герой-победитель не имел никакого опыта в боевых искусствах и, с его точки зрения, находился на среднем уровне физической подготовки. На мой вопрос – за счет каких секретов он добился столь впечатляющих результатов, мой знакомый ответил: "Я спонтанно вошел в измененное состояние сознания". На что оно похоже, это состояние, так отличающееся от обычного? Прежде всего, на состояние невиданного подъема сил, которое изредка переживает каждый человек. Во-вторых, на благородное негодование, священную ярость, чувство бесконечной правоты, возникающее в том случае, когда задела что-то дорогое для вас. В-третьих, на спонтанный танец, когда мощная энергия, словно ветер, несет ваше тело и дух в ритме свободы, а вы при этом не боитесь никаких препятствий. Кстати, главные препятствия всегда внутри нас. Мы сами устанавливаем в себе бесконечные барьеры и шлагбаумы, мешающие свободному протеканию энергии. Мы можем создавать в своем сознании самый яркий образ идеального бесстрашного воина, прокручивать мысленные победы над уличными хулиганами, но когда возникает реальная ситуация, вдруг наталкиваемся на сильную внутреннюю преграду в виде мышечного зажима, ступора в теле, чувства страха и пропускаем возможность в нужный момент дать достойный отпор агрессору. Чтобы такой ступор не парализовал нашу боевую активность, нужно тренироваться в искусстве вхождения в состояние боевого трансa и переводе его из внутреннего пространства сознания во внешнее действие.

Тренировка включает в себя несколько моментов. Во-первых, надо научиться входить в трансное состояние. Во-вторых, овладеть искусством запускать этот процесс мгновенно. В-третьих, соединить это искусство с образом непобедимого воина.

Представьте, что вас окружает поле мощнейшей энергии, наполнение которой делает человека непобедимым мастером, отражающим любые атаки. Откройтесь этой энергии, пусть она вольется в ваше сознание. Почувствуйте себя сильным, уверенным человеком, за которым стоит еще более мощная сила Божественной Природы. Доверьтесь ей, постарайтесь настроиться на ее поток, и она, словно крылья, поднимет ваше сознание на новую высоту, с которой вы будете лучше видеть все действия вашего противника. Представьте, что эта энергия, подобно мощному потоку, сама ведет вас к цели – к победе над хулиганами и бандитами в предстоящем поединке. Вам не нужно специально думать, как действовать, вас будет вести этот Поток, Сила, Дао удачного поединка. Поверьте, что в этом состоянии вы можете все.

Когда вы научитесь по своей воле входить в это состояние более или менее свободно, тогда нужно автоматизировать умение переносить его во внешнее поведение, в тот же уличный поединок, чтобы вы не успели испугаться. Можно сравнить этот пусковой механизм с некой чудесной кнопкой, одним нажатием которой человек мгновенно переключает себя на иное психическое состояние, а также с условным рефлексом, который американский психолог Милтон Эриксон называл "якорем":

"В роли "якоря" может выступать то, что мы видим (чье-то лицо, характерный жест, какое-то изображение); то, что мы слышим (голос, слово, музыка, шумы): то, что мы чувствуем (мышечное напряжение или расслабление, боль, тепло, холод, прикосновение)".

Согласно терминам эриксоновского гипноза, "якоря" подразделяются на визуальные (воздействующие через зрение), аудиальные (воздействующие через слух) и кинестетические (воздействующие через физические ощущения).

Специалисты отмечают, что искусство применения "якорей" для вхождения в транс основывается на удачном выборе моментов для их постановки, удачном выборе типов "якорей" и удачном воспроизведении уже поставленных. Самыми

надежными считаются кинестетические якоря, так как телесные ощущения всегда легко воспроизвести, они легко воспринимаются подсознанием.

Вряд ли можно надеяться, что для решения такой сложной задачи, как безотказное вхождение в боевой транс, достаточно одного якоря и одной попытки его использования. Нет, это довольно длительный процесс, требующий многократного повторения на тренировках каждого шага. Что же касается типов якорей, запускающих в действие желаемую реакцию, то мы для надежности возьмем на вооружение и жест, и звукорезонансную формулу и образ.

Наиболее эффективным жестом в подобных случаях считается сжатие пальцев обеих рук в кулаки, звукорезонансной формулой – любое короткое, звучное слово, хранящееся в тайне от людей, например, личная мантра, а образом – представление о непобедимом идеальном воине, с которым человек хочет себя отождествить. Полезно окрасить этот образ в яркие динамичные цвета – красный, оранжевый, желтый. Подобные методы, соединяющие воедино сразу все три якоря – кинестетический (сплетение пальцев), аудиальный (звукорезонансная формула, мантра) и визуальный (зрительный образ), с успехом использовали знаменитые японские мастера невидимого боя – ниндзя. Практика боя, который вели ниндзя, основывалась на их умении подключать к этим якорям более высокие энергии и силы, идущие из духовного мира, и с помощью комбинаций различных образов входить в измененные состояния сознания. Каждому сплетению пальцев соответствовал высший божественный образ одного из девяти мифических существ, носителей самых мощных энергий и сил, например, повелителя ночи Гаруды, гиганта Фудоме, ворона-оборотня Тэнгу, воина неба Мариситэн. Кроме того, существовали магические заклинания и мантры, в сочетании с мудрами (положениями пальцев), вызывающие колоссальные силы этих существ. Ниндзя настолько натренировались в подобной практике, что вызывали данные силы почти мгновенно, обретали необыкновенные качества, нужные для боя и связанные с наличием тонких способностей, ясновидения, нечувствительности к боли, бесстрашия.

Чтобы запустить механизм вхождения в боевой транс, полезно записать на магнитофон примерно следующую программу, посредством которой вы будете внушать себе образ непобедимого воина: "Каждый раз, когда я буду сжимать руки в кулаки и произносить свою мантру (любой привлекательный для вас слог или молитвенное слово), я буду превращаться в непобедимого воина".

Повторяйте эту формулу много раз и одновременно сжимайте кулаки. В этот момент отпустите всю свою накопленную энергию на свободу и постарайтесь настроиться на вспышку света и энергетический разряд, молнию в самом себе. Мгновенно "взорвитесь" внутри себя, представьте, что на вас нападают, и вы парализуете противника, применив боевую стойку, издав громкий крик и нанеся несколько ударов в воздух в полную силу. Вначале все, что вы делаете, будет вам казаться искусственным актерством, но постепенно, по мере повторения, вы сформируете у себя нужный условный рефлекс, научитесь входить в желаемое состояние и начнете по-настоящему пугать противника.

Один знакомый, прочитавший этот отрывок, заявил, что мысленное прокручивание негативной ситуации засоряет ментальную атмосферу планеты и мешает самому человеку грамотно защитить себя. Я серьезно размышлял об этом, опросил целый ряд людей и выяснил, что при появлении реальной опасности люди не тренированные ни физически, ни психологически начинают генерировать мысли и образы страха, которые вредят как им, так и планетарной ноосфере. И, напротив, люди, проработавшие эту проблему мысленно, от негативных образов во многом освободились. Важно только крутить ситуацию в уме, не заражая ее ядовитыми испарениями ненависти. Даже боевой транс должен быть пропитан не слепой яростью или обдуманной ненавистью к врагу, опускающей вас до его уровня, а благородным негодованием, которое Агни Йога называет "возмущением духа".

ЕСЛИ НУЖНО ЗАСТУПИТЬСЯ ЗА СЛАБОГО...

Вопрос – стоит ли заступаться за другого человека, на которого нападают хулиганы, имеет и нравственно-духовную и конкретно-ситуативную сторону, связанную с оценкой собственных физических возможностей.

Нравственно-духовная сторона – это вопрос о наличии у каждого человека ценностей, которые дороже жизни. В отличие от животных у человека особые отношения с этим миром духа. Иногда бывает так, что человек, который поставил на сохранение и защиту жизни все, поступившись честью, после просто не мог жить.

Практика показывает, что если на глазах человека хулиганы и бандиты в той или иной форме надругались над его близкими людьми, а он из страха или осторожности не предпринял никаких действий и не сопротивлялся, то он уже не мог нормально жить дальше. С течением времени он в той или иной форме деградировал – спивался, становился наркоманом, сходил с ума, сам становился жестоким криминальным существом, вымещающим обиду за свою неполноценность на всем остальном мире. Такие люди умирали довольно быстро.

Но может быть, имело смысл попытаться защитить ближних, пусть даже и ценою собственной жизни?

Бывают такие ситуации, когда вы можете не прийти на помощь слабому избиваемому человеку, неважно мужчине, женщине или ребенку, и тем самым сохраните свою физическую оболочку, но разрушите связь с духовным началом, и после этого уже не сможете жить с чистой совестью, как нормальный человек. Вы станете предателем самого себя, других людей и той духовной реальности, принятие которой и выделяет человека из животного царства. Именно так становились предателями во время войны, ставившей человека в условия жесточайшего выбора. Вспомним повесть В. Быкова "Сотников" и еще более яркую экранизацию этой повести под названием "Восхождение", где воссоздан образ предательства. Немцы, хорошо понимавшие психологические механизмы предательства и внутреннюю ломку, через которую проходит человек, ступивший на эту стезю, для закрепления результатов старались повязать однажды согласившегося на сотрудничество участием в расстрелах бывших своих соотечественников, то есть кровью. Таким образом в случае отказа в помощи гибнущему человеку вы повязываете себя сами, предавая и общечеловеческую солидарность, и духовное начало в самом себе.

Однако не надо абсолютизировать ни одну истину. Бывают и иные случаи. Мой знакомый однажды рассказывал мне, как стал свидетелем драки невысокого, но плечистого мужчины и огромной полной женщины на лестничной площадке. Думая, что дерутся соседи (хотя это были зять и теща), и заметив, что мужчина ведет себя слишком жестко (хотя было видно, что силы дерущихся примерно равны), он решил, что надо вмешаться и остановить избиение. Однако когда он схватил мужчину за грудки и начал оттаскивать от женщины, дерущиеся вдруг объединились и совместными усилиями поколотили незадачливого альтруиста, перебив ему нос.

Далеко не всегда надо вмешиваться в драку. Не будете же вы пытаться остановить побоище подростков, идущих драться район на район или вступать в потасовку торговцев на рынке, не поделивших места или выручку! В таких случаях, полезно предоставить дерущихся всегда справедливой судьбе.

СОВЕТЫ МАСТЕРОВ СПЕЦНАЗА

Сапоги должен тачать сапожник, а пироги печь пирожник. Разумеется, автор должен "быть в теме", то есть разбираться в том, о чем пишет, и в теории, и на практике. Но для раскрытия этой темы мало процитировать мастеров боевых искусств, которые относятся к поединкам с противниками как к искусству мира. Криминальная среда куда грязнее и у нее свои законы. Поэтому здесь надо обязательно предоставить место профессионалам драки, каковыми являются мастера спецназа. Я решил не ограничиваться выдержками из литературы, а обратился к современным живым мастерам, которым в силу их специальности приходится иметь дело с людьми криминального типа. Я попытался рассмотреть их очень дельные конкретные советы с точки зрения психологических законов, и у меня получилась следующая картина:

Самое главное условие защищенности - культивирование в себе чувства собственного достоинства. Займите внутреннюю высоту и уже ни за что не сходите с нее. Если вы почувствовали, что возникает некая угрожающая ситуация, держитесь за эту высоту еще более жестко, яростно, как бы с легким внутренним презрением к хулиганам. Однако не показывайте его сразу, у вас на лице должна быть некая непроницаемая маска холодной упругой силы, слегка загадочной для агрессоров. Именно такой непроницаемой, таинственной, сдержанной силы.

В своей непроницаемости умеете выдерживать паузу и быть чем-то вроде прозрачного зеркала, в котором отражаются все действия хулиганов и бандитов. Предположим, они подошли к вам, но вызывающе и молча разглядывают, как бы все время собираясь что-то сказать, но пока ничего не говорят. Молчите и вы, но делайте это как уверенный в себе сильный человек. Мне неоднократно приходилось наблюдать, как за небольшие промежутки времени люди совершенно ломались, внутренне отступали и проигрывали. Или же срывались на какую-то дурацкую истерику, которая также сразу опускала их акции на несколько пунктов. Пусть они скажут первые, что хотят. У вас крепкие нервы и вы можете подождать. Используйте это время для того, чтобы войти в конкретный боевой психологический образ, который нужно подкреплять изнутри.

Если какое-то движение с их стороны сделано - неважно, это вопрос, психологический тычок, полуоскорбление, насмешка, - вы должны мгновенно, то есть за несколько секунд оценить, как вам надо отвечать. Если, как уже было сказано, "хороший" хулиган и бандит способен оценить ваш потенциал сопротивления за 7 секунд, вы должны сделать это примерно на 2 секунды быстрее. Для этого начните прямо с сегодняшнего дня во всех других жизненных ситуациях тренировать скорость своей мысли и речи. Быстро и точно понять, веско и четко ответить - вот ваш девиз и формула, энергией которой

нужно овладеть. Если вы будете чаще думать о Высших Силах, подключаться к ним и настраиваться на ощущение, что вы их проводник, точность и скорость реакции будут увеличиваться.

Иногда в ответ на пока еще незначительную пробную агрессию хулиганов полезно задать прямой вопрос: "Ребята, вы, наверное, хотите подраться?" Иногда эта фраза останавливает их около какой-то невидимой черты во время скрытой позиционной борьбы, и они говорят: "Да нет, мы просто хотели на тебя посмотреть" или нечто подобное в этом же духе. Здесь хорошо зафиксировать ситуацию и сделать смягчающий ход, ответив примерно следующее: "Вот и я тоже хочу посмотреть на тех, кто смотрит на меня". Иногда бывает, что ситуация разряжается с помощью легкого юмора и спускается на тормозах.

Однако если атмосфера не разряжается, а хулиганы говорят: "Да, мы хотим подраться" или другие слова, а может быть, молча продолжают свою агрессивную тактику, то всю стратегию поведения надо менять. В этом случае вы не должны молчать и превращаться в пассивного кролика, безропотно позволяющего удаву обвить себя мертвой хваткой. Полезно удерживать напряжение на уровне слов, не давая ему спуститься на физический план, и задать контрвопрос: "Ребята, а вы хорошо представляете, с кем имеете дело? Я бы на вашем месте не стал выступать, пока не узнал бы". Обычно этот контрвопрос вызывает у нападающих легкий шок, и они на мгновение теряются. Дождитесь, пока вас не спросят: "Ну и кто ты такой?", после чего откроется полный простор для вашей фантазии. Вы можете представиться работником ФСБ, МВД, бизнесменом, к которому только что выехала охрана, иными словами, любым солидным человеком, которого берегут и с которым придется говорить серьезно. Пообещайте, что вы простите им приставания к вам, если они немедленно уйдут. Скажите что-нибудь вроде: "Ребята, не портите себе жизнь, она так хороша!", - на мелкую шантрапу уверенный тон действует очень убедительно.

Ни в коем случае не показывайте ни одной своей слабости и, конечно, не признавайтесь, что боитесь. Вместе с тем, если компания явно сильнее, чем вы, или если видно, что это хорошо организованная преступная группировка, вышедшая "на охоту" вовсе не "по пьянке", а потому что хорошо знает, чего хочет добиться, то здесь нужно привлекать на помощь дополнительные силы. Кричите, зовите на помощь, отчетливо дайте понять, что не будете проявлять молчание и пассивность. Всеми силами привлекайте к себе и к творящемуся беспределу внимание публики. При всей трусости большинства окружающих, глядишь, кто-нибудь да найдется.

Старайтесь не позволять себя ударить. Если удары нанесены, тем более если пролилась кровь, ситуация резко меняется, хулиганы срываются с тормозов, кровь раззадоривает их темные инстинкты, и начинается куда более серьезное избиение.

Один преподаватель, еще в советское время посланный со студентами в деревню на картошку, рассказывал мне, как однажды столкнулся с угрозой избиения, когда в дом, где они жили, ввалились местные хулиганы и один из них физически сцепился с этим преподавателем. "Я схватил его за руки, и мы с ним закружились по комнате, - сказал преподаватель. - Ни в коем случае нельзя было хотя бы один раз позволить ему ударить меня. Кровь разъярила бы их, и была бы глухая поножовщина". Он мыслил очень правильно. На стадии предотвращения драки хороши многие средства.

Никогда не говорите хулиганам прямые угрозы ("я тебя сейчас...", "от тебя останется мокрое место" и т. д.), до тех пор пока вы не уверены в своих силах. На стадии предварительных переговоров пробуйте действовать, прибегая к скрытой угрозе, отвечая жестко на словах или прибегая к демонстрации своих сил с помощью действия, не направленного против агрессора непосредственно и прямо. Подобный метод хорошо иллюстрирует история, которую часто любил рассказывать знаменитый Брюс Ли:

"Три воина с мечами сели за стол в переполненной людьми японской гостинице и принялись громко обсуждать своего соседа - в расчете на то, что их замечания побудят его вступить с ними в сражение. Мастер Минамото Мусаси, величайший самурай во всей Японии, казалось, не обратил на них внимания, но когда их реплики стали еще более оскорбительными и очевидными, он взял палочки для риса и, действуя как ножницами, мгновенно и безо всяких усилий поймал за крыло четырех мух. Когда он медленно положил палочки, три воина поспешно покинули комнату".

Отвечая на угрозу прямо или косвенно, ни в коем случае не задевайте личности агрессора. Если перед вами уголовник или толпа юнцов, каждый из которых из кожи вон лезет, чтобы покрасоваться перед друзьями и показать свою "крутизну", то ваши слова могут даже помимо их темной воли спровоцировать хулиганов на какой-либо агрессивный жест или действие, которые рискуют оказаться роковыми - и для них, и для вас. Будьте жестки и

корректны одновременно.

Если вы хотите предотвратить драку, можете применить прием, который заключается в акцентировании какой-либо одной слабой или смешной черты у нападавшего. Со стороны подобная реакция выглядит иногда глупо, но, тем не менее, действенно. Например, человек, подвергающийся серьезным психологическим нападениям, может ни с того ни с сего, как заезженная пластинка, повторять одну и ту же фразу, например, обращаться к хулигану, как бы снисходительно фиксируя какую-то его человеческую черту или физический признак: "А почему ты такой сегодня смешной?" или "А почему у тебя волосы такие белые?" Иногда это разряжает обстановку и ломает агрессивный настрой нападающих.

Следует помнить, что все эти правила могут хорошо работать где-нибудь на улице, когда на вас нападают довольно примитивные люди. Но если вы попали в более серьезный переплет, например, подвергаетесь длительному давлению преступной группировки или коварных рэкетиров, то здесь правила меняются и нужна иная, более продуманная стратегия. Здесь не обойтись без профессионалов или из РУБОПа или другой надежной "крыши". Если же их нет рядом, и бандиты вас застали врасплох, до тех пор, пока помощь не пришла, вам ничего не остается, как принимать правила их игры, подыгрывать им и в какой то мере соглашаться с силой.

Разумеется, эти советы при их добросовестном выполнении дают мощный толчок для повышения защищенности человека перед агрессивным нападением. Однако не забывайте, что вся ваша жизнь со всеми амбициями и проблемами защищена наилучшим образом, если вы помните о Высшем Защитнике: ведь ваша судьба целиком в его руках.

Умейте уступать изящно, красиво и легко, сохраняя внутреннюю высоту духа. В этом случае агрессор будет ощущать некую идущую от вас силу, которой так же хочется уступить. Специалисты из спецназа посоветовали мне обратить внимание на принципы школы айкидо. Я с удовольствием делаю это, приводя цитату из книги Мицугу Сао Томэ. Ученика великого мастера Морихэя Уисибэ, которая говорит о необходимости усваивать в себе мудрость и принцип "мусуби" (гармоничное взаимодействие):

"Представьте себе, что вы двигаетесь по переполненной городской улице в потоке других пешеходов, и вы видите, что кто-то идет прямо на вас, двигаясь в противоположном направлении. Неужели вы отпрыгнете назад на людей, идущих позади вас, чтобы уступить дорогу? Нет, вы будете продолжать двигаться вперед и, когда приблизитесь к этому человеку, слегка уйдете в сторону, чтобы разминуться с ним... А теперь представьте, что кто-то толкнул вас в тот момент, когда вы его пропускали. Вы схватите его и будете цепляться, чтобы сохранить равновесие? Нет, вы можете просто развернуться, сохранив при этом равновесие и продолжить свой путь... Однако человек, не занимавшийся айкидо, видя, что кто-то нападает на него или нее, автоматически совершает то, что ему же или ей показалось бы глупым на переполненной улице - пытается отскочить назад. Когда толчок является враждебным жестом, человек либо замирает на месте, либо хватается за нападающего, чтобы сохранить равновесие. Этот человек теряет общее чувство и способность реагировать естественно".

Осознайте, что главная победа мастера - умение выиграть бой задолго до прямой схватки и уклониться от ненужных столкновений, сохраняя высоту духа. Если вы сохранили внутреннее равновесие, помните, что победа за вами, даже если противник, превосходящий вас по силам, на физическом уровне сумел побить вас. Если вы серьезно вышли из равновесия и потеряли это волшебное состояние, то вы проиграли, даже если поверженный хулиган пустился в бегство.

ЖЕНСКАЯ САМОЗАЩИТА ОТ КРИМИНАЛЬНОЙ АГРЕССИИ

Как сказал классик, сила женщины в ее слабости. Однако эта слабость далеко не всегда защищает ее от грубой мужской силы. Насилие, на которое идут мужчины, преследующие женщину либо с целью ограбления, либо с целью сексуального удовлетворения, порождено женской слабостью и невозможностью противостоять физической силе. В то же время в обычной жизни слабая женщина на психологическом уровне иногда легко побивает самых сильных мужчин. Итак, слабость женщины - это и слабость, и сила одновременно.

Женская защита от криминальной мужской агрессии имеет две основные разновидности - 1) профилактику и 2) реальные действия в окружающей ситуации. В плане профилактики каждая женщина должна избегать тех ситуаций, когда она не сможет себя защитить от наглых притязаний агрессора и не спровоцировать неустойчивых или напротив устойчивых в своих криминальных пристрастиях мужчин на нападения. Профилактика включает в себя поведенческие, психологические и психознергетические стороны.

Поведенческая профилактика - это прежде всего умное предусмотрительное уклонение от таких людей или обстоятельств, где вы явно слабее. Советы,

которые обычно в таких случаях дают людям, кажутся банальными: не ходить по вечерам и тем более ночам, избегать опасные места, трижды подумать, прежде чем сесть к незнакомцу в иномарку, стараться не ездить вдвоем в лифте с мужчиной подозрительной внешности, не носить слишком крикливую яркую одежду, короткую юбку или вызывающее декольте, корректно вести себя в гостях, не давать малознакомому мужчине своим поведением думать, что вы легко готовы откликнуться на его сексуальные домогательства. Правильное ваше поведение в подобных угрожающих обстоятельствах очень хорошо выражается фразой, представляющей собой заголовок одной книги на тему женской самообороны от хулиганов: "Я - не легкая добыча!"

Психологическая профилактика состоит в умении владеть собой и справляться с такими чувствами, как страх, с одной стороны, и самоуверенная заносчивость, пресущая некоторым женщинам, с другой стороны. Если вас захлестывают либо агрессивные, либо связанные со страхом отрицательные эмоции - это всегда проявляется в поведении и хорошо заметно для агрессоров. Они притягивают хулиганов и людей криминального типа подобно тому, как страх, излучаемый людьми, оказавшимися в океане, притягивает акул. Старайтесь держать себя в руках, быть бесстрашными и верить, что судьба и Высшие Силы будут хранить вас. В опасных ситуациях ведите себя уверенно и ровно - это уменьшит шансы хулиганов найти повод и проявить к вам агрессию.

Психоэнергетическая профилактика предполагает умение женщины хранить свою ауру защищенной и непроницаемой для темной энергии криминальных людей, удерживая ее в состоянии равновесия. Излучение, идущее от подобной женщины, способно поставить в тупик иногда самых взрывных и опасных уличных преступников. С другой стороны подавленная, угнетенная и тем более пробитая аура женщины обязательно спровоцирует хулигана и бандита на новый виток ярости и агрессии. Женщина должна уметь чувствовать тончайшие нюансы атмосферы той ситуации, в которой оказалась, и вовремя тушить пожары страстей, вспыхивающие во время общения с агрессивным миром.

Опасности, угрожающие вам, обычно исходят от нескольких групп людей, это: юнцы, собирающиеся в полубандитскую стаю;

взрослые люди, склонные к хулиганству, нередко находящиеся в состоянии подпития, способные ограбить женщину, но действующие как непрофессионалы-одиночки;

взрослые профессиональные грабители, как правило, имеющие судимости; сексуальные маньяки или насильники.

Каждая из этих групп хулиганов опасна по-своему и потому требует конкретной стратегии.

Подростки и агрессивные юнцы - это стая волчат, слепая стихия, которая совершенно не способна к обдуманному действию. Они подзадоривают друг друга, не признают авторитетов, предпочитают не вникать в последствия своих действий, которые иногда бывают очень жестокими. Их согревает уверенность, что за счет группы каждый из них сохранит свою неузнаваемость, и потому не будет наказан. Их основная цель при нападении на вас не только и не столько грабеж, сколько стремление унижить вас. Самое худшее, что можно сделать при встрече с подобной группой, - это показать свой страх. Потому постарайтесь продемонстрировать им свою уверенность и в своих быстрых и точных фразах припугните их, показав, как конкретно каждый из них будет отвечать за содеянное. Ваш короткий, предельно четкий и жесткий разговор должен убедить их, что с вами лучше не связываться. Скажите им, что ваш муж участковый именно этого участка, или сотрудник РУБОПа, что он через три минуты должен вас встретить, а если с вами что-нибудь случится, то через три минуты здесь будет все отделение или даже вся "Петровка". Если эти подростки домогаются вас сексуально, скажите им, что ждет насильников в лагере, куда они непременно попадут. Как правило, это может остудить их пыл. В то же время пообещайте, что если они немедленно оставят вас, то вы будете удовлетворены и убедите своего мужа не раскручивать дела и не портить жизнь. Предложите им соизмерить и сравнить две жизненные перспективы: 1) они уходят от вас и ведут такую жизнь, которая им нравится на свободе, ничего не боясь; 2) они продолжают нападение на вас, избивают или грабят, а потом какое-то время живут под угрозой наказания и, в конце концов, милиция их находит, они попадают под следствие, тратят все свое свободное время на следователей, а потом оказываются в колонии. Задайте им вопрос, стоит ли игра свеч, если от нападения на вас они не приобретут никакой выгоды, кроме головной боли и проблем, тем более что с вас взять ничего и ваш кошелек пуст. В крайнем случае, громко кричите и зовите на помощь милицию и проходящих людей. Старайтесь, чтобы ваш крик был пронзительным, слышимым и даже пугающим хулиганов - в этом случае он может даже парализовать их волю и планы на некоторое время, и вы сможете этим воспользоваться.

О том, как вести себя со второй группой - взрослыми и зачастую пьяными хулиганами, хорошо сказано в книге И. Журавлева и А. Шлыкова "Личная

безопасность":

"Чаще всего, будучи в подпитии, они цепляются к одиноким женщинам, так как те не в состоянии дать должного отпора. Обычно они просто куражатся, компенсируя таким образом собственную неполноценность в своих же глазах. Но особо обозленные, могут и ударить, испортить одежду, сорвать головной убор, украшения, сбить с ног. Потому желательно избегать встречи с ними, особенно в безлюдных местах. Лучше всего быстро пройти мимо, не отвечая на реплики. Иногда, используя стечение обстоятельств таких, как темнота, отсутствие прохожих, целью этих личностей является ограбление. Как поступить в такой ситуации – вы должны решить сами. Все зависит от физической формы вашей и вашего противника. Если можете, применяйте болевой прием, отвлекающее действие и, воспользовавшись замешательством грабителя, попытайтесь убежать. Можете сделать вид, что подчиняетесь требованиям, но когда грабитель расслабится, действуйте неожиданно, а главное, безжалостно: бейте его ногой или локтем в пах, воткните пальцы в глаза или нос. Был случай, когда женщина, защищаясь, откусила насильнику кончик носа. Если чувствуете, что убежать не сможете, тогда лучше лишиться вещей, чем здоровья. Обычно такие грабители догоняют жертву и, вырвав сумочку, сорвав шапку, убегают. Если ограбление произошло, попробуйте сразу же позвонить в милицию из ближайшего телефона-автомата. Иногда бывает, что преступника задерживают через несколько минут".

Борьба с этой категорией грабителей и хулиганов одновременно и проста (все-таки перед вами непрофессионал, который неопытен, боится, не очень хорошо соображает) и сложна (ибо "невозможно понять логику непрофессионала", как выразился Мюллер из "Семнадцати мгновений весны"). Будьте предельно осторожны с агрессивными пьянчужками, которые легко извлекают из карманов и пускают в ход холодное оружие. Как только вам почудилось, что это может случиться, либо немедленно бегите, либо кричите или громко свистите в свисток, который я настоятельно рекомендую носить с собой. Его звук деморализует многих бандитов. Только свистеть нужно, если вы чувствуете, что вас не убьют и если люди, услышав зов, придут на помощь. Гораздо более опасна та группа хулиганов, представители которой имеют судимости и в очередной раз пошли "на дело". Они действуют более продуманно и во всех отношениях подготовлены к преступлению лучше, нежели дилетанты из предыдущей группы. Сидевших легче вычислить, нежели представителей других групп по внешним признакам – наколкам, татуировкам, выражениям и манерам. Вместе с тем не надо переоценивать продуманность их поведения: психика их весьма расшатана, неустойчива, цена человеческой жизни для них до смешного невелика, и если вы совершите какой-нибудь поступок или скажете слово, которое они расценят как унижение своей личности, они могут пойти на любой ответный шаг. Потому делайте что угодно, и если ничего другого не остается, даже вступайте с ними в неравный поединок, только не унижайте их личность. Если вы видите, что действия таких людей скорее продуманы, нежели импульсивны, и они сделали на ограбление большую ставку, то лучше отдать им деньги, нежели затевать бесполезную борьбу, которая может стоить вам жизни. И ни в коем случае, ни во время поединка, ни во время уступок, на которые вы согласитесь пойти, не вздумайте пугать преступников обращением в милицию. Наоборот, отдавая деньги, вы должны отчетливо дать понять или намекнуть, что на этом все дело закончится, и вы никуда не будете обращаться. Звоните туда уже после того как они скроются из виду. Самая опасная группа, с которой женщинам изредка приходится сталкиваться – это насильники или сексуальные маньяки. Вот, что говорится на эту тему в книге "Личная безопасность":

"Насилие может принимать самые извращенные, самые мерзкие формы и чаще всего для жертвы кончается смертью. Подобного рода преступники прекрасно владеют ситуацией на месте будущего преступления. Они знают, когда придет последний автобус или электричка, изучили все дорожки, по которым могут пойти запоздалые пешеходы, знают какие-то глухие места и укрытия, где им никто не помешает совершить преступление. Некоторые из них набрасываются на первую же подходящую жертву. Другие подолгу следят за конкретным человеком, чтобы напасть на него в подходящий момент. Выходя на улицу, они имеют с собой веревки, нож и прочее, позволяющее легко справиться с жертвой. Как правило, эти люди не вполне нормальны психически, в момент совершения преступления они абсолютно не владеют собой, а слезы, просьбы о пощаде звучат в их ушах сладчайшей музыкой. К счастью, встречаются такие маньяки-извращенцы довольно редко. Гораздо более распространен тип сексуального насильника.

Для достижения своей цели насильники прибегают к различным способам. Одни стремятся напоить будущую жертву, одурманить ее сознание каким-либо сильнодействующим средством, другие пытаются шантажировать, запугивать, уговаривать жертву, третьи просто применяют физическую силу. Решение

оказывать или не оказывать насильнику сопротивление можете принять только вы сами в зависимости от обстоятельств. Если возникает угроза жизни и здоровью, большинство экспертов не советует оказывать сопротивления. Подчинение в этом случае вовсе не означает вашего согласия, а является лишь действием, направленным на сохранение собственной жизни. С другой стороны, по статистике российской милиции, активное сопротивление помогает избежать изнасилования в каждом пятом случае.

Иногда избежать изнасилования может попытка вызвать чувство брезгливости симулированием нервного тика, припадка эпилепсии, искусственно вызванной рвотой, либо рассказ о якобы имеющемся у вас каком-то кожном венерическом заболевании, менструации. Одной женщине удалось избежать попытки изнасилования, когда она вначале прекратила сопротивление и заверила, что лучше все сделать полюбовно, но затем начисто лишила насильника возможности что-либо сделать, надсмеявшись над его оружием преступления". Очень важно не бояться насильника и вести себя с ним спокойно, уверенно и в то же время изобретательно.

Одна женщина на консультации рассказала мне, как ей удалось вывернуться из под ножа, который наставил на нее насильник в аспирантском общежитии, куда она зашла к подруге. Она, будучи бойким на язык человеком, начала говорить ему комплименты, признаваться, что он ей понравился внешне и что она с удовольствием осуществила бы с ним разные эротические фантазии у себя дома под коньяк, хорошую музыку и любовные видеокассеты. Ее слова были столь правдоподобны, что преступник расслабился и на слова, способен ли он хотя бы на то, чтобы купить для подобного дела коньяк, приободрился и повел ее в магазин, тем не менее, пригрозив, что если она только попытается бежать, то он ее прирежет. Однако пока он покупал в магазине коньяк, она, сказав ему, что пошла в соседний отдел за фруктами, успела выскочить из магазина и шепнула стоящему милиционеру, что вон человек в черной куртке, который сейчас выходит из магазина на ее поиски, держит в кармане нож и хотел ее изнасиловать. Поводом тут же вызвал по рации подкрепление, которое не понадобилось: он сам разоружил насильника, который бросился за женщиной вдогонку и даже не заметил милицейскую униформу.

Мы говорили об уличной преступности по отношению к женщине. Но гораздо чаще насилие применяется к ней не на темном пустыре, а в домашней обстановке. Согласно статистике, 70% изнасилований происходит в квартирах, причем в качестве агрессора выступает мужчина, познакомившийся с ней в этот же день. Каждая женщина, которая согласилась пойти в гости домой к мужчине, или в ресторан, кафе, ночной клуб, где вместе с ним поглощает спиртные напитки любой крепости, должна понимать, что подавляющее большинство даже вполне адекватных мужчин, тем более находящихся под действием алкогольных паров, воспринимает это как знак готовности женщины пойти на более близкие отношения. Внезапный отказ женщины от интима, на который мужчина уже вполне серьезно рассчитывал, вызывает у него шок, не поддающийся контролю. Он начинает давить на женщину и нередко прибегает к физической силе. Поэтому женщина должна очень хорошо подумать, прежде чем куда-либо идти с малознакомым человеком, принимать от него подарки и пить с ним вино и водку.

Женщина, живущая в современном агрессивном мире, который в гораздо большей степени сконструирован мужчинами, должна вести себя очень осмотрительно во всех ситуациях, особенно там, где она слабо контролирует ситуацию – не только на улице и в гостях, но и в такси, в машине, в лифте, в автобусах, троллейбусах, электричках и в метро. Но чтобы вы ни делали и в каких бы переплетах ни побывали, никогда не теряйте связи с Высшим Началом. Именно эта связь может защитить вас от любых проблем – и профилактически, отводя от вас ненужные удары, и фактически, нейтрализуя агрессора, вливая в вас дополнительные силы и посылая вам неожиданную помощь в виде людей и обстоятельств.

Глава 14. МАСТЕРСТВО ПУБЛИЧНОГО ВЫСТУПЛЕНИЯ

"Когда ты говоришь перед публикой, помни о ней, но не думай о том, как понравиться ей – лучше старайся понравиться тому потоку, который течет через тебя. Это дает тебе такую уверенность, что ты уже никогда не будешь смущаться."

Филипп Лавассаль

СПЕЦИФИКА ПУБЛИЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Большую часть жизни современный человек проводит на публике. От навязчивого людского присутствия не скрыться нигде – ни в парке, ни на природе, где тебя обязательно достанет неожиданно громкий звук транзистора, принадлежащего каким-нибудь туристам-меломанам, ни в тишине собственной квартиры, немедленно взрываемой шумными голосами из телевизора, стоит только его включить. Однако такое, скорее фоновое, присутствие свидетелей все-таки можно вынести – когда нас никто не знает, и мы не знаем никого,

нам все-таки легче, хотя в этом публичном одиночестве есть тоже свои проблемы... Когда же приходится участвовать в общении на публике, мы можем рассчитывать на что угодно, только не на спокойствие. Но самое болезненное и неудобное общение на людях – это так называемое публичное выступление. Многие люди очень дорого дали бы за то, чтобы кто-то другой публично выступал вместо них.

К публичным выступлениям принято относить лекции, семинары, тренинги, концерты, доклады на собраниях, конференциях, симпозиумах, интервью, встречи с представителями прессы и СМИ, совещания и другие мероприятия, на которых человек вынужден какое-то время говорить перед незнакомыми и малознакомыми людьми, подавая какую-то информацию, идею или (и) самого себя. Понятно, какой стресс и паника начинаются у огромного числа представителей *Ното Сартиенс*, когда им приходится один на один иметь дело с большой-большой аудиторией, которую они видят в первый раз. Но и в случаях личного знакомства с теми или иными людьми формальная или даже неформальная атмосфера публичного выступления перед ними воздействует на человека весьма тяжело. Подавляющее большинство начинающих лекторов, педагогов, менеджеров, занимающихся презентацией фирм и товаров, периодически испытывают довольно тяжелый и неприятный стресс, не выдерживая атмосферу задавания самых неожиданных вопросов, массовых проявлений недовольства.

С чем же связано мощное напряжение, возникающее у подавляющего большинства людей перед публичным выступлением? Видимо, с неуверенностью в себе и внутренней закомплексованностью, мешающей нам проявить перед другими людьми нашу собственную природу такой, какая она есть. Человек, привыкший общаться в режиме диалога с одним лицом или даже в небольшой компании с несколькими людьми, внезапно оказывается перед большой и непонятной для него компанией, от общения с которой можно получить что угодно. В зависимости от характера своего выступления и личных особенностей человек ожидает от этих людей агрессии, насмешек, неожиданных вопросов, пренебрежительной реакции, проявления снобизма, холодного отчуждения, полного демонстративного равнодушия, подчеркнутой холодности. Иногда он действительно получает от людей такую реакцию, которая в главном совпадает с его ожиданиями. В некоторых случаях отрицательная реакция людей, пришедших на публичное выступление, минимальна, почти незаметна, но напряженный, словно струна, человек, столкнувшись с самым легким отрицательным отношением к своей личности и самому выступлению, выпитывал в себя колоссальную порцию стресса. Иногда человеку казалось, что его столь плохо примет публика, что он даже разочаровывался, когда все проходило довольно гладко, и его избыточное напряжение оказывалось ненужным. Порой лицо, выступающее публично, чувствует стресс из-за психознергетического перегрева – если его выступление задело аудиторию за живое и при этом не понравилось какой-то части публики, то на тонком плане происходит столкновение ауры выступающего и множество аур недовольных людей. Даже если люди молчат, это нередко воспринимается ждущим аплодисментов человеком как обида, смертельное оскорбление, пощечина, которую невозможно пережить. Мне рассказывали артисты, что когда внезапно натыкаешься на холодное молчание зала, то начинаешь чувствовать себя навязчивым паяцем, которому противна своя роль. Потому в таких случаях нередко возникает забвение самой элементарной информации. Кстати, важной мишенью во время ударов, полученных на публичных выступлениях, оказывается не только аура и мир эмоций, но именно сфера памяти. Актеры в таких случаях могут забыть хорошо выученный монолог, а лектор – важные сведения для слушателей.

Конечно, бывают заранее заготовленные вопросы, которые совершенно выбивают из себя психологически неподготовленного человека. Однажды мне на заре перестройки довелось наблюдать, как прямо во время предвыборных встреч кандидатов в депутаты с избирателями группа поддержки одного из будущих народных избранников сочиняла каверзные вопросы своим противникам. Один из экспромтов, прозвучавший на всю аудиторию из нескольких сотен человек и адресованный пожилому соискателю депутатского счастья из бывших мидовских работников гласил: "А правда, что ваша жена коллекционирует драгоценности и во время поездки в Париж купила себе бриллиантовое кольцо за миллион франков?" Дело было еще в советское время. Тогда еще не было настоящих политтехнологов, имиджмейкеров, пиарщиков, и дипломатический работник, плохо проинструктированный, что надо говорить в таких случаях, весь покрылся пятнами и с дрожью в голосе начал оправдываться: "Что за ложь! У нас таких зарплат нет... А если бы были, нам бы совесть не позволила. Что вы себе позволяете?" Конечно, это вызвало смех, шум в зале, свист и ропот неодобрения.

После встречи мы с моим товарищем, тоже психологом, пришли к выводу, что нужно было ответить примерно так: "А почему вы так низко оцениваете мою жену? Ни за миллион, а за миллиард, не франков, а долларов, не кольцо, а

ювелирный магазин на Елисейских Полях. Но если серьезно, то мы с женой коллекционируем не драгоценности, а умно заданные вопросы, но ваш вопрос к этому жанру не относится".

Однако когда начинаешь изучать психологию публичного выступления, то быстро убеждаешься, что далеко не всегда шок или неприятные эмоции, переживаемые человеком, который выступает публично, есть результат сознательных действий со стороны отдельных людей или групп лиц из зала. Неуверенный лектор и незащищенный артист чаще всего бывают выбиты хаотической энергией большой массы людей или отсутствием того восторга и положительного приема у публики, на который он рассчитывал. Это действует на многих, как холодный душ, и почти полностью парализует их активность, как оказывается, целиком зависящую от отношения других людей.

Данный закон можно проследить не только в профессиональной публичной деятельности начинающих актеров, недостаточно опытных преподавателей и докладчиков на конференции, но и в ситуациях неформального общения человека с большими компаниями и группами людей. Вспомните, разве не было в вашей жизни случаев, когда вы рассказывали в компании из десяти-двадцати и больше человек какую-то историю, случай, анекдот, передавали информацию, казавшуюся вам важной не только для вас, но и для них, но в ответ получали такую реакцию, после которой впору было уходить или даже убежать? Разве вы не сталкивались со случаями, когда на вашу улыбку, шутку, деловое или чисто человеческое предложение вам коллективно отвечали внезапной грубостью, издевательствами, насмешкой, холодом, равнодушным молчанием, непонятной паузой? Если да, то вам будет лучше понятна моя мысль о том, что жизнь любого человека незаметного человека в отдельные моменты становится публичным выступлением, где ему не только аплодируют, но и освистывают. Любой весельчак и душа компании, знающий не меньше тысячи анекдотов (один мой друг, живущий на Кавказе, по нашим совместным подсчетам, знает их не меньше 5 тысяч), - это миниактер и кумир публики, срывающий аплодисменты, пусть не на стадионе, но в масштабе квартиры, а любой закомплексованный человек, безуспешно претендующий на внимание людей, - это освистанный актер, роль или этюд которого не понравились случайным зрителям на подмостках жизни. Вся жизнь есть непрерывная самопрезентация. Поэтому все, кто не хочет быть освистанными или отвергнутыми публикой, пришедшей на ваше представление, должны учиться искусству публичного выступления.

Обычный человек с не очень высокой самооценкой, столкнувшись с коллективным неприятием его выступления в малой, средней или большой группе, реагирует на это примерно так же, как и неуверенный в себе актер на свой сценический провал, - у него перехватывает дыхание, садится голос, возникают мышечные зажимы, становятся неловкими движения, делается бессвязной речь, возникают провалы в памяти. Чем слабее человек, тем заметнее его переживания, возникающие в ответ на реакцию аудитории. Чем сильнее человек, тем он, как правило, лучше в таких случаях скрывает свою досаду. Сильный, уверенный и тем более самоуверенный человек не позволяет себе ни показывать свою слабость на публике, ни впасть в депрессию по поводу отвержения или насмешек в свой адрес. Он держит марку и внешне и внутренне.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА К ВЫСТУПЛЕНИЮ

Повышение защищенности в публичных выступлениях начинается как всегда с профилактики и предварительной тренировки. На сцене учиться держать удар бывает поздно. Перечислю главные методы развития в себе этого свойства на профилактической стадии.

1. Осознание страха. Как бы вы ни бодрились, но выступать перед большой аудиторией боится каждый. Чтобы понять это, представьте, что через десять минут вам совершенно реально в течение получаса нужно принять участие в популярном ток-шоу, где до безобразия раскрепощенные журналисты, слегка кривляясь, будут самоутверждаться, задавая вам самые разные каверзные вопросы. Ваше представление этой сцены и погружение в нее должно быть как можно более ярким. Побудьте внутри подобной воображаемой ситуации одну-две минуты, а потом спросите себя, что вы чувствуете - радость от того, что вам предоставили трибуну, безразличие или напряжение, граничащее со страхом. Убежден, что если вы будете честны с самим собой, то обнаружите, что ваше тело слегка напряжено, что вы чувствуете дискомфорт и мышечные зажимы в каких-либо группах мышц и телесных зонах, а ваше дыхание значительно участилось. Отсутствие этих и других подобных же признаков скорее всего означает, что вам не удалось глубоко войти в такую воображаемую ситуацию. Постарайтесь не просто осознать наличие страха, но и увидеть его мышечный "рисунок".

2. К свободе через расслабление. Тренируйтесь в умении быстро и легко расслаблять все участки своего тела, включая и те его зоны, которые регулярно напрягаются при одной только мысленной картине публичного выступления. Существует масса методов релаксации, описанных во многих

книгах по аутогенной тренировке и психотренингу. Самые распространенные из них:

создание образа мягкого и теплого потока энергии, которая по вашему приказу и под контролем движется по телу либо снизу вверх, либо сверху вниз, наполняя каждую его клеточку (образ энергии можно заменить образом теплой воды или пара):

многократное мысленное повторение какой-либо аутогенно-медитативной формулы самовоздействия, например, "мягкий поток расслабляющей энергии наполняет меня", или "я расслабляюсь!";

мысленный счет от одного до десяти и обратно, подкрепляющий перемещение образов по телу;

представление себя в положении лежа в полном расслаблении, можно даже поместить себя на облако, где вы будете парить и растворяться (в хатха-йоге это шавасана, так называемая "поза трупа");

Добившись полного расслабления с помощью мысленного психотренинга, перенесите этот образ в картинку своего публичного выступления. Попробуйте представить и реально почувствовать, что вы совершенно свободны от сковывающего вас страха и напряжения.

3. Позитивное направление мысли. Научитесь думать о предстоящем публичном выступлении с удовольствием, осознавая, что вы побеждаете сами себя и преодолеваете внутренний барьер. Сделайте удовольствие не просто умственной установкой, но реальным живым переживанием, энергия которого ощутима во всем вашем существе, включая тело.

4. Идеальный оратор. Мысленно войдите в образ яркого блестящего оратора-златоуста, речь которого льется из горла абсолютно свободно без каких бы то ни было тормозов и комплексов. Конечно, это не должно быть пустой болтовней без участия души и сердца. Запомните ощущение свободы и наслаждения, которую вам дает эта фантазия, после чего попытайтесь вносить этот умственный образ в свое реальное поведение и речь.

5. Тренинг красноречия в жизненных ситуациях. Начните тренировать свое искусство публичного выступления с отработывания новой роли и образа в малых группах, среди друзей и знакомых, учась рассказывать интересные истории и приковывать к себе внимание слушателей как можно дольше, все время подбрасывая в него, словно дрова в костер, новую информацию и энергию вашего интереса к слушающим.

6. Консультируйтесь у логопеда. Работайте над дикцией и произношением. Если в них есть серьезные дефекты, обратитесь к хорошему логопеду или к специалисту по сценической речи. У вас не должно быть комплексов по поводу собственной речи.

7. Работа над интонацией. Старайтесь сделать более богатой и эмоционально-насыщенной вашу интонацию - ведь она индикатор вашего подлинного отношения к тому, о чем вы только что говорили. Если вы говорите, что вас нечто очень интересует, но при этом ваша интонация скучна и невыразительна, никто из слушателей вам просто не поверит.

8. Послушное тело. Сознательно работайте над вашим телом в процессе общения. Наблюдайте, как вы двигаетесь, какие позы чаще всего принимаете в общении, как реагируете на них ваши партнеры по общению, какие движения и жесты вы любите делать. Выработайте собственный репертуар поз, движений и жестов, которые вам позволят во время публичного выступления успешно балансировать между обаянием и защищенностью.

9. Упругость в общении. Помните одно из правил жизни, которое установил себе Лев Толстой в молодости: не пропускать ни одного оскорбления или колкости в свой адрес без того, чтобы немедленно не ответить на него вдвойне колко и решительно. Слова "матерого человечища", конечно, не стоит понимать буквально, иначе можно превратиться в мелочного склочника, однако полезно уловить дух этой мысли Толстого. Он призывает к упругости в общении. Чтобы понять для себя, что значит подобная упругость, полезно, на мой взгляд, обратиться к знаменитому фильму "Титаник" и вспомнить эпизод, как главный герой фильма в ответ на словесный "наезд" и колкости в свой адрес со стороны богатого жениха его будущей любимой женщины кинул ему в руки маленький резиновый мячик. Тому ничего не оставалось делать, как поймать его и бросить мячик ответно лишь позднее. Попробуйте представить, что слово, особенно острое и колкое - это тоже своего рода мячик, который нужно уметь эффективно и точно бросать и ловить. Учитесь делать это с упругим изяществом в самом обычном общении, и это поможет вам в общении экстремальном, к которому в какой-то степени можно отнести публичное выступление.

ПОВЕДЕНИЕ ПЕРЕД АУДИТОРИЕЙ

А теперь пора поговорить о поведении во время самого ответственного выступления перед аудиторией. Можно выделить также несколько главных правил, обеспечивающих его успешность.

Самые изощренные методы психологической защищенности в публичном выступлении будут бесплодными, если вам нечего сказать в содержательном плане. Доведите знание этого содержания и памятования его основных элементов и этапов изложения до автоматизма. В момент выступления – ваша задача правильно, быстро и точно, без сбоев запустить этот психологический механизм.

* Имейте домашние заготовки.

Старайтесь раскрасить изложение главной идеи яркими, образными и юмористически заряженными домашними заготовками. На любом выступлении у вас должно быть несколько таких заготовок. Не забудьте их вовремя воспроизвести.

* Почувствуйте аудиторию.

Постарайтесь понять и почувствовать, что хочет аудитория. Или ей интересна, прежде всего, информация, которую вы можете дать, или, напротив, ей нужна эмоциональная окраска. Подумайте, отличаются ли ожидания этой аудитории от программы, с которой вы к ней пришли? В случае чего будьте готовы перестроить свое поведение, учтя эти невысказанные пожелания. Если у вас есть возможность в каком-то виде протестировать аудиторию и задать ей наводящие вопросы, чтобы понять, чего же она хочет, обязательно сделайте это – подобные вопросы позволят выиграть время и немного перестроить себя.

* Настройтесь на Высший Поток.

Настройтесь на поток, соединяющий вас с духовным миром и вашей Высшей Индивидуальностью. Помните слова Спасителя о необходимости верить в Бога до конца – тогда в ситуациях опасностей и гонений человеку не нужно будет думать, что и как сказать: это ему будет дано Свыше. Попытайтесь поймать это состояние, которое будет заряжать вашу речь, обеспечивая ее убедительность.

* Настройтесь на энергетику аудитории.

Согласуйте энергетику вашего потока с энергетикой аудитории. Вы не должны ни отказываться от себя, ни навязывать свои идеи через силу, если аудитория не воспринимает вас лично. В истории было немало случаев, когда яркая личность произносила зажигательную речь перед инертной и даже негативно заряженной толпой и в итоге переубедила ее, действуя не столь логикой (хотя она тоже имела место), сколько мощной психозенергетикой. В ходе выступления вам предстоит ответить самому себе на три вопроса – 1) как на самом деле настроена аудитория; 2) хватит ли у вас сил ее переубедить; 3) если сил не хватит, какой сценарий публичного поведения вы выберете. Тренируйтесь в мгновенном ответе на эти вопросы.

* Разогрейте энергетические центры речи.

Старайтесь непосредственно перед выступлением разогреть свой речевой центр (чакру вишуддха) и три других самых важных для выступления чакры – аджну (центр творческого разума), анахату (центр эмоционального сердца), манипуру (центр солнечного сплетения, средоточия жизненной силы и воли). Для этого полезно сделать короткую дыхательную гимнастику из хатха-йоги, цигун или тайцзы-цюань по крайней мере за час до мероприятия. Непосредственно перед выступлением полезно выдержать полное молчание, хотя бы в течение нескольких минут. Однако если вы не способны в эти молчаливые минуты сохранять полное спокойствие, или хотя бы думать о чем-то ином, приятном и не относящемся к предстоящему испытанию, то тогда лучше вести легкий разговор с людьми, отвечающими за техническую подготовку на мероприятии. Это нужно для того, чтобы переход к публичному выступлению произошел без всяких затруднений и ни к чему не обязывающий светский разговор в комнате отдыха и за кулисами будет в самый раз.

Этим секретом поделился со мной один хорошо знакомый певец-бард, за которым я наблюдал как раз за кулисами – он без умолку шутил с женщинами, отвечающими за его концерт в зале института. "Ты бы хоть немного помолчал, связки сорвешь, тебе же сейчас петь и отвечать на вопросы три часа", – посоветовал я ему. "Ты ничего не понимаешь, – ответил он, – мне надо настроиться и это настроение держать. Если я замолчу, то потом меня надо будет час разогревать, как автомобиль в сорокаградусный мороз". Он еще пять минут продолжил свой светский треп, а потом легко и свободно начал беседу со зрителями.

* Зарядитесь энергией.

Всем, кто занимался на моих консультациях проработкой стрессов, возникших на публичных выступлениях, я всегда советовал за полчаса до их начала хотя бы в течение двух-трех минут мысленно посещать место силы и наполнять свое тело мощной оздоравливающей энергией. Действует безотказно хорошо, особенно если вы будете сочетать этот метод с вызыванием у себя состояния наивысшего расцвета и полноты сил, которое у вас было когда-либо в молодости. Практика показывает, что наложение образа места силы на образ времени максимального ощущения силы (чаще всего это – состояние молодости) дает мощный результат.

* Помните план выступления и домашние заготовки.

Когда идете на место выступления, постарайтесь в своем сознании мгновенно воспроизвести всю продуманную вами композицию, чтобы вас ничего не сбilo. Особое внимание обратите на то, чтобы не забыть ваши домашние заготовки.

* Попросите благословения.

Не забудьте за две-три минуты до выступления попросить благословения и поддержки у Высших Сил. Старайтесь чувствовать Высокий Луч, и в моменты естественно возникающих пауз во время мероприятия можете на несколько мгновений вспоминать о Высшем Начале и напиваться его силой.

* Вызовите в себе "концертное чувство".

Старайтесь представить задолго до выступления и верить во время его, что зрители вас любят. Ваш самый первый выход на публику должен излучать это чувство и заряжать ее. Термин "концертное чувство" ввел в свое время известный психолог Владимир Леви. Вы должны верить в то, что в этой, пока еще неизвестной для вас аудитории обязательно есть люди, которые вас принимают и любят, и вы обращаетесь сразу непосредственно к их чувствам и душам. Таким образом, вы сможете собрать критическую массу энергии, которая поможет вам переломить настроение тех, кто вас не воспринимает, и создать благоприятную атмосферу в зале.

* Найдите своего стилиста.

Помимо психологических, психоэнергетических и духовных методов не стоит забывать и обычных, земных, которыми успешно пользуются самые разные люди, ведущие публичную деятельность. Речь идет об обращении к имиджмейкерам, консультантам, стилистам, гримерам и другим лицам, профессионально отвечающим за то, чтобы выступление прошло удачно. Спрашивайте их, какие черты и особенности вашей внешности и манеры разговора, поведения, стиля стоит сохранить и даже развить, усилить, а какие поменять или ослабить. Тому, кто ищет свой стиль и себя самого, и уже близок к нахождению, любая внешняя поддержка будет только на пользу. Если же вы в самом начале пути, то тут как вам повезет - может быть, найдется хороший консультант, который поможет в кратчайшие сроки найти путь к своему стилю, а может быть, наоборот, плохой консультант подавит вашу индивидуальность. Потому не прекращайте поиска.

Если сможете, осмотрите заранее помещение, где вы будете выступать.

Прочувствуйте его пространство, расстояние от трибуны или вашего сидения до слушателей, цветовую окраску стен и мебели, энергетику. Оцените расстояние, которое вам предстоит пройти от входа до президиума или трибуны. Вы должны идти уверенно, без колебаний, уклонений и остановок. В случае, когда между предварительным осмотром места и выступлением есть какой-то временной зазор, найдите несколько минут, чтобы два-три раза представить свой выход на сцену, свою уверенную речь и учесть все вероятные трудности и проблемы, с которыми вам предстоит встретиться на этом мероприятии.

Старайтесь смотреть слушателям в глаза. Человек, избегающий хотя бы иногда смотреть в глаза то одному, то другому, то третьему слушателю, выглядит странно и неубедительно. Учтите этот момент уже на уровне мысленной подготовки к встрече и старайтесь без смущения смотреть в глаза воображаемым зрителям и слушателям. Когда будете выступать реально, обязательно посмотрите на людей, сидящих в зале, сразу, как только начнете говорить и только потом, примерно через минуту, можете позволить себе смотреть на записи, конспекты и бумаги. Если же вы начнете с рассматривания бумаг у себя под носом, слушатели интуитивно воспримут это как демонстрацию неуважения.

Подумайте, какое выражение лица у вас будет, когда вы будете выступать. От этого зависит чрезвычайно многое, если не все. Как известно, первые секунды или даже доли секунды в общении - это решающие мгновения, именно по ним человек составляет впечатление о партнере по общению, даже если это публичное выступление, а главное в этих секундах - выражение лица и глаз. Никогда не допускайте хмурого, унылого или кровожадно-агрессивного выражения - вы сразу же потеряете большую часть аудитории, которая воспринимает небрежность лектора в отношении своей мимики еще хуже, чем небрежность в одежде. Чаще смотрите в зеркало, причем специально не меняйте выражение лица, а пытайтесь застать себя врасплох. Будет очень поучительно.

Именно этот метод предложил я применить Нине, 35-летней тележурналистке одного из кабельных каналов столицы, которая консультировалась у меня по поводу стрессов. Я заметил, что в выражении ее лица есть некая странность, как будто в нем присутствуют два выражения одновременно. У меня даже возник образ - "одна маска торчит из-под второй". Когда стали выяснять причины ее внутреннего напряжения, то выяснилось, что она живет двойной жизнью - недовольному мужу говорит, что ненавидит телевидение и работает на нем только из-за денег, а сама обожает производить впечатление и в этом желании

плохо контролирует себя. Ситуация в семье дошла до критической точки, муж требует, чтобы она бросила работу и занималась детьми и домом и грозит разводом, она этого очень боится, но тем не менее всячески сопротивляется. Нина призналась мне, что ей не удастся забыть о конфликте, и он подспудно "грызет ей сердце", заставляя вспоминать о себе даже во время эфира. Чтобы справиться с Ниной проблемой, мы опробовали с ней несколько методов и психотехник, включая "глубокую релаксацию", "путешествие в место силы", "мысленное дистанцирование от образа ситуации", "изгнание мысли об опасности", "создание защитного экрана", "неотождествление", до тех пор пока не нашли способ освободиться от навязчивого и давящего воспоминания о конфликте, применив метод "внутренняя улыбка". Именно внутренняя улыбка помогла убить двух зайцев сразу – расслабить застывшую мимику и войти в гармоничное, уверенное, целостное настроение.

Во время выступления учитесь использовать паузы, в течение которых старайтесь еще глубже настроиться на то чувство, которое вы хотите передать аудитории, отдохнуть и восстановить силы, расслабить мышцы лица и горла. Представьте, что ваша аура сияет от доброжелательности и уверенности в себе, и световые волны, излучаемые ею, доходят до слушателей. Всегда начинайте с яркой первой фразы, которую вы должны выучить наизусть. В заключение хочу привести вам совет, который дает всем людям, имеющим проблемы в публичных выступлениях, американский психолог, специалист по имиджу, Лилиан Браун:

"Перед выходом на сцену вы наверняка найдете полезным составить некий контрольный список, похожий на те, которыми пользуются пилоты авиалайнеров, отмечая важные пункты перед вылетом. Ваш личный список может содержать примерно следующее:

моя внешность в полном порядке, волосы, грим (если нужно) и одежда соответствуют случаю;

я могу смотреть в глаза своим слушателям;

у меня правильная осанка, я свободен и могу расслабиться;

выражение моего лица и мои жесты выражают дружелюбие;

моя речь – одна из лучших, написанных мною речей, не могу дождаться момента, когда можно будет произнести ее перед моими слушателями;

я хорошо знаю свою речь; я знаю, что хочу сказать;

мои заметки хорошо организованы: мне легко пользоваться ими;

мои слушатели просто великолепны;

я нравлюсь моим слушателям: я хочу выступать перед ними; мне нравится выступать перед ними, и они это чувствуют;

я знаю, как можно расслабиться во время выступления;

я распространяю атмосферу уверенности и дружелюбия;

мое ораторское искусство находится на высоком уровне;

я знаю, что когда моя речь закончится, я буду доволен проделанной работой; они наверняка захотят, чтобы я продолжал свое выступление, но я закончу свою речь раньше;

надеюсь, что мне еще предстоит выступить с речами и докладами;

когда мое выступление закончилось, я испытал чувство удовлетворения от аплодисментов и от доброжелательных комментариев".

Можно еще сильнее заострить положительный пафос списка пунктов готовности к публичному выступлению от Лилиан Браун. Например, так: "Я влюблен в своих слушателей, в тему моего рассказа и в сам процесс выступления". Повторите это несколько раз про себя, пока не добьетесь, что чувствуете именно то, что говорите. Тогда вам будет значительно легче выступать.

Глава 15. ЗАЩИЩЕННОСТЬ ВО ВРЕМЯ СДАЧИ ЭКЗАМЕНОВ

"Экзаменов страшится любой, будь он семи пядей во лбу, ведь на экзамене самый глупый может спросить больше, чем самый умный ответить."

Чарлд Калед Колтон

"Экзамены: единственная возможность знать хоть что-то хотя бы несколько дней."

Жорж Элгози

"Огромное преимущество экзаменатора состоит в том, что он сидит по лучшую сторону."

Эдуард Эррио

ОСОБЕННОСТИ ЭКЗАМЕНАЦИОННОГО СТРЕССА

Миллионы людей в России каждый год сдают экзамены. Что такое экзамен по своей сути? Это испытание, требующее от экзаменуемого подтверждения определенного уровня его знаний. Испытывают школьников, студентов, соискателей ученых степеней, выпускников академий и новых учебных структур, выпускников автошкол. Поскольку многие из этих миллионов недостаточно хорошо знают предмет и психологически зависят от экзаменаторов, они испытывают целую гамму отрицательных эмоций – волнуются, беспокоятся, напрягаются, боятся. Экзаменуемые психологически не защищены ни от волн

негативных переживаний, обрушивающихся на них как перед экзаменом, так и во время него, ни от нервных болезней, порожденных этими заболеваниями, ни от физиологических расстройств и телесных болезней. Сколько язв желудка и сердечных расстройств было вызвано экзаменами, к которым люди оказались не готовыми!

Я сам был свидетелем того, как студент пятого курса умер от инфаркта в результате переутомления от подготовки к госэкзаменам и необходимости писать одновременно два диплома – себе и жене, а кроме того подрабатывать на двух работах, чтобы прокормить свою семью, в которой родился маленький ребенок.

Но даже если не брать такие экстремальные, из ряда вон выходящие крайние случаи, то следует признать, что предэкзаменационный невроз – это прескверное состояние, делающее человека открытым для любых ударов. Он может получить эти удары от экзаменатора, сказавшего ему слова, содержащие незначительную критику, но вызывающие очень болезненную реакцию, от своего соседа по экзамену, отказавшегося дать шпаргалку, от самого себя, вдруг потерявшегося перед ответом и забывшего весь материал, от своих мыслей о том, что его заберут в армию, если он не сумеет пройти сквозь этот барьер. Во время предэкзаменационного и экзаменационного стресса у экзаменуемого может возникать страх, у него пересыхает горло, становится глухим голос, делается бессвязной речь, тупеет ум, возникает волевой и двигательный ступор, уходит жизненная сила, ощущается психознергетический пробой, отключается память. Перед тем как войти в экзаменационную аудиторию, студентов охватывает паника, они задают друг другу вопросы, пытаются собрать воедино осколки разрозненных знаний. Кто-то беспокойно ходит по коридору, кто-то лихорадочно листает учебник или конспект, а кто-то просто застывает, сидя на стуле, как будто в ожидании казни. Все, кто учился в институте, вспомните, как сама мысль о предстоящем зачете, экзамене, сессии, портила вам настроение.

Стресс, связанный с экзаменом – это, в принципе, частный случай стресса и можно было рассматривать его в главе "Защита в конкретных ситуациях". Однако поскольку он предполагает не только защиту своего профессионального уровня, но и своего психоэмоционального состояния и энергетического тонуса, да еще и требует интенсивной интеллектуальной деятельности, напряжения ума и памяти, считаю, что его нужно рассматривать отдельно.

Мне часто приходилось консультировать старших школьников, абитуриентов и студентов, которых приводили родители, надеющиеся, что их чадам помогут снять страхи перед экзаменами и дадут психологическую подготовку, необходимую для поступления в вуз. Как правило, все проходило благополучно, экзамены сдавались, и молодые люди проходили очередной барьер в их образовательной лестнице. С некоторыми, наиболее подверженными напряжениям, приходилось работать дополнительно.

Для меня работа с молодыми людьми, желающими избавиться от страха перед экзаменами, доставляет особое удовольствие – я несколько лет работал психологом в вузе, где разработал метод саморегуляции для студентов и проводил с ними сеансы психотренинга. Кроме того, на эту же тему я писал диссертацию. В работе с ними я опирался и на собственный студенческий опыт, где – увы – такова уж была стихия бурной молодости – весьма часто приходил на экзамен абсолютно неподготовленным. Тогда я еще не умел полностью снимать с себя волнение, как, полагаю, мне удалось бы сделать это сейчас, но у меня в принципе, получалось мобилизоваться, собираться с силами, концентрироваться на подготовке к ответу, настраиваться на речевой поток. Иногда удавались самые фантастические импровизации. Помню, однажды я вытасил билет, где было два вопроса, и первый я не знал вообще. Когда до меня дошла очередь, я попросил разрешения отвечать со второго вопроса, который знал неплохо, и начал говорить вначале бойко и уверенно и после того, как преподаватель убедился, что материал мне знаком, я начал говорить все более монотонным и скучным голосом. Я интуитивно чувствовал, что мое спасение состоит в том, чтобы он заскучал и на какое-то время отключился от меня, что и произошло. После этого я на этой же ноте произнес: "Перехожу ко второму вопросу", где я мог сказать только несколько фраз, которые на разные лады несколько раз повторял перед едва не заснувшим экзаменатором. Почувствовав, что он вот-вот выйдет из оцепенения и убедившись, что у него создалось впечатление, будто я говорил долго, я сказал, что закончил и тут же вернулся, к первому вопросу, извинившись за то, что не досказал по нему еще один пункт. Преподаватель поставил мне крепкую четверку, задав только один вопрос по смежной теме.

Вспоминаю об этом не потому, что хочу, чтобы студенты не учили преподаваемые в вузе предметы, а учились ловко выкручиваться и манипулировать преподавателями. Все-таки в той сессии у меня это была единственная четверка на фоне остальных пятерок. Просто хорошо знаю, что

многие двойки и тройки на экзаменах получены не потому, что студенты не знали материала, а потому что они не умели справляться с

предэкзаменационным стрессом.

СОВЕТЫ ЭКЗАМЕНУЮЩИМСЯ

Вот какими мыслями решила поделиться с читателями педагог со стажем, в течение десяти лет посещавшая мои занятия по психоэнергетической защите, Светлана Рыкова, написавшая небольшую рекомендацию на тему: "Как хорошо сдать экзамен".

"Обычно принято делить человечество на гуманитариев и людей математического склада ума. Энциклопедистов весьма мало, чему приходится искренне сожалеть. Ребенку, которому нравятся гуманитарные предметы, трудно даются предметы технического цикла и наоборот. Сдача экзаменов по нелюбимым предметам – целая проблема, а порой, и нервный стресс, выматывающий организм.

Как же сменить ситуацию или хотя бы облегчить ее? Попробуем разобраться в этом, а вернее, предложить свой выход из данной ситуации.

Я по складу ума гуманитарий. Больше всего в школе я любила уроки истории. По этому предмету у меня всегда были хорошие отметки, независимо от моего отношения к личности преподавателя. Нелюбимыми предметами были математика и физика. Я имела по ним четверки, но и они давались мне с трудом.

Но интересен один факт. В четвертом классе одну четверть у нас вела математику пенсионерка: обаятельнейшая женщина, любящая детей и свой предмет. Я влюбилась в нее и очень хотела все время доставлять ей что-нибудь приятное. И получала пятерки. В этой четверти по математике у меня была отличная отметка. Но учительница ушла, и моя математическая стезя пришла в упадок.

Да... Если бы все учителя были такими как та, из моего далекого детства! Через восемнадцать лет после окончания школы я оказалась уже за партой Московского педагогического университета на вечернем отделении. И, о боже! Опять моя нелюбимая математика. Да не просто, а высшая. Меня охватило уныние, опустили руки.

В этот момент я как раз читала одну из книг Живой Этики, где мне бросилась в глаза фраза о том, что по законам высшей математики построен Космос. Меня всегда притягивал к себе таинственный мир Вселенной. Если я хочу хоть чуточку его понять, подумала я, то надо понять и высшую математику.

Итак, первый шаг был сделан. Я развернулась к математике лицом. Как только отношение к предмету стало меняться, у меня появился "спортивный" математический интерес. Несмотря на то, что теория мне давалась при помощи больших эмоциональных и интеллектуальных затрат, практические задачи я решала с большим удовольствием. Я испытывала особое удовольствие, ощущая работу мозга, и исчезло сомнение в необходимости математики лично для меня. Все контрольные и самостоятельные писались мной на хорошие отметки. Но близилась экзамены. Со школьной скамьи терпеть их не могла: был всегда сильный мандраж, который как бы парализовывал не только физическое тело, но и вызывал временное оледенение серого вещества.

Я поняла, что должна как-то подготовиться, а не просто вы зубрить билеты. Должно быть что-то другое. Сев у себя в комнате на диване, я стала размышлять о высшей математике, о ее необходимости. Тут на ум пришли рассуждения Платона о мире идей, современное утверждение некоторых ученых о существовании информационного поля вокруг Земли.

Наверно, подумала я, существует мир идей высшей математики, физики и других наук. Тогда я решила, что попробую войти в информационное поле предмета моего экзамена. А может, я уже побывала в нем, когда рассуждала о важности высшей математики?

Сев прямо, я расслабилась и сосредоточенно, но не напряженно, стала опять думать об идеях математики. "Если существуют покровители и распространители идей этой науки, помогите мне сдать экзамен на положительную отметку!" – попросила я немного по-детски.

Потом несколько раз я мысленно, в своем воображении, представила, как вхожу в кабинет математики, вытягиваю билет, решаю задачи и отвечаю теорию и получаю, весьма скромно, пятерку. Ничуть не меньше.

Наступил день экзамена. С утра, проделав вышеуказанную процедуру еще раз, я отправилась на экзамен. По дороге я убеждала себя, что все, что должно быть, все равно будет, и вообще, наступит вечер, когда экзамен будет позади. Вспомнился и перстень Соломона с начертанием "и это пройдет!". Я не ощущала уже никакого страха, и было сплошное спокойствие.

Проигранная в моем воображении картина сдачи экзамена по математике повторилась один в один в жизни и далее с некоторым добавлением: я помогла решить задачи одной своей однокурснице.

Эту схему я пробовала повторять не раз, и результат был положительным. Поэтому осмелюсь предложить читателям свой алгоритм сдачи экзаменов. Попробуйте найти положительные стороны того предмета, который будете

сдавать. Порассуждайте о его пользе для человечества.

Сядьте прямо (позвоночник должен быть прямым). Сосредоточьте свое внимание на середине груди. Оттуда мысленно поднимитесь в мир идей данного предмета и попросите у Высших Сил помощи в лучшем понимании его и удачной сдаче экзамена.

Мысленно представьте, что вы пришли на экзамен, достали билет и ответили его на хорошую отметку. (Хочу заметить, что учить за вас материал никто не будет. Только к имеющемуся приложится. Т.е. учить предмет все равно надо.) Утром в день экзамена повторите эту процедуру. Верьте, что будет именно так. Не допускайте страха. Помните о Высшем.

Я верю – удача вам улыбнется!"

Можете попробовать советы Светланы сами или предложить их своим учащимся знакомым.

Итак, чтобы успешно, совсем без стрессов или с минимумом переживаний сдавать экзамен, желательно, чтобы были выполнены следующие условия. Иметь хотя бы минимум знаний по предмету, что бы хоть что-то суметь рассказать. Из только что описанного случая видно, что меня от провала спасло то, что я хорошо знал один из двух вопросов. Если вы не знаете ни одного, вам остается разве что загипнотизировать преподавателя, но, к сожалению или к счастью, вы не обладаете способностями Вольфа Мессинга, который мог ввести в состояние гипноза не то, что вузовского профессора, но даже неподкупного кассира из Сбербанка, выписавшего ему по предъявлению белого листа бумаги (вместо предъявления сберкнижки и положенного в таких случаях заполненного бланка) большую сумму денег. Потому набирайтесь знаний.

Попытаться отделиться от страха, беспокойства и напряжения, вызванного предстоящим испытанием, для чего полезно расслабить мышцы, пропустить сквозь все тело поток релаксирующей энергии и мысленно отделиться от самой энергетической субстанции боязни и напряжения, растворяя его словно темное облако в небе.

После этого пробовать мысленно прокручивать в сознании образ предстоящего экзамена, учась проживать его во всех деталях и настраиваясь на положительный результат. Внутренне не уходите при этом от понимания и представления трудности ситуации, но старайтесь верить, что все будет хорошо. Попытайтесь преодолеть страх перед возможной неудачей. (Лучше это делать не перед беседой с экзаменатором, а за какое-то время перед экзаменом. В конце концов, мир не перевернется, если вы не сдадите этот экзамен именно сейчас. Впереди будет масса возможностей.) Непосредственно перед тем как войти в аудиторию, можете в течение двух минут интенсивно помолиться Высшим Силам, прося их, чтобы они дали вам силу спокойствия и удачи.

Можете также попросить, чтобы вы получили тот билет, который знаете. Как ни странно и смешно, но нередко срабатывает и эта молитвенная просьба, и вы действительно получаете билет с известными темами. Я не один раз сталкивался с этой закономерностью.

Взяв билет, перед тем как начнете готовиться, закройте глаза, постарайтесь максимально расслабиться и снять ненужное напряжение и волнение. Можете представить, что мягкий и приятный поток релаксирующей энергии, который идет сверху вниз, наполняя ваше тело от головы до ступней, уносит все напряжение в землю.

После этого затратьте еще одну-две минуты и сделайте упражнение: "мысленное посещение места силы", чтобы наполниться освежающей энергией и максимально мобилизоваться. Повторите про себя несколько раз формулу самовнушения: "У меня прекрасная память, я помню все!" и после этого начните писать ответы на вопросы.

Если что-то забыли, то не отчаивайтесь, а временно переключитесь на конспективное фиксирование того, что знаете и помните – может быть, чуть позже вспомнится и эта затруднительная информация. Если она так и не вспомнится, напишите какую-то ключевую фразу о ней, предназначенную зафиксировать для преподавателя, что вы все-таки что-то о ней знаете. И после этого готовьтесь сразу перейти к знакомым для вас темам. В то же время, если вы чувствуете и тем более знаете, что этот преподаватель любит "копать" материал подробно и может зацепиться за вашу камуфляжную фразу, то лучше вообще ничего не говорите – может быть, пронесет.

К моменту завершения подготовки потратьте хотя бы минуту-две на изучение манеры преподавателя, опрашивающего в данный момент других студентов. Соотнесите то, что вы приготовили с тем, что ему нужно от студентов. Что он принимает, а чего не любит? Настройтесь на его темп, ритм вопросов и режим диалога со студентами, чтобы отвечать в той же тональности.

Заготовьте красивую первую фразу или даже несколько фраз и произнесите ее максимально уверенно – первое впечатление имеет решающее значение.

Войдите в образ максимально уверенного, психологически и психоэнергетически защищенного и знающего человека, которого ничем невозможно выбить из себя. Вы должны быть готовы ко всему. Если вы абитуриент или сдаете экзамен в автошколе, то должны понимать, что у экзаменационной комиссии есть четкая установка сверху – валить всех сомнительных кандидатов, оставляя только "своих" и самых подготовленных. В этом случае, если вы не входите в число "своих" (то тогда вам и не нужна эта глава), у вас единственная возможность – быть в числе самых подготовленных. А это для вас означает не только хорошо знать предмет, но отвечать так бойко и уверенно, чтобы преподаватель был вынужден признать – вы очень сильный соискатель. Только учтите, что броня защищенности, которую вы на себя надеваете в данный момент, должна быть не тяжелой кольчугой средневекового рыцаря, которая мешает вам свободно общаться с экзаменатором, а легким скафандром, приносящим удачу. Войдя в свободный речевой поток, старайтесь говорить гладко и бойко, не запинаясь, не смущаясь, специально не подбирая слова. Помните, что подобные паузы действуют на преподавателя как свидетельство, что вы либо совсем не знаете материала, либо знаете его слишком плохо. Если вы чего-то не знаете, все равно говорите около него в смысловом отношении, делая это на одном дыхании уверенно и бойко. Помните историю, про то, как я сдавал экзамен. У вас есть шанс, что преподаватель не будет вслушиваться в вашу в целом бойкую речь и потому вы, что называется, проскочите.

Экзамены в школе и вузе – серьезный стресс, но не надо преувеличивать его масштаб и значение. Вся человеческая жизнь – сплошной экзамен, который вы должны сдавать, непрерывно подтверждая свою компетентность, профессиональную и человеческую состоятельность. И порой эти ситуации бывают куда серьезнее, а спрос в них – больше. Потому – расслабьтесь и получайте удовольствие от потока информации, который в нужное время и место всегда должен проходить сквозь вас. Пройти сквозь такое испытание всегда в ваших силах.

Глава 16. ЗАЩИТА В КОНКРЕТНЫХ СИТУАЦИЯХ

"Во всех ситуациях веди себя сообразно обстоятельствам."

(восточная мудрость)

"Давать сдачу всегда надо с умом – не меньше, но и не больше, чтобы самому что-то осталось."

(афоризм, рожденный в толпе, штурмующей автобус)

Когда вышла в свет "Невидимая броня", в подавляющем большинстве случаев я сталкивался с положительной оценкой. Люди говорили, что эта энциклопедия приемов защиты написана в ненавязчивой манере, что облегчает им спокойный выбор понравившихся приемов. Однако, общаясь с читателями, я столкнулся и с отдельными случаями критического отношения. Несколько человек сказали, что им было сложно выбрать что-то подходящее для конкретных ситуаций. "Если бы вы написали подробную инструкцию, что делать и как вести себя в этих ситуациях, мы бы молились на эту книгу", – сказала мне одна женщина, очень увлеченная темой защиты. Вначале я не принимал эту идею, казавшуюся мне некоторой индальгенцией, которую я даю ленивому читателю, не желающему самостоятельно думать о своих внутренних проблемах. "Разжуй и еще положи в рот", – так назвал я про себя подобный подход. Однако потом все же решил сделать предельно конкретное и сжатое руководство по нескольким типичным ситуациям. Оно состоит из советов, приемов, духовных методов и описаний поведенческих стратегий и действий для отражения ударов по нескольким типичным ситуациям. Освоив их, вы сможете применить сходный алгоритм действий и в других случаях, сделав скидки на особенности ситуации.

ЕСЛИ ВАС КРИТИКУЮТ

Когда говорят, что задевает только справедливая критика, а любая напраслина отскакивает от правильно себя ведущего человека, как от стенки горох, то это не подтверждается практикой. Мне приходилось сталкиваться с десятками, если не с сотнями случаев, когда незаслуженно обвиненный, вполне положительный и казавшийся уравновешенным человек, очень сильно переживал по поводу критики и обвинений. Все дело не в том, справедливо обвинение или нет, а в том, достаточно ли в нем заряда силы, чтобы вас побить или нет. Под зарядом силы я подразумеваю не только количество отрицательной энергии или эмоций, содержащихся в обвинении, но точность направленной стрелы, которая должна попасть в самое больное место.

Итак, чтобы в дальнейшем (это может быть как через несколько дней, так и через несколько секунд) успешно отразить нападение в виде обвинения или критики, вы, в первую очередь, должны как можно точнее оценить характер и степень своей вины или ошибки по отношению к обвиняемому. Если вы действительно виноваты или ошиблись, то для дальнейшей правильной стратегии защиты вы должны признать эту вину или хотя бы часть вины в спокойной форме. Иногда одного этого шага уже будет достаточно, чтобы волна обвинений сошла на нет. Но даже если она продолжится, считайте, что своим признанием

вины вы убиваете нескольких зайцев. Прежде всего, вы показываете партнеру, что вы вполне вменяемый человек, способный объективно смотреть на ситуацию, и что вы сильный человек. А сила у большинства людей не может не вызывать уважения. Только помните, что подобное признание должно быть сделано в спокойной твердой и уверенной интонации, без тени колебаний и неуверенности (иначе люди сочтут ваше признание слабостью), и в дальнейшем можно проигнорировать новую волну еще более серьезных критики и обвинений.

Один мой клиент, неправильно понявший совет о признании вины, стал делать это на каждом шагу. Поскольку он работал менеджером в отделе поставок одной компании, где клиенты часто предъявляли претензии, его стратегия непрерывного покаяния и признания ошибок, усугубленная его слабым голосом и неуверенной интонацией, только раздражала клиентов и в конечном счете стоила ему карьеры в этой фирме.

Иными словами, не бойтесь признания своей реально имевшей место вины, либо ошибки, даже если обвинения или критика в ваш адрес чрезмерна. В этом случае полезен метод отделения рационального зерна, заключенного в обвинении, от эмоциональной шелухи. Вы должны сказать примерно следующую фразу: "Хорошо, я принимаю вот эту часть критики и постараюсь исправить ошибку, только давай говорить спокойно". Стойте на своей позиции спокойствия и признания той части вины, с которой действительно соглашаетесь, но не позволяйте обвиняющей стороне навешать на вас всех собак.

Призывая к спокойствию своего критика, оставайтесь спокойным сами. Строго говоря, прежде чем оценивать силу удара, нужно сохранить состояние психологического равновесия и устойчивости. Никакая оценка ситуации и собственных возможностей не будет объективной и точной, если вы не удержите свое состояние на должном уровне спокойствия, которое, словно зеркало, точно отразит все, что происходит с вами и вокруг вас. Даже если критика и обвинение "пробили" вашу оборону и вывели вас из себя, не показывайте свое эмоциональное состояние тому, кто вас критикует. Раз это задело вас столь сильно, значит, в его обвинениях есть определенный заряд зла, потому увидев ваше огорчение и "пробитость", он вряд ли будет вам сочувствовать.

Именно спокойствие позволит вам выполнить еще одну важную задачу, которую вы должны осуществить за краткий миг интервала между получением удара в виде обвинения и собственной ответной реакцией – постараться как можно лучше понять, чего хочет от вас добиться своей критикой обвиняющая сторона.

Мотивы, которыми руководствуется критикующий, могут быть самыми разнообразными, однако среди них есть несколько главных. Критикуя вас, человек сознательно или бессознательно преследует следующие цели:

будучи недовольным вами, он хочет испортить вам настроение;

он стремится снять с себя отрицательные эмоции и облить вас грязью, выпуская пар;

он жаждет принизить вас и самоутвердиться;

он хочет добиться от вас какой-либо конкретной эгоистической цели;

он совершенно искренне желает вам добра и резко обвиняет вас в том, что вы действуете неправильно, желая, чтобы вы изменились и начали вести себя по-другому.

Другие мотивы обычно являются комбинацией перечисленных. Как же вам понять, что из них преобладает в сознании вашего критика? Недавно на консультации я объяснял клиенту, что в крайнем случае он может просто спросить у обвиняющего, что тот от него хочет. И хотя критик довольно редко говорит правду, уже по одному тому, как и в какой тональности он будет вам отвечать, вы точнее сможете увидеть и понять его мотивы. Вы можете также посмотреть, как он реагирует на ваше поведение, особенно если вы никак не реагируете на все обвинения и остаетесь невозмутимым. Если он раздраженно продолжает и усиливает свои обвинения, значит, он недоволен тем, что ему не удастся вывести вас из себя. Если он после бурного эмоционального всплеска несколько успокоится и, столкнувшись с вашей спокойной реакцией, не стремится к эскалации конфликта, значит он хотел выпустить пар. Когда он вновь и вновь возобновляет нападку, стараясь ущемить ваше самолюбие, значит им движет жажда самоутверждения. А если вы видите, что он не просто критикует вас, но стремится подтолкнуть ваше поведение в определенную сторону, то это означает, что его обвинения преследуют цель добиться от вас какого-то результата. Я не рассматриваю вопрос об искренней критике с благой целью помочь вам, даже если она от большой любви или симпатии к вам чрезмерна, но все же не стоит защищаться, прибегая к изолированным техникам. Лучше прислушаться к такой критике и брать из нее все самое полезное, хотя в любом самом деструктивном и несправедливом обвинении есть рациональное зерно.

Как защищаться от интенсивной и болезненной для вас критики, продиктованной желанием испортить вам настроение? В первую очередь оберегайте свое

настроение, концентрируя на нем свое внимание и сознательно проникаясь его положительным зарядом. Желательно, чтобы это настроение подкреплялось хорошим самочувствием и высоким психоэнергетическим тонусом, как если бы вы вернулись из отпуска, где хорошо отдохнули. Вспомните, что в таком состоянии вас действительно трудно вывести из себя, в отличие от состояния в конце рабочего года, незадолго до отпуска, когда вас может выбить любой пустяк. Заполните себя эмоцией радости, уверенности и хорошего настроения, словно вы заполняете сосуд таким образом, чтобы туда не проникла чужая ядовитая эмоция критики.

Кроме того, окружите себя мысленным щитом, например, воображаемым бронированным стеклом, которое с одной стороны, в силу своей прозрачности, позволяет видеть малейшие детали ситуации и поведения оппонента, а с другой стороны, в силу своей прочности, отражает все негативные эмоции, доводы и энергии. Представьте, что ни один критический довод или искра обвинительной энергии не проникает сквозь крепкий материал стекла. Придайте в своем сознании образу этого стекла функции упругого парирования удара и так называемого отзеркаливания, при котором вы будете возвращать весь обрушенный на вас эмоциональный негатив источнику, его же и породившему. Постарайтесь прочувствовать, что ваша душа и аура воспринимают критику с упругой легкостью, и все, что в критике есть несправедливо-отрицательного, попросту отскакивает от вас. Настройтесь на ощущение своего личного жизненно-энергетического пространства, в пределы которого никто вторгнуться не сможет.

Отразив удар на тонком энергетическом уровне, то есть удержав свою ауру в спокойном и устойчивом состоянии, вам нужно парировать его чисто поведенчески с помощью слов, движений, поступков и действий. В первую очередь нужен мгновенный или почти мгновенный выбор реакции. Для этого потребуются столь же мгновенно понять и почувствовать, в каком регистре работает критик и какой язык будет ему лучше всего понятен. В зависимости от того, кто перед вами, чего он хочет, насколько силен в сравнении с вами и какие последствия может иметь ваш ответ, вы выбираете конкретную форму реакции:

отвечаете встречным обвинением на обвинение жестко, по жесткости в тон обвинению, т. е. адекватно ему; еще сильнее и резче, нежели прозвучавшая критика; несколько слабее, чем она;

отвечаете объяснением своего поведения, которое подвергается критике (в точности так же ваши слова могут звучать в еще более жестком эмоционально-интонационном ключе, чем критика; примерно одинаково с ней, более мягко и сдержанно, нежели слова оппонента), и ввязываетесь в выяснение отношений и спор, преследующий цель переубедить критика; молчите, стараясь наполнить молчание настроением уверенности, силы и недоумения, обесценивающим критику;

переведите разговор на другую тему, показывая, что критика для вас не столь значительное событие, и одновременно переводя агрессивную энергетику оппонента на другой объект;

разряжая атмосферу с помощью шутки, юмора или какого-либо еще парадоксального ответа, в каком-то смысле неожиданного для критикующего; возможно также комбинирование перечисленных методов, например, вначале отвечаете предельно жестко, намеренно накаляя обстановку и демонстрируя силу, очерчивая границу допустимого компромисса, а затем, начиная разряжать ситуацию, сочетаете с юмором объяснение и спор.

Как выбрать правильную реакцию и наиболее эффективный ответ? В первую очередь надо понять, чего вы хотите – добиться деловой цели во что бы то ни стало, невзирая на ссору или возможный разрыв отношений, или все же хотите сохранить контакт с этим человеком? На всех семинарах, посвященных темам деловой или семейной конфликтологии и на индивидуальных консультациях, посвященных этой теме, я настойчиво добиваюсь от людей ясного и четкого ответа – чего они хотят в данной ситуации больше? Если люди не имеют четких оформленных желаний, то я обучаю их методам, помогающим прояснить затемненность собственного сознания и запутанность в желаниях, среди которых наиболее эффективными являются такие психотехники, как "Пробуждение внутренней интуиции", "Диалог с собственным подсознанием", "Вопрос высшему "Я"". При регулярной тренировке они почти мгновенно раскрывают человеку, как ему вести себя в экстремальной или неясной ситуации и какой вариант поведения лучше всего выбрать. Учитесь всматриваться и вслушиваться в самого себя, в ситуацию, в поведение и личность обвинителя, чтобы научиться точно и прямо видеть, что делать. Вы должны воспитать в себе способность максимально полно использовать функцию обратной связи в любой ситуации обвинения и критики, молниеносно и глубоко оценивать ее и находить наилучшее решение.

Однако помните: самая лучшая программа защиты от критики не сработает, если

вы не сумеете обуздать свои отрицательные эмоции, возникшие как естественная реакция на обвинение и критику. Чтобы эти состояния проявлялись у вас как можно реже, нужно в принципе изменить свою установку по отношению к критическим высказываниям в свой адрес. Когда вам говорят комплименты, это вызывает приятные ощущения, но бесполезно с точки зрения роста в любой его ипостаси, будь то рост профессиональный, личностный или духовный. Но когда вас критикуют, даже если вам это кажется неприятным и несправедливым, то критика все же подталкивает к тому, чтобы сделать свое дело лучше или хотя бы дает возможность воспитать терпение. Восточная мудрость гласит: "Если обвиняющий вас несправедлив, то вам не стоит тратить нервы по поводу его вздорной критики, если же он справедлив, то опять-таки лучше не тратить силы на бесполезную обиду, а сделать вывод, поблагодарить за совет и исправить ошибку".

Полезно также посмотреть на обвинителя, на его слова и на ту часть самого себя, которая склонна к обидам, приходящим со стороны, как если бы все это были иллюзорные образы, мыльные пузыри, миражи, которые не существуют. Не отождествляйтесь ни с обвинениями, ни со своими эмоциями по их поводу, а учитесь мысленно говорить им в лицо: "это - не я!" Тренировка в неотожествлении с критикой - одна из самых важных техник по воспитанию защищенности. Самому человеку трудно ее освоить в совершенстве, поэтому я стараюсь, чтобы каждый клиент, желающий стать более защищенным, научился этому методу.

Если отрицательные эмоции все же прорвались сквозь плотину вашей сдерживающей воли, тогда полезно прибегнуть к другим методам, отсрочивающим выплескивание этих переживаний вовне. Выработывайте у себя привычку перед тем как в запальчивости наговорить критику ответных колкостей, сосчитать про себя до десяти, сделать несколько глубоких вдохов и выдохов, или, наконец, несколько раз провести языком по внутренней стороне зубов. Так советовал поступать своим читателям Антон Павлович Чехов, человек, сознательно учившийся по капле выдавливать из себя раба. Если вы сумеете сделать, эти или какие-то другие психотехнические процедуры, вы перебыете в себе спонтанный всплеск эмоций и потому ответите на критику чуть позже, но зато гораздо более продуманно и основательно.

КАК РЕАГИРОВАТЬ НА ИЗДЕВАТЕЛЬСТВА ИЛИ НАСМЕШКИ

Условимся считать, что издевательство, от которого надо защищаться, это такое нападение, от которого все-таки можно защититься, а вовсе не игра на нервах заложников, захваченных бандитами. Мы должны научиться искусству реакции на словесные, а не на физические издевательства, требующие отдельного разговора. Оговорюсь сразу - многое из того, что говорилось о защите от критики (вся первая часть предыдущего раздела главы), применимо и в случае защиты от насмешек. Вы должны попытаться понять, что хочет тот, кто пытается смеяться или издеваться, оценить его силу и сравнить ее со своей, мгновенно выбрать, какой ответный ход вы сделаете и, наконец, достойно ответить.

Издевательство и насмешка иногда воспринимаются еще более болезненно, нежели критика, приводя человека к мышечным и психическим зажимам и нанося ему душевную травму. Если вы внимательно рассмотрите все случаи вашей жизни, когда насмешка была для вас болезненной, вы увидите, что ваше тело реагирует на нее почти как на физическую болезнь или травму. Оно сжимается, испытывает боль, которая со временем трансформируется в мышечный зажим, препятствующий свободной циркуляции тонкой энергии в организме. Многие люди, испытывающие постоянные мышечные зажимы и страдающие различными заболеваниями психогенного происхождения, просто забыли, что из их тонких психических ран уже много лет, иногда с раннего детства торчат отравленные стрелы издевательств и насмешек.

Мотивы, по которым тот или иной человек начинает издеваться или смеяться над вами, во многом похожи на мотивы того, кто часто вас критикует. Однако главное отличие состоит в том, что издевающийся редко стремится достичь от жертвы какого-то выгодного для себя решения - на какую выгоду можно рассчитывать, когда на вас разозлены или обижены? Главная цель - испортить вам настроение и самоутвердиться как в собственных глазах, так и в глазах публики, присутствующей при этом своеобразном лицедействе. Но если вам хорошо известен состав яда, то не столь сложно найти эффективное противоядие.

Возможно несколько удачных стратегий противостояния насмешке. В первую очередь проникнитесь глубокой убежденностью, что насмешка - это неприятное психологическое воздействие, которое может иметь в вашем сознании долгую жизнь, а может пройти сквозь вас и раствориться почти мгновенно. Потому не стоит относиться к ней слишком серьезно и тем более показывать, что она хоть как-то вас задевает. Научитесь отвечать на нее легко и внутренне свободно, не смущаясь. Другое дело - откровенные издевательства, на которые

реагировать нужно просто обязательно. Вы можете попытаться уничтожить издевающегося ответной убийственной иронией. Возможно выстроить отношения с тем, кто пытается издеваться, по принципу холодного жесткого игнорирования – здоровая доза ответной иронии с вашей стороны будет восприниматься им как эффект холодного душа. Возможен и прямой конфликт и ссора. Хотя это не самый изящный способ заставить себя уважать, но, тем не менее, вполне работающий. Известно, что к такому методу прибегал молодой Сталин, над внешностью и манерами которого пытались подтрунивать товарищи по партии. Однако, по свидетельствам очевидцев, "молодой грузин" реагировал на вполне невинные шутки с такой яростью и бешенством, что шутникам невольно приходилось отступать. Важно только, чтобы в конфликте вы вели себя как сильный человек, уверенный в благоприятном исходе стычки и в том, что шутки прекратятся. Если же вы не уверены в своих силах и у вас нет никаких рычагов воздействия на шутника, тем более, доходящего в своих шутках до грани издевательств, то начинать ссору довольно глупо – в итоге вы окажетесь в еще более смешном и нелепом положении, нежели в первые моменты "шутливого" нападения. Большую роль в отражении агрессивного юмора играет умение человека расслабить свое тело. Посмотрите на телеведущих и телезвезд, научившихся раскованно вести себя под лучами юпитеров и свободно парировать любые агрессивные выпады, направленные против них. Все они умеют хорошо расслаблять собственное тело, принимать свободные естественные позы, совершать легкие движения. Ни у кого из них вы не обнаружите привычки скрючиваться, принимать неестественные положения, ведущие к мышечным зажимам. А теперь присмотритесь к тем, кто склонен смущаться и комплексовать при насмешках с издевкой. Они почти всегда принимают неестественно зажатые или покорные позы, скованы в движениях. Потому работайте над углублением расслабления своего тела – это поможет вам чувствовать себя легче, естественнее и свободнее в ситуациях, несущих в себе возможность насмешек.

Полезно также поменять образ и стереотип поведения. Если вы всегда болезненно и серьезно воспринимаете шутки, и это известно вашим недоброжелателям, можете быть уверены, что они не преминут воспользоваться такой замечательной возможностью доставить себе удовольствие и поиграть на ваших нервах. Но если вы слышите человеком непредсказуемых реакций, и никто не знает, как вы воспримете чужую иронию: не заметите ее, как слон не замечает моську, ответите еще более изысканной, витиеватой иронией или перевернете стол, за которым сидит обидчик, то вряд ли шутник решится на риск.

И конечно, культивируйте в себе великодушие и снисходительность к тем, кто пытается вас укусить. Если вы ощущаете себя настолько значительным и крупным человеком, что можете себе позволить не замечать комариные укусы насмешек, то это самое болезненное для многих категорий шутников. Полезно позволить себе побыть в такой ситуации героем народного афоризма: "Мужик на барина злился-злился, а барин и не знал".

Никогда не забуду, как один прославленный кинорежиссер в ответ на вопрос телеведущего: "А как вы относитесь к господину П-ну, который написал про вас разгромную статью?" нимало не смущаясь, ответил на вопрос вопросом: "А П-н – это, собственно, кто?" И хотя он едва ли не знал или не слышал это звучное и отнюдь не самое худшее имя в журналистике, сама интонация ответа была совершенно убийственной. И тема была автоматически закрыта.

Какой бы ответ вы ни избрали, старайтесь, чтобы все издевательства и насмешки не прилипали к вашей ауре, подобно обидному прозвищу, а возвращались к своему источнику.

КОГДА ВАС ПЫТАЮТСЯ ДИСКРЕДИТИРОВАТЬ

Существует два наиболее типичных типа дискредитации: 1) когда действительно есть какой-то, пусть и незначительный, повод для серьезных обвинений ("без дыма нет огня"), и 2) когда никакого повода нет, человек кристально чист и, тем не менее, его выбирают объектом морального, профессионального или социального уничтожения в глазах других людей (по принципу "чем чудовищнее ложь, тем легче в нее поверят"). Особенность нападения, совершаемого при дискредитации, состоит в том, что запущенная клевета далеко не всегда имеет явный источник: многие клеветники предпочитают быть за спинами других людей, в тени. Кроме того, обороняться надо не только и не столько от них, сколько от возбужденных страстей толпы, поверившей клевете или колеблющейся в своей оценке дискредитируемого человека. Нужно суметь отбиться от этого вполне материального агрессивного поля клеветы, которое вплотную приближается к ауре дискредитируемого человека и может ее пробить. В этом случае даже невинный человек внутренне ломается.

Один весьма продвинутый в духовном отношении и незаслуженно дискредитируемый, несмотря на некоторые ошибки, человек, сказал мне следующее: "Я физически чувствую этот липкий ком грязи. Иногда она

достигает такой концентрации вокруг тебя, что невольно задумываешься, может быть, ты действительно такой, как о тебе говорят. Но потом собираешься с силами и отбрасываешь этот ком как можно дальше". Постепенно ему удалось отбить атаку, но, несмотря на это, репутация его все же была несколько повреждена.

Если это в ваших силах, старайтесь защищаться от дискредитации тем, чтобы не допускать ее. В крайнем случае, будьте готовы нанести упреждающий удар по позициям клеветника первым. Только при этом помните, что ваше единственное спасение в том, чтобы быть убедительным и справедливым и вскрыть нарыв лжи и зла, а не просто мстить потенциальному врагу из личных шкурных соображений.

Если же профилактические меры не помогают, и вы, как в анекдоте, чувствуете: "Началось!", тогда старайтесь держаться достойно! Ни в коем случае не пускайтесь в многократные многословные объяснения. Когда видите, что ситуация сама не рассасывается, а наоборот, подогретая энергия коллективного недовольства вашим поведением нарастает, – в кратких, четких, жестких словах объясните свою позицию и ситуацию и больше к ней не возвращайтесь. Продолжайте действовать как ни в чем не бывало, внутренне удерживая свою ауру и самоощущение в стабильном устойчивом состоянии. Будьте ровны, спокойны и уважительны в общении с коллективом, даже если часть его в каком-то смысле поддавалась на провокацию. Если вы сумеете сохранить терпение и устойчивость, через какое-то время страсти улягутся, и волна коллективного отношения к вам переменится в положительную сторону.

ПРАВИЛЬНАЯ РЕАКЦИЯ НА ВОЛЕВОЕ ДАВЛЕНИЕ

Любое действие человека имеет свою логику. Это касается и давления, которое на вас оказывают. Давящий человек обычно проводит свою стратегию по нескольким фронтам: он может давить на вас логикой, волей, интригами и энергетикой. Если вы хотите отстоять себя, вы должны, по крайней мере, понять характер давления, оказываемого на вас. В первую очередь хорошо разобраться, а кто давит на вас и зачем он это делает? Не понимая сущность и мотивы давящего агрессора и рассматривая его агрессивную бесцеремонную природу, как черный ящик, вы не можете выбрать грамотную и надежную линию противостояния давлению. Рассмотрите несколько классификаций конфликтных и трудных людей, которые описаны в предыдущих главах и выберите тот тип, что более всего похож на данного агрессора. Одно это поможет вам лучше понять логику его поведения и, возможно, заставит пересмотреть свое поведение. Обычно одни люди подвергают психологическому давлению других людей по нескольким причинам:

- * они стремятся заставить их действовать в определенном направлении из соображений выгоды;
- * они испытывают потребность психологически поставить на место другого человека и одновременно утверждают самих себя (убирают или отодвигают сильного противника, конкурента);
- * они получают удовольствие от самого процесса психологического унижения другого человека;
- * они давят на других до конца, не осознавая это и подчиняясь своим импульсам внутренней агрессивной-волевой и грубовато-авторитарной природы. На энергетическом уровне давление проявляется в соприкосновении двух аур, одна из которых начинает подавлять другую, заставляя ее отступать, сжиматься и подчиняться командам первой. Давление может быть направлено из сферы ума и в свою очередь направлено на интеллектуальную область другого человека, сферу его логики (в таких случаях говорят, что кто-то подавляет оппонента своим интеллектом), а может непосредственно пробивать, продавливать волю более слабого противника или жертвы. Бывает и другая, более тонкая разновидность давления, когда человека путем различных манипуляций ставят в такие условия, в которых он, вопреки своим желаниям, вынужден вести себя так, как нужно манипулятору. Это, конечно, деформирует его волю.

Защита от психологического давления должна начинаться с быстрого, но сосредоточенного размышления на тему: есть ли у того, кто давит, хоть какое-то моральное право на подобное отношение к вам? Может быть, вы действительно заслуживаете того, чтобы к вам был применен такой жесткий подход? Вдруг вы действительно зарвались, несправедливо обошлись с этим человеком, без спросу вторглись в сферу чужих интересов? Если это так, то ваше сопротивление и нежелание пойти ни на один компромисс оценено как неслыханная наглость, с которой надо бороться всеми доступными средствами. Может быть, агрессивное давление вашего оппонента основано на неправильном понимании вас и вашего поведения. Такие вещи бывают сплошь и рядом, потому постарайтесь в коротких, ясных и точных фразах объяснить ему суть дела. Человек, хотя бы в какой-то степени обладающий совестью и пониманием, способен остановиться, если убедился в своей неправоте. Ну, а тот, кто

лишен этих свойств, конечно, продолжит свое давление, и ваше сопротивление его только раззадорит.

Предположим, что справедливость действительно на вашей стороне, но давление продолжается. Вы можете попытаться разрядить обстановку и перевести все в шутку или даже частично отступить, только внутри себя четко определите, до какой черты возможен компромисс. Однако если ваш смягчающий импульс не будет воспринят, старайтесь держать удар. Начните сопротивляться всерьез. Какие у вас ресурсы для того, чтобы успешно отбить атаку?

Прежде всего хотя бы на мгновение, насколько позволяет ситуация, обратитесь за поддержкой к Высшим Силам с короткой интенсивной молитвой. Несколько раз повторите про себя с максимальной верой и концентрацией какую-то формулу, может быть, два слова: "Господи, помоги!" Настройтесь на восприятие Высшей помощи и попробуйте вобрать в себя энергию помощи. После этого отвечайте на давление уверенно и твердо, говоря жесткие или ироничные фразы, занимая определенное место и позу, не отступая ни психологически, ни физически. Кстати, умение охранять свою позицию даже чисто пространственно, не отступая перед напором агрессора, который нередко давит на вас, приближаясь к вам и заставляя вас отступать на несколько шагов, входит в искусство правильной защиты от волевого давления. Оно предполагает либо хорошую физическую тренированность (сильный человек обычно отступает только перед еще большей силой), либо умение управлять своим телом, не допуская мышечных зажимов. В психологическом единоборстве двух людей при прочих равных условиях решает дело чье-то психоэнергетическое превосходство, а оно включает в себя жизненную силу человека, а значит, в какой-то степени и телесную крепость. Человек со слабым нетренированным телом, полным мышечных зажимов и проблем, как правило, не может противостоять грубому напору психологического "качка", тем более, если тот лучше развит на физическом уровне.

Даосская традиция и боевые искусства Востока считают, что даже не в очень крепком теле есть определенные зоны и точки, концентрируясь на которых человек высвобождает скрытые ресурсы организма и психики, глубинные энергии, которые позволяют более устойчиво и энергично парировать любой натиск. Это прежде всего нижний дань-тянь-центр, находящийся в области пупка, центры ног, обеспечивающие человеку ощущение устойчивости как физической, так и психологической, и наконец, весь позвоночный столб, который представляет собой энергетический стержень и ось, от состояния которой зависит общее напряжение человеческой воли и духовная крепость подвергающегося давлению человека. Чем больше вы будете сознательно работать над тренировкой этих центров и зон тела, тем увереннее вы будете держать удар во всех жизненных передрыгах и отстаивать свою правоту. Игорь, клиент, посещающий мои консультации и страдающий большим чувством неуверенности перед любыми формами психологического давления, по моему совету стал ходить на занятия гимнастикой цигун и развивать жизненную силу в области нижнего дань-тяня. Во время наших с ним бесед я отчетливо понял, насколько слаб у него этот центр и как плохо он контролирует нижние конечности в минуту опасности. Там, где у других людей концентрируется так называемая нутряная сила, у него зияла пустота, ощущался провал, который сообщал всем его словам и движениям какую-то неуверенность. По его признанию, когда на него давили, он всегда чувствовал некую неловкость и слабость в области живота и потому старался уступить. Начав заниматься развитием запущенных зон в теле и оживлением тонких центров, представляющих собой энергетическую основу человека, он неожиданно успокоился и начал впервые в жизни ощущать свою жизненную правоту, которую надо отстаивать от незаконных посягательств.

Еще одним ресурсом, помогающим противостоять давлению, является целостность человеческих желаний и решений. Вы можете какое-то время колебаться и думать, какое решение в ответ на давление имеет смысл принять, но, остановившись на чем-то одном, надо продолжать стоять и дальше. Отсеките все сомнения, колебания, проявления лени, займите четкую и ясную позицию и не допускайте оттока энергии на посторонние душевные движения. Раз вы подвергаетесь нападениям, значит, вы должны быть монолитным во всем вашем поведении. Иначе через щели сомнений в вас проникнет чужая негативная воля и поработит вас.

Можете также прибегнуть к ресурсам образов, например, представить, что вас окружает нерушимая стена, невидимая сфера, энергетический щит, кокон, скафандр. Подробно технология построения щитов описана в "Невидимой броне". Я обучаю конкретной практике работы со щитами на индивидуальных консультациях и семинарах. Особенно эффективно действует метод построения трех колец силы - кольца, защищающего личность, затем, кольца вокруг ауры и, наконец, кольца, обороняющего дух. Важно только, чтобы эти кольца опирались на внутреннюю уверенность человека в своей правоте. Иначе вы

будете представлять "колосса" на глиняных ногах, и кольца будут выполнять исключительно виртуальное значение.

И наконец, еще один из самых важных ресурсов защиты от давления – умение искусно чередовать тактики защиты и менять центры, которые участвуют в отражении удара. Речь идет прежде всего о чередовании логики и воли, на которое вы идете. Конечно, такое чередование во многом зависит от характера угрозы и от того, насколько часто чередует эти две стратегии ваш противник или оппонент. Если вы сильны в интеллектуальных беседах и в умении быстро привести нужный довод, а оппонент предпочитает не утруждать себя поиском нужных аргументов и склонен идти напролом, используйте то оружие, которым вы владеете лучше всего. Если это ум, выведете конфликт на территорию ума. Если же вы не владеете искусством мгновенно находить наилучшие интеллектуальные решения и подбирать самые остроумные слова в разгар острого конфликта, но обладаете хорошим волевым напором и находитесь в прекрасной физической форме, включите канал мощного ответного волевого давления. Например, рывкните на него. Пусть давит не только он, но и вы. Можете также быстро менять тактику, переходя от волевого сопротивления к умело организованным доводам и наоборот. Тогда, кто бы перед вами ни был, ему будет не так-то просто пробить вашу оборону.

ЧТО ДЕЛАТЬ, КОГДА УГРОЖАЮТ?

И опять прежний вопрос – кто конкретно угрожает? Или он угрожает вам "чисто конкретно", но это совершенно отдельный вопрос, подробно рассмотренный в главе, посвященной теме защиты от агрессивной-криминальной среды? Или он преследует прагматические цели и с помощью угрозы надеется быстрее развернуть вас в русло своих интересов? Или он хочет вывести вас из себя, потому что самому ему плохо? А может быть, он просто тренируется в самоутверждении? Определив, кто угрожает, гораздо легче понять, как вести себя дальше.

Отражая любые удары, важно помнить, что угроза – это еще не само событие, а лишь знак оповещения, что таковое может произойти. В принципе, гораздо важнее защищаться от реальных событий, а не от словесных угроз, предупреждающих, что событие может произойти. Однако нередко бывает, что угроза – это все-таки часть самого события. Тогда нужно отнестись к ней более серьезно.

В принципе, существуют четыре комбинации угроз и тех последствий, которые бывают вслед за угрозами:

пустяковые угрозы, но серьезные последствия;

пустяковые угрозы, пустяковые последствия;

серьезные угрозы, пустяковые последствия;

серьезные угрозы, серьезные последствия.

Для любого нормального человека важны прежде всего первый и четвертый пункт, однако найдется немало людей, которые реагируют куда более серьезно именно на угрожающие слова. Как научиться распознавать, стоит ли за словесной угрозой реальная перспектива осуществления или нет?

Для начала необходимо оценить конкретную ситуацию адекватно. Что вы знаете об угрожающем вам человеке? Если он ранее был вам известен, вспомните, часто ли он угрожал другим людям и всегда ли доводил до конца сказанное? Если да, то тогда есть повод задуматься о серьезности сказанного. Если нет, то имеет смысл попытаться еще точнее оценить, сильно ли его задела эта ситуация и ваши действия. Может быть, ранее его угрозы были не очень серьезны, потому что лично его "не припекло". А сейчас ситуация достигла критической точки, и он действительно может попытаться осуществить задуманные акции.

Следующая проблема заключается в том, чтобы правильно понять, насколько реальна угроза, исходящая от этого человека, и вообще, каков размер вреда, который он вам может причинить. Помимо знания о прошлом и настоящем этого человека, которое может отсутствовать или быть минимальным, в вашем распоряжении лишь данные ваших чувств о том содержании его личности, которое вам удалось уловить за словами. Сравните вербальную угрозу и невербальную основу, стоящую за словами – выражение глаз, интонацию, позу. Если вы заметите большое рассогласование, то скорее всего угроза ничем не обеспечена, и ваш оппонент нарушил знаменитый принцип, выраженный Доном Корлеоне из "Крестного отца": "никогда не произносите те слова угрозы, которые вы в дальнейшем не сможете исполнить на деле". Кстати, свой метод диагностики человеческой сути, помогающей понять, насколько он искренен, предлагает восточная мудрость, призывающая не верить словам, а вслушиваться в то, что стоит за ними и присматриваться к делам человека. Учение Агни Йоги предлагает диагностировать человека одновременно по "глазам, походке и голосу" и утверждает, что эта триада выдает любое человеческое существо совершенно безошибочно.

Вы можете проверить подлинность угрозы в ваш адрес, поочередно подав

угрожающему человеку несколько сигналов и посмотрев, как он будет на них реагировать. Среди них:

полное игнорирование, молчание;
смягчающий импульс через мягкий юмор;
ирония;
объяснение своих позиций без оправдания;
равносильная ответная угроза;
ответная угроза большей величины.

Если оппонент остается совершенно спокойным, внешне никак не выражающим своих эмоций, но как бы при своих позициях, значит он скорее всего все же попытается осуществить угрозу потом. То же самое может означать и прямо противоположная реакция – мощная вспышка неконтролируемой ярости. Все это будет означать, что слишком сильно задеты его эгоистические интересы и эмоции. Но если он легко переходит на крик, часто меняет тактику и быстро отступает, когда ему демонстрируют силу, или предлагает компромисс, значит, к его угрозам не стоит относиться серьезно.

Существует несколько правил, которые могут помочь успешной защите от угроз. В первую очередь, никогда ни при каких обстоятельствах не показывайте, что угроза вас напугала и вы боитесь. Если действительно чувствуете, что угроза серьезна и от нее не отмахнешься, попробуйте спокойно признать перед оппонентом важность этой проблемы, покажите свою готовность говорить и договариваться по данному вопросу. Во-вторых, постарайтесь искоренить страх перед любыми угрозами на всех уровнях своего существа – от нижнего физического, до высшего, относящегося к сознанию и духу. В-третьих, научитесь немедленно парировать угрозу хлестким словом, демонстративным безразличием, убийственной иронией, призванной приуменьшить значение угрозы для вас и вашего будущего. В четвертых, попробуйте реагировать парадоксально, вопреки ожиданиям агрессора.

Например, один мой знакомый поэт, по своему складу человек весьма игровой и богемный, в ответ на угрозу одного критика организовать серию разгромных публикаций в ряде столичных журналов противоположного направления, отреагировал именно в этом духе. Поскольку угроза произносилась не в тиши редакционного кабинета, а в одном из скверов, в присутствии нескольких человек, после небольшого алкогольного возлияния в баре, то поэт, видимо, для того, чтобы продемонстрировать важному надутому критику всю глубину своего презрения к нему, в костюме и галстукe прошел насквозь фонтан, вышел, стряхнул с себя воду, слегка обрызгав совершенно опешившего критика, и молчаливо удалился. Насколько мне известно, ни одной разгромной статьи так и не появилось.

Как бы вы ни отвечали на любые угрозы, старайтесь окрашивать свои слова силой и уверенностью. Если вы будете делать это как можно чаще, даже не испытывая состояния уверенности, то сами попытки постепенно помогут обрести желанную силу.

Можно применить самый радикальный метод защиты от угроз и помолиться о человеке, который угрожает вам. Это воздействует на тонкую сферу ситуации, на его ауру и даже если не заставит его отказаться от планов осуществить угрозу, все-таки в данный момент сделает его поведение более сдержанным.

ЗАЩИТА В УСЛОВИЯХ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ПРОВОКАЦИЙ
Когда-нибудь провоцировали каждого. Разве вам не знакомо смешанное чувство ярости, досады и бессилия, когда вы внезапно оказывались в дурацком положении подставки, потери лица, конфуза? Провокации в области психологии взаимоотношений случаются в жизни на каждом шагу. Иногда человека провоцируют на обычное раздражение, а иногда на совершение несвойственных ему глупых поступков. Провоцирование можно условно разделить на откровенное, бытовое, когда, прямо глядя ему в глаза, кто-то вынуждает кого-то к ссоре, скандалу, потере лица; и скрытое, тонкое, предполагающее интриганство, когда истинные заказчики интриги находятся за спинами исполнителей, либо выступают в одном лице, но ведут себя так хитро и даже коварно, что это становится понятно далеко не сразу.

Провокация по отношению к жертве решает сразу несколько задач. В первую очередь человек выводится из привычного для себя состояния равновесия. Во-вторых, ему сознательно готовят ловушку: его подводят к совершению вполне конкретного действия, которое вроде бы вытекает из логики развития ситуации, но на самом деле работает на его дискредитацию, личностное и профессиональное уничтожение. Как он пожалеет вскоре, когда все же совершит это действие, которое буквально выдавливается из него! В-третьих, он запутывается в широко расставленных вокруг него сетях и теряет понимание, какое единственно правильное решение и действие поможет ему выбраться из тупика.

Подавляющее большинство людей, оказавшихся в провокационной ситуации, чувствуют себя отвратительно и на психологическом, и на тонком

психоэнергетическом уровне. Им нехорошо не только когда они жертвы, но даже когда им приходится оказаться в эпицентре провокации в виде свидетелей. И конечно, они даже не могут помыслить о том, чтобы выступить в качестве провокаторов-игроков. Однако есть люди другого типа и их не так уж мало, которые чувствуют себя в мутной стихии провокации как рыба в воде. Их очень много среди журналистов, телевизионщиков, бизнесменов, политиков, политехнологов, представителей шоу-бизнеса, звезд эстрады, профессиональных тусовщиков, посещающих модные презентации и ночные клубы. Вместе с тем я бы не отождествлял предрасположенность к провокациям с принадлежностью к так называемой телевизионной и политической элите – умением провоцировать людей на психологические срывы отличаются самые разные, в том числе совершенно простые люди.

Искусство защищенного поведения в провокационных ситуациях начинается как всегда с профилактики. Постарайтесь не попадать в такие ситуации, предвидеть их и обходить стороной. Для этого полезно развивать интуицию в отношении возможных будущих неприятностей и пробуждать в себе способность распознавания потенциальных провокаторов. Кого следует отнести к возможной категории людей, любящих ставить вас в провокационные ситуации? Прежде всего тех, кто склонен к интригам и манипуляции судьбами людей. Если вы знаете человека как интригана по отношению к другим людям, с чего ему быть добреньким по отношению к вам? Нередко интриги плетут так называемые артистичные люди, которым нравится это делать из спортивного интереса. Бывают ведь врожденные интриганы по своей сути, которые по-другому просто не умеют жить – такова их природа. Именно из таких получаются потом крупные политики и олигархи. Помните, как Коржаков как-то писал о Березовском, что тот буквально каждую минуту интригует одновременно против многих людей. Провоцируют нас также люди с резко выраженной эгоистической направленностью, которые подобно танку идут к своей цели, не утруждая себя необходимостью соблюдать моральные принципы. Они будут стараться вывести нас из себя и спровоцировать на глупости или ошибки из интересов дела. Если они по своей природе еще и злобные люди, шанс нарваться на провокацию возрастает. И, наконец, необязательные люди, легко дающие обещания и затем не выполняющие их, также нередко, помимо своей воли ввергают нас в провокационную ситуацию.

Как распознать провокатора, если мы ничего не знаем о нем, но нам предстоит что-то делать вместе с ним? Вы можете применить уже упомянутый метод из Агни Йоги, оценив его глаза, голос и походку и сравнив полученное впечатление с тем опытом, который вы получили, общаясь с другими провокаторами. Вслушайтесь в собственное сердце, в сигналы, которые вам посылает внутренняя интуиция, которая безошибочно знает очень многие истины. И по возможности не торопитесь завязывать с подобным человеком, вызывающим ваше подозрение, какие-либо дела до тех пор, пока не получите полного подтверждения, что контакт безопасен.

Если профилактика не помогла и кто-то умелый, воспользовавшись вашей наивностью, все же вверг вас в провокационную ситуацию, тогда защищайтесь изо всех сил и, как говорят в политике, "не поддавайтесь на провокацию". Одно дело – избежать провокации, другое дело – попасть в провокационную ситуацию, но не пускать провоцирующую энергию внутрь себя и сохранить психологическую устойчивость. В этом случае старайтесь применить метод неотожествления, подробно описанный в книге "Невидимая броня". Чтобы суметь применить его в экстремальной ситуации, надо чаще тренироваться в неотожествлении в самых обыденных жизненных обстоятельствах. Помните, что провоцирующие обстоятельства через некоторое время изменяться, пройдут (как говорил Соломон "и это пройдет") и потому прежде чем сорваться, наговорить дерзостей или сделать что-то неожиданное, подумайте о будущем. Может быть, эта мысль остановит вас. Если вы почувствуете, что какая-то нежелательная пружина внутри вас готова разжаться и неотожествление не помогает, тогда напрягите волю и терпение и все-таки сдержите себя.

Однако эффективная защита в условиях провокации – это отнюдь не одна пассивная сдержанность, а парадоксальный ответ на интригу – далеко не всегда глупый ответ. Если вы совершите нечто неожиданное и непредусмотренное устроителями интриги, то это будет хорошим выходом. Конечно, речь идет о парадоксальном ответе, пронизанном упругой силой, нестандартным решением и юмором.

Знаменитый бактериолог Франции Луи Пастер, исследовавший в лаборатории культуру оспы, однажды получил вызов на дуэль, которая явно не сулила ему ничего хорошего, так как была подстроена богатым и влиятельным вельможей, решившим, что ученый его оскорбил. Согласие могло привести к гибели ученого, который не владел оружием в отличие от хорошо подготовленного аристократа. Прямой отказ грозил потерей лица. Однако Пастер быстро нашелся и сказал секунданту, который принес ему вызов: "Раз меня вызывают, я имею

право выбирать оружие. Вот две колбы: в одной бактерии оспы, а в другой – чистая вода. Если человек, приславший вас, согласится выпить одну из них на выбор, я выпью другую".

Нужно ли говорить, что дуэль не состоялась?

Примеры высокого искусства парадоксального поведения и блестящих ответов в условиях подстроенной провокации демонстрировали человечеству Великие Учителя. Сам Спаситель своим ответом о том, что нужно подавать "кесарю кесарево, а Богу Богово" посрамил коварных законников, пытавшихся найти повод для того, чтобы схватить человека, казавшегося для них очень опасным. Помните об этом и учитесь на подобных примерах высокому искусству парадоксальной защиты.

И, наконец, еще одним методом успешного противостояния интригам и манипуляциям является умение их публично раскрывать, подсвечивать, показывать людям их неприглядную подноготную. Это немедленно привлекает к разоблачителю новых союзников и сочувствующих, что усиливает его шансы в борьбе против провокаторов.

Если вы "ПОПАЛИ НА ЗУБ" БЮРОКРАТУ

Бюрократия – страшная сила и даже самые коварные тираны не решались до конца пойти против своего аппарата, который в конце концов их съедал. Что же говорить о маленьком человеке, волею судеб попавшему в пасть этому Молоху, пусть даже и на совсем короткий момент времени. Если повести себя неправильно, то вы потеряете кучу нервов и душевных сил, но свой вопрос, конечно, не решите. Скорее всего, чиновник, мстительно затаившись, сознательно его навсегда закроет. Не стоит устраивать в приемной или кабинете "русский бунт" – каким бы он ни был беспощадным с вашей стороны, но наверняка именно для вас он будет бессмысленным. В подавляющем большинстве случаев наивно рассчитывать на снисхождение и человечность: долгое ношение чиновничьего мундира и бездушная энергетика теплого местечка чаще всего напрочь убивала способность к состраданию. В лучшем случае сострадание распространяется лишь на семью самого чиновника. Разумеется, я говорю о таких случаях, когда для решения вашего вопроса чиновнику нужно сделать лишнее телодвижение и уделить вам хоть какое-то внимание. Если же речь идет о простой подписи в порядке общей очереди или о том, что он и так вам обязан сделать, то он, скорее всего, исполнит то, что в конторах называется служебными обязанностями. В подавляющем большинстве случаев не стоит и угрожать чиновнику, если у вас на самом деле нет никаких серьезных возможностей исполнить угрозу – в лучшем случае он просто посмеется над вами, а в худшем вызовет охрану для выдворения вас из кабинета или даже попытается сдать вас правоохранительным органам.

Если вы сталкиваетесь с постоянными бюрократическими проволочками в решении вашего вопроса, вы должны в первую очередь понять, что за этим стоит – обычная буржуазная рутина или сознательное противодействие вам со стороны каких-то сил. Может быть, дело обстоит и по-другому: ваша просьба действительно превышает возможность выполнить ваши пожелания. Если есть сознательное противодействие, то надо решать вопрос по существу – понять, можно ли договориться, выходить на заказчика противодействия и пытаться с ним договориться. Исход дела будет зависеть от соотношения сил и от принципиального желания или нежелания чиновника решать данный вопрос. Сумеете ли вы его убедить встать на вашу сторону и каковы будут его мотивы помогать вам, если речь не идет о банальной взятке?

Однако когда вы сталкиваетесь с бюрократической инертностью и ленивым противодействием чиновников своим вполне законным просьбам, ваша тактика не должна быть откровенно конфронтационной. Помните, что бюрократы очень не любят, когда в их присутствии критикуется бюрократизм и, напротив, довольны, когда видят, что кто-то с пониманием относится к их проблемам. Я не видел ни одного бюрократического работника, который хотя бы чуть-чуть не расположился к вам и не оттаял, когда вы, как бы входя в его положение, говорите ему в первые минуты общения: "Вы, наверное, очень устали" или "Вас тут, кажется, совсем замучили". После этого переход к вашей просьбе или изложению сути проблемы выглядит куда более естественно, нежели когда вы начинаете непосредственно о чем-то просить. Итак, заходя в кабинет, лучше сказать примерно следующее: "Здравствуйте! Извините, что отвлекаю вас своим вопросом, вы, наверно, безумно устали, но ситуация у меня безотлагательная и решить ее можете только вы. Моя проблема в следующем..." (и тут вы начинаете излагать проблему, делая это кратко, четко и ясно). Исходите из того, что бюрократ устал от обилия дел, просьб и людей, и чтобы заставить его хотя бы короткое время слушать вас, требуется немалое искусство. Вначале вы заинтересовали его своим предварительным извинением и сочувствием к его действительно имеющей место усталости. И уже затем вы начинаете говорить о своем деле. Подойдите к своей речи как к газетной статье. С чего начинается хорошая статья в бойкой газете? С ярко,

привлекающего внимание заголовка. Иногда к нему дают подзаголовок, затем идет текст, для удобства разбитый на главки, который хорошо воспринимается любым человеком, в том числе и чиновником. Выстраивайте свой разговор с бюрократом примерно по этой схеме. В одной-двух фразах назовите проблему, то есть обозначьте то, о чем собираетесь говорить. Это заголовок вашего текста. Если вас продолжают слушать, не перебивают и сохраняют хотя бы внешние признаки внимания, продолжайте говорить, развертывая информацию, заложенную в заголовке. Можете назвать эту часть своего сообщения устным подзаголовком. Он может состоять из нескольких коротких фраз.

Дальнейшее будет зависеть от благорасположения чиновника, который может: перебить вас и ответить отказом;

начать задавать вам вопросы;

пуститься в отвлеченные рассуждения с непонятным, скорее всего отрицательным исходом;

согласиться с вашей просьбой;

попросить вас уточнить просьбу и ответить более подробно.

В последнем случае продолжите объяснение, говоря предельно уважительным тоном. Для большей убедительности выразите надежду, что ваш вопрос способен решить только чиновник такого уровня, как ваш визави. В процессе разговора можете совершать так называемую пристройку, которая описана в пособиях по НЛП, - говорить примерно в том же темпе и со сходной интонацией, как отвечает вам чиновник, принимать похожие позы, устанавливая общее поле контакта. Если вы сумеете войти с ним в психологический резонанс и создадите единое поле контакта, то ему будет труднее вам отказать.

Старайтесь почувствовать, где его слабое место - в логике, в недостаточной сильной воле или в эмоциональном состоянии, - и в процессе разговора направляйте вектор вашей убежденности именно в эту область. Разумеется, все мои советы теряют смысл, если ваша просьба глубоко аморальна и в результате подписи чиновника кто-то будет страдать. Тогда все виды пристроек и поведенческих ухищрений из здоровой тренировки воли и находчивости превращаются в разновидность черной магии. Но здесь я уже не советчик.

Если, несмотря на все ваши старания, вы получаете отказ, не впадайте в отчаяние и ярость, сдержите себя. Сделайте небольшую выразительную паузу в несколько секунд и, собравшись с силами, начните еще раз. Повторите свою просьбу другими словами и с измененной интонацией. Еще раз обратитесь к чиновнику, как к человеку. Посоветуйтесь с ним и задайте вопрос - чтобы он делал, оказавшись на вашем месте? В момент паузы, когда чиновник говорит, мысленно обратитесь к Высшим Силам за помощью. Просите, чтобы они направили на вашу ситуацию высокую очищающую энергию, которая поможет измениться всей атмосфере к лучшему.

Ну а если все ваши попытки разбились о лед чиновничьего равнодушия, и вы получили тотальный отказ - не отчаивайтесь и не торопитесь хлопнуть дверью или тем более угрожать - это помогает крайне редко.

Но бывает и иначе. Моя знакомая рассказала мне, что однажды, когда чиновник, явно издеваясь, отказал ей в решении пустякового, но важного для нее вопроса в десятый (!) раз, она с необыкновенным напором пообещала ему разбить стоявший на окне его кабинета горшок с кактусом о его голову, чиновник тут же решил проблему в течение двух минут. Но ей просто повезло: на ее угрозу могла быть совершенно другая реакция.

Оставьте за собой возможность прийти в этот кабинет еще раз и запрограммируйте чиновника на то, что вы еще обязательно придете и надеетесь, что у него будет к тому времени настроение.

У бюрократов железное терпение. Победить застарелый бюрократический организм той или иной организации или ведомственной системы одному человеку невозможно. Чаще обращайтесь к помощи Высших Сил, действуйте активно, изобретательно и вы добьетесь своей цели. Защищаться от объятий бюрократического монстра можно только активно действуя, побеждая и добиваясь своих целей. Иначе своим равнодушным отказом он пробьет вашу личность и поселит в вас чувство уныния и депрессии.

Глава 17. ЕЖЕДНЕВНЫЙ ПСИХОТРЕНИНГ ЗАЩИЩЕННОСТИ

"А нельзя ли просто вместо большой и подробной книги написать несколько советов и рекомендаций на тему, как надо жить, чтобы энергия защищенности росла, а слабые места уменьшались?" - такой вопрос мне задал один из моих клиентов, которому я рассказал о замысле книги. Я пообещал ему, что когда книга будет закончена, я обязательно напишу главу об этом, хотя далеко не уверен, что для решения всех проблем ее одной достаточно. Без долгих подходов к теме просто перечислю набор необходимых действий, методов и упражнений.

1. Защищенный день начинается с прошлого вечера и с того задания, которое вы себе дали перед сном. Если этого не было сделано, то у вас может не хватить творческой энергии на решение разных жизненных проблем, в том числе

и проблемы защищенности.

2. Проснувшись утром, мысленно обратитесь к Высшим Силам, Богу, Духовному Учителю с просьбой, чтобы он благословил вас на успешное прохождение всех трудностей дня и дал вам необходимую защиту.

3. Настройтесь на ощущение потока удачи, который вас будет охранять в течение дня, – это даст вам освежающую энергию.

4. Поставьте себе задачу на день, которую постарайтесь решить с максимальной эффективностью. Помните, что нерешенные задачи и невыполненные планы нарушают основной ритм жизнедеятельности человека и открывают его для новых ударов. Поставьте также задачу выдержать давление жизни, не сломаться от неудач, сохранить устойчивость и целеустремленность.

5. В течение дня старайтесь поддерживать здоровый энергетический тонус в организме. Накапливайте энергию здоровья, применяя упражнение из йоги и включая в свою ежедневную практику дыхательные упражнения, пранаяму, медитацию. Старайтесь ощущать, что вас окружает поле чистой мощной энергии, о щит которой разбиваются все вражеские стрелы.

6. Несколько минут в день тратьте на освоение любых упражнений, которые описаны в моих последних двух книгах и которые вам особенно нравятся.

7. В конце дня перед сном продельвайте упражнения, просматривая свой день на предмет выявления в нем таких поступков и действий, которые причинили вред другому человеку. Если вы обнаружите эти действия, то попытайтесь мысленно прочувствовать свою вину, его боль, попросите перед Ликом Всевышнего прощение за все поступки, совершенные вами. Поступая так, вы очистите свою карму и уменьшите количество ударов возмездия, которые всегда получаете именно за прегрешения и ошибки.

8. Перед самым сном помолитесь и настройтесь на следующий день, который наступит завтра и предъявит вам новые задачи.

Глава 18. СЕМИНАР-ТРЕНИНГ "ЗАЩИЩЕННЫЙ ЧЕЛОВЕК"

Свойства защищенности можно приобрести по-разному. Самый простой и понятный для обычного человека способ – это просто жить, ставя себя в трудные ситуации. Так любили советовать молодому человеку, желающему испытать себя в спокойное советское время. Умудренный человек говорил неуверенному в себе юноше: "Пойди в армию", "Попробуй поступить в разведшколу", "Устройся на работу в милицию", "Пройди через экстремальную ситуацию, например, турпоход с маршрутом повышенной сложности". Если юноша очень хотел, он шел, и через какое-то время, проходя испытания, констатировал, что стал сильнее и его уже так просто не сломаешь. Другого выбора обучения основам защищенности и защиты у него не было – ведь в стране тогда не существовало ни литературы на эти темы, ни центров, ни семинаров, ни тренингов.

Сегодня ситуация изменилась. Жизнь во много раз стала опасней и злее, и она не вызывает желания с целью испытаний и тренировки делать ее еще более трудной и беспощадной. Пойти в армию – значит столкнуться с риском попадания в горячие точки, где могут убить или покалечить. Профессия разведчика, несмотря на всем известные политические события в стране, так и не подняла свой престиж до уровня советского периода по причине недостаточного финансирования и уважения. В милиции, по свидетельствам многих сотрудников, работать так тяжело и противно, что для большинства это слишком высокая цена за тот жизненный тренинг воли, который она предоставляет. Турпоход требует хорошей экипировки, что довольно дорого, и инструкторов, а их не так просто найти – все ушли охранниками в коммерческие структуры. Так что жизнь – не всегда идеальный учитель.

Я говорю это не для того, чтобы настроить молодых людей против выполнения своего гражданского долга (кто же тогда будет охранять государство?) или чтобы они во что бы то ни стало старались избегать трудности. Но поскольку в целом стало жить намного труднее, то и эти традиционно трудные сферы сделались во много раз более сложными для выживания, чем раньше. Есть вероятность вместо обретения желаемой силы сломаться на столь беспощадных тренировках. Чтобы безопасно пройти эти сферы, все равно необходимо учиться.

Другой способ – это выучиться по книгам. Если таковые есть, и у человека хорошие способности усваивать умения по литературе – это замечательно, но нелегко. Консультации у психолога возможны, но, как правило, они эффективны для людей определенного типа – терпеливых, замкнутых в себе и своих проблемах, но при этом имеющих свободные финансы. Что же делать всем остальным?

Можно прибегнуть к еще одному средству – сходить на специальный тренинг по воспитанию защищенности. Если вам повезет, и вы найдете хорошего специалиста, то вы получите мощный толчок для самостоятельной работы. Не берусь себя оценивать как специалиста, это судить не мне, а клиентам, но, тем не менее, кратко расскажу о своих тренингах "Психозенергетическая защита", "Защищенный человек" и "Духовный путь воина", которые

идеологически и тематически тесно связаны друг с другом и которые я провожу уже много лет. Эти тренинги, наверное, больше всего любят как отдельные люди, так и организации, заказывающие их для своего персонала. Люблю их и я, ибо что может быть приятнее для любого профессионала, как не наблюдение результатов своей работы, в ходе которой слабые, неврастенически зажатые люди постепенно расправляются, обретают силу, начинают непринужденно общаться друг с другом. Расскажу о некоторых упражнениях, методах и психотехниках, которые входят в эти тренинги. Некоторые из этих упражнений (но далеко не все) в кратком и общем виде изложены в книге "Невидимая броня".

1. Составьте список слабых мест. Все пришедшие на семинар получают задание: закрыть на две-три минуты глаза, вспомнить прошлые годы своей жизни, мысленно пробега глазами кадры неудач и ударов, за тем вернуться к ситуации настоящего и задать себе вопрос - каковы слабые места вашей личности, чем вас легко "пробить"? Это могут быть различные ситуации, обстоятельства, люди, конфликты, соблазны, ловушки, предложения, неожиданные удары судьбы. Я говорю людям следующее: "Составьте такой список из десяти пунктов, затем выберите из него три главных фактора незащищенности и обведите их кружками, а из трех выберете один, самый главный, из которого вытекают остальные".

2. Посчитайте, сколько у вас ахиллесовых пят на самом деле. Возьмите составленный вами список и посмотрите, какие переживания у вас вызывают эти слабые места. Для этого вспомните те конкретные ситуации, в которых перечисленные слабости проявляются. Затем внимательно пронаблюдайте реакцию в собственном теле, когда вы вспоминаете эти ситуации. Может быть, вы увидите свое излишнее напряжение, энергетические пробои, мышечные зажимы в тех или иных участках тела. Таким образом вы сможете сосчитать, сколько у вас ахиллесовых пят, участков и зон, пробитых неприятными, психологическими ударами.

3. Вспомните, как вы обычно защищаетесь. Затем я говорю участникам следующее: "Безусловно, вы не просто пассивно получали удары по этим слабым местам, но пытались каким-то образом защищаться. Но, наверное, вашей защиты оказалось недостаточно. Вспомните свою защиту от жизненных проблем, ударов, давления. Какова она была, чем она продиктована, почему вы выбрали именно эти методы? Задумайтесь и над тем, в силу каких причин она в вашем случае не срабатывала? В чем дело, в том что:

прием плох;

прием хорош, но исполнитель этого приема, то есть вы, сделали не все, как надо;

прием хорош, но не для этой ситуации;

Иными словами, тщательно изучите все слабые стороны собственной защиты".

4. Найдите в себе "слабака". Я предлагаю участникам вспомнить несколько различных случаев, когда приходится идти на уступки и компромиссы. Потом прошу перечислить общие причины, помогающие понять, а что заставило их одинаково уступать в совершенно различных ситуациях. Я предлагаю вжиться в образ жителя осажденной крепости, который ночью открывает осажденную крепость и впускает врага. Затем люди делятся своими переживаниями, сравнивая свои уступки в жизни с уступками, которые они только что сделали в воображаемой ситуации с крепостью. Цель - увидеть и понять в себе "слабака", постоянно открывающего дверь внешнему давлению. Почему эта мелкая личность внутри вас все время работает против ваших стратегических интересов? Задайте ей вопрос, поговорите с ней - что она вам ответит?

5. Разглядите ахиллесову пята в другом человеке. В этом упражнении незнакомые друг с другом люди учатся видеть слабости другого человека и по обмену взглядами в течение одной минуты и по двухминутному диалогу на свободные темы в процессе знакомства. Нужно попробовать не только угадать главную психологическую слабость своего партнера, но и нарисовать возможную причину и ситуацию ее возникновения. Они должны также высказать друг другу свои предположения о тех масках и ролевых формах защиты, которые каждый из партнеров носит на себе. Это упражнение очень полезно для того, чтобы понять, каким видят вас другие люди, насколько защищенным они воспринимают вас: ведь хороший имидж - это часть защиты.

6. Учебные диалоги. Участники тренинга разбиваются на пары и начинают вести друг с другом диалоги на специально заданные темы, связанные с нападением и защитой. Они разыгрывают сцены, в которых каждый временно становится то начальником, то подчиненным, то агрессором, то жертвой, что дает возможность глубже прочувствовать природу истинной защищенности. В дальнейшем они учатся сами тренироваться подобным образом и проводить аналогичные диалоги с заинтересованными людьми уже вне семинара.

7. Горячий стул. Пройдя через первую ступень испытания прочности, участники проходят особую психотехнику, в которой человек, сидящий на "горячем

стуле", учится мгновенно отвечать на самые неожиданные вопросы, парировать жесткие психологические удары, находчиво отражать каверзные обвинения, которые тут же придумывают участники. Задача - создать непробиваемую защитную оболочку вокруг собственной личности. Затем каждый человек мысленно учится сидеть на горячем стуле и рисовать в сознании образы самых сильных и беспощадных обвинений, на которые он тут же будет выдавать уверенные ответы.

8. Защищенный человек. В финале я предлагаю каждому войти в образ защищенного человека, обладающего абсолютно защищенной уверенной силой, для которого не существует никаких страхов, сомнений и преград. Потом я советую представить невероятную мощную угрозу или удар, который он получает, и заставляю прожить реакцию преодоления этой угрозы. Затем шкала внутренней силы возрастает, и вместе с ней увеличивается мощь фактора угрозы. Я говорю слушателям: "увеличивайте мощь собственной защитной энергии и силы нападения в своем воображении во много раз, добиваясь неограниченного масштаба. Если чувствуете, что эта угроза может сломить вас, то добавляйте в образ защищенного человека еще больше уверенности, черпая силу из беспредельных внутренних психоэнергетических ресурсов. Просите помощи у Высших Сил. Мысленно испытайте себя против самых разнообразных угроз, агрессивных людей и трудных ситуаций до тех пор, пока не почувствуете, что внутри вас рождается новый, более защищенный человек".

Приведенные упражнения - всего лишь небольшая часть из того арсенала приемов, и методов, который получают участники семинара.

Более подробно рассказывать о нем не входит в задачу книги. Те же упражнения, о которых я только что рассказал, можно пытаться осваивать самостоятельно. Если когда-нибудь надумаете прийти на семинар и попробовать свои силы: то предварительная подготовка всегда будет полезна.

Через этот и другие тренинги, которые я провожу, за последние 10 лет прошли сотни и даже тысячи людей. Программа этих семинаров-тренингов обкатывалась постепенно, по мере создания Школы психоэнергетической защиты, о которой я подробнее расскажу в следующей книге. Семинары позволяют отобрать наиболее способных людей для того, чтобы заниматься с ними на индивидуальных консультациях, где с каждым человеком проводится подробная диагностика его психического состояния и уровня защищенности и углубляется обучение другим методам защиты.

Если вы хотите получить азы накопления силы и защищенности, думаю, будет достаточно, если вы внимательно прочтете "невидимую броню" и эту книгу, а потом попытаетесь применить описанные там приемы и методы в полевых условиях собственной жизни. Но те, кто хотел получить знания и умения, помогающие ему приблизиться к мастерству защищенности, всегда приходил на индивидуальные консультации и семинары. Там для каждого я разрабатывал персональную стратегию, позволяющую овладеть этим непростым, но таким необходимым в жизни искусством.

До того как были изданы две мои последние книги, я разрешал практически всем желающим посещать мои семинары и консультации. Но сегодня тем, кто хотел бы систематизированной индивидуальной работы (а только такая длительная психотерапия дает ощутимый эффект), будет полезно проработать обе мои последние книги. Этим вы облегчите задачу и мне, и себе. Если человек не способен даже на такое, сравнительно небольшое усилие, он не сможет себя защитить и вряд ли научится чему-нибудь достойному.

ТЕСТ "ЗАЩИЩЕННОСТЬ"

("ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЖИЗНИ")

Этот тест разработан по моей просьбе уже упоминавшимся в книге психологом Игорем Татарским, с которым мы давно сотрудничаем по проблемам психологии и который удачно определил защищенность как качество "эффективности жизни".

ВАРИАНТЫ ОТВЕТОВ:

"а" - твердое "да"

"б" - скорее "да"

"в" - нечто среднее

"г" - скорее "нет"

"д" - твердое "нет"

Внимание! Будьте аккуратны при ответах на вопросы, содержащие отрицание.

Пример: "Вы не часто ходите в кино?" Ответ "да" означает подтверждение, то есть, что человек ходит в кино редко. Ответ "нет" означает отрицание, то есть, что человек ходит в кино часто.

Вам нравится ваша нынешняя работа или учеба?

Вы считаете себя оптимистом?

Можно ли сказать, что организация, где вы работаете или учебное заведение, где вы учитесь, процветает?

Вам хватает времени на увлечения, хобби?

Вы очень редко болеете?

Ваша работа или учеба позволяет вам творчески реализовать свой потенциал?

Вы можете утверждать, что жизнь справедлива по отношению к вам?

Можно ли утверждать, что вы вполне спокойный, нераздражительный и уравновешенный человек?

У вас бывает так, что стоит только о чем-либо подумать, что-то сильно захотеть, как тут же события складываются в вашу пользу, появляются нужные люди, книги, вещи, деньги?

Вы везучий человек?

Хватает ли вам денег на самые необходимые повседневные нужды: еда, одежда, транспорт и т. п. ?

Во время важных поездок у вас обычно не бывает каких-либо проблем с транспортом?

Вы имеете собственное отдельное благоустроенное жилье?

У вас есть настоящие хорошие друзья?

К вам часто обращаются с просьбами ваши знакомые?

Ваша одежда и обувь носится долго и почти никогда не рвется и не портится?

Вы можете охарактеризовать ваше детство как вполне благополучное?

У вас хорошие взаимоотношения с родителями, с другими родственниками?

У вас есть какое-либо домашнее животное: кошка, собака, птица и т. п. ?

Можно ли сказать, что ваши личные дорогостоящие вещи (музыкальная и видеоаппаратура, фотоаппарат, компьютер, электроинструменты, бытовые электроприборы и т. д.) почти никогда существенно не ломаются и всегда работают исправно?

У вас не было никаких серьезных травм, переломов?

Вам часто сопутствует удача в играх?

Как правило, вы не теряете своих вещей?

Вы практически никогда не опаздываете?

Вы редко беспокоитесь по поводу тех событий, которые еще не произошли?

У вас хорошая память, вы легко запоминаете имена, даты, телефонные номера, адреса, лица и т. д. ?

У вас хорошие воспоминания о своем детстве?

Когда вы находитесь в компании, вы обычно легко выбираете тему для разговора?

Вы никогда не бросаете начатое дело, если оно не получается с первого раза?

У вас практически не бывает резких перепадов настроения от грусти к радости и наоборот?

Дом или квартира, в которой вы живете, находится в полном порядке?

Ваши знакомые и друзья считают вас общительным человеком?

У вас никогда не крали ничего серьезного?

Можно ли сказать, что вы независимый человек?

У вас практически нет личных врагов, вы со всеми поддерживаете ровные отношения?

Все, что вы делаете, вы обычно доводите до успешного конца?

В школе у вас никогда не бывало серьезных проблем с дисциплиной?

У вас очень редко бывают грустные мысли?

Вы строго придерживаетесь определенной системы питания?

Вы довольны своей фигурой?

Вы живете по принципу "семь раз отмерь - один отрежь"?

Вы незлопамятный, умеющий легко прощать обиды человек?

На вашем рабочем столе всегда все лежит на своем месте?

Вы планируете свою жизнь на длительную перспективу?

Окружающие считают вас спокойным, выдержанным человеком?

У вас обычно хороший, крепкий сон?

Обстановка в вашей семье и в семье ваших родных всегда теплая и сердечная?

У вас нет проблем в общении с противоположным полом?

Про вас не скажешь, что в затруднительных ситуациях вы легко потеете или краснеете?

Вас трудно обидеть?

Вы согласны с мнением, что денежная лотерея - это пустая трата времени и денег?

Вы легко и сразу благодарите других людей за оказанные вам услуги?

Вы организованный человек, всегда выполняете намеченное?

В случае необходимости вы можете эффективно, и не снижая темпа работать по ночам?

Если вас даже несправедливо критикуют, вы можете относиться к этому сдержанно и спокойно?

Вы способны терпеливо и заранее откладывать деньги для крупной покупки?

У ваших ближайших родственников хорошее здоровье?

Вы пользуетесь уважением и авторитетом среди ваших знакомых?

Вам нравится руководить другими?

Вас нельзя назвать человеком мягким и уступчивым?

- Вы любите играть в командные, групповые игры?
Окружающие считают вас внимательным человеком?
Вы практически никогда не раздражаетесь, если у вас что-то не получается с первого раза?
Вы согласны с принципом "все, что ни делается, все к лучшему"?
Вам нравится делать подарки, комплименты?
Вы всегда правильно, без ошибок понимаете чувства и мысли других людей по их поведению, речи, позе?
Вы любите и умеете рассказывать анекдоты?
Вам легко дается частая смена различных видов деятельности?
У вас хорошие отношения с самим собой?
Вам легко отказать другим, когда они просят о чем-либо неприятном или неудобном для вас?
Вам случалось эффективно защищать кого-нибудь из своих друзей в конфликтных ситуациях со сверстниками, с преподавателями, с руководителями?
У вас, как правило, прекрасный аппетит и отличное пищеварение?
Вы способны полностью контролировать себя в ситуации конфликта?
Часто ли собираются вместе все поколения вашей семьи?
Как правило, вы быстро восстанавливаете силы после какой-нибудь тяжелой деятельности?
Вы регулярно и с удовольствием делаете зарядку или даже занимаетесь спортом?
Вы умеете открыто и свободно выражать свои чувства, не обижая при этом окружающих?
В учебном заведении или на работе у вас со всеми хорошие отношения?
Вы легко можете попросить окружающих о помощи в чем-либо?
Окружающие ценят ваше чувство юмора?
Вы считаете себя творцом собственной жизни?
В вашей семье принято открыто выражать свои чувства?
В конфликтных ситуациях вы стараетесь обеспечить обоюдный выигрыш?
Вы всегда тщательно анализируете причины своих ошибок, повторяющихся проблем?
Среди ваших друзей и приятелей много людей разных возрастов?
Вам случалось быть для ваших близких своеобразным "солнцем", "энергетической станцией", подпитывая и поддерживая их?
Ваша семья одобряет вашу работу или учебу?
Вам удастся много путешествовать?
Вы можете назвать себя экспериментатором по жизни?
Вам легко попросить прощения в случае, если вы не правы?

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ

Обработка результатов. За каждый выбранный вами ответ "а" начислите себе 5 баллов, за каждый ответ "б" - 4 балла, за ответ "в" - 3 балла, за ответ "г" - 2 балла и за каждый ответ "д" - 1 балл. После этого сложите все набранные вами баллы и смотрите интерпретацию, помня при этом, что данный тест, как и другие, не является абсолютным и представляет скорее информацию для размышления, нежели конечные истины и готовые рекомендации. Надеемся, что вы понимаете то, что границы между этими диапазонами весьма условны. В данном случае важны не столько какие-то конкретные цифры, сколько существующая тенденция.

411-450 БАЛЛОВ

Или вы были небрежны при выполнении теста или, может быть, вы боитесь посмотреть правде в глаза? Подумайте, всегда ли вы достаточно откровенны в общении с собой и другими? Попробуйте через некоторое время вернуться к этому тесту еще раз.

350-410 БАЛЛОВ

Судя по вашим ответам, уровень вашей личностной защищенности весьма высок. Вероятно, вы сильный и уверенный в себе человек. По всей видимости, вы легко и быстро адаптируетесь к изменяющимся условиям жизни, к новой деятельности, к новому коллективу, можете легко найти общий язык с разными типами людей. По-видимому, вы надежный, организованный, целеустремленный человек. Вы четко знаете, чего хотите от жизни. Скорее всего, вы можете эффективно концентрировать свою волю и энергетические ресурсы для успешного выполнения трудной, а иногда даже неприятной, работы. Скорее всего, вы способны эффективно помогать другим людям, быть для окружающих вас внимательным и тактичным защитником. Люди с подобным типом характера часто становятся яркими лидерами. Надеемся, что вы умеете не только отстаивать свое мнение, но и прислушиваться к чужому.

То ли чуткая интуиция, то ли врожденная практичность помогают вам безошибочно находить наилучшие выходы из проблемных ситуаций. Наряду с высокой стрессоустойчивостью, вы, вероятно, обладаете философским складом ума и чувством собственного достоинства, что позволяет вам спокойно и мирно

решать возникающие иногда конфликтные ситуации. Возможно, справиться с проблемами вам помогает принцип: "все, что происходит в моей жизни, служит моему развитию". Не забывайте, однако, о регулярной профилактической самокритике! Надеемся, что вы с пользой реализуете свой большой личностный потенциал.

260 – 349 БАЛЛОВ

Ваш уровень личностной защищенности можно назвать средним. Скорее, это соответствует школьной "четверке". Ситуацию можно назвать нормальной или неплохой. Ваши ответы говорят о том, что, видимо, у вас хорошо развита рефлексия над своими мыслями и чувствами, над собственным поведением. Наверное, вы часто думаете о себе, о своем месте в жизни. Вы можете быть достаточно откровенным в общении с собой, что является безусловным достоинством.

Ваше срединное положение объясняется, наверное, тем, что в вашей душе идет беспрестанная борьба между "хочу" и "могу". Видимо, вы довольно часто полагаете, что способны жить лучше, чем сейчас, делать больше, чем делаете, однако нехватка энергии, воли и сил мешает вам воплотить свои идеи.

Возможно, не хватает только маленького толчка, чтобы сдвинуть вашу жизнь в позитивную сторону. Надеемся, что вы сумеете это сделать. Помните, как писал Толстой, что важно не то место, где мы находимся, а то направление, куда мы движемся. Анализируйте себя и свои взаимоотношения с окружающими. Не стесняйтесь просить помощи у других людей, учитесь у природы – она дает нам образцы стойкости и гибкости. Учитесь у самой жизни, ведь она всегда побеждает! Ваш творческий потенциал поможет вам усовершенствовать все стороны вашей жизни. Не бойтесь экспериментировать.

Попробуйте поработать над вашей не всегда устойчивой самооценкой. Хвалите себя регулярно за каждое, пусть самое маленькое, достижение, за каждую личную победу. Хвалите себя каждый вечер и в конце недели. Одновременно работайте над ошибками. Особое внимание уделяйте тем ошибкам, тем проблемам, которые систематически повторяются в вашей жизни. Меняйте стиль их решения, не закидывайтесь на старых способах и приемах. То же самое относится и к некоторому недостатку у вас коммуникативных навыков, что может приводить к проблемам в общении. Учитесь у мастеров общения. Перенимайте их манеры и приемы и тренируйтесь сами.

Для того чтобы повысить свою стрессоустойчивость, чтобы достичь успехов в любой деятельности, вам было бы полезно немного заняться своим энергетическим потенциалом. Свежий воздух, спорт, медитации, здоровое питание сделают вас выносливее, сильнее, увереннее, работоспособней. Хорошая энергетика и крепкая нервная система помогут вам и всегда доводить свое дело до успешного конца, и отстаивать свои интересы. Удачи вам!

130-259 БАЛЛОВ

Видимо, вы отвечали весьма искренне. Наверное, это было очень непросто. Такая откровенность есть свидетельство определенного мужества. Скорее всего, ваш актуальный уровень личностной защищенности в данный момент относительно невысок. Судя по совокупности ваших ответов, вы переживаете сейчас не самый удачный период своей жизни.

Вероятно, у вас не всегда хватает энергии и сил, чтобы добиться своих целей, успешно завершить начатые дела. Иногда вы замечаете, что обстоятельства складываются не в вашу пользу, и происходит это последнее время довольно часто. Наверное, вы относитесь к такому типу независимых личностей, которые не особенно любят руководить другими людьми. Может быть, даже напротив, другие пытаются руководить вами. У вас могут быть некоторые проблемы во взаимоотношениях с окружающими. Бывает особенно обидно, когда отношения портятся с очень близкими и дорогими вам людьми. Временами вы бываете не способны отстоять свою точку зрения, доказать другим очевидные для вас вещи.

Вероятно, вы довольно искренний человек, однако иногда вам может не хватать спокойствия и выдержки, особенно в конфликтных ситуациях. Возможно, вам не всегда удается совладать с сильным стремлением к независимости, а может, излишняя концентрация на себе мешает вам увидеть проблему со стороны другого человека. Может быть также, что вы слишком уж критичны по отношению к другим. Со временем вы обязательно приобретете необходимый жизненный опыт и мудрость, которые позволят вам научиться прощать не только других, но и себя.

Однако то, что вы не вытесняете эти проблемы из своего сознания, то, что вы думаете над ними – уже хорошо. Это уже первый шаг к исправлению ситуации. Тревоги, упадок сил, невысокая самооценка, проблемы в работе или учебе, будучи осознанными, становятся ценным материалом для самоанализа причин всех этих неприятностей.

Жизненные проблемы могут быть знаками, сигналами, говорящими о том, что вы либо движетесь в неверном направлении, либо осуществляете ваше движение к

правильной цели не совсем эффективными методами. Однако всегда в ваших силах изменить жизнь к лучшему. В любом случае только вы являетесь хозяином или хозяйкой своей собственной судьбы.

Попробуйте обратить внимание на те вопросы теста, в которых вы выбрали отрицательный ответ. Они могут подсказать вам, в каком направлении стоит двигаться в процессе развития требуемых свойств личности и черт характера. Начните с самодисциплины. Понаблюдайте за собой, может быть, иногда вам не хватает организованности. Не стесняйтесь учиться у других. Помните, что сказал Дейл Карнеги: "Каждый встречный в чем-то превосходит меня". И не думайте, что вы одиноки. Посмотрите по сторонам – наверняка вы найдете тех, кому сейчас еще сложнее. Нет лучшего способа помочь себе, чем помощь другому. Научитесь также принимать помощь от окружающих.

Станьте начальником самому себе, если вам надоело быть только подчиненным. У каждого человека всегда есть определенный "диапазон свободы", где только он определяет, что и как делать. Определите границы этого диапазона, а потом, не привлекая к себе излишнего внимания, постарайтесь их немного раздвинуть. Но помните, что свобода всегда предполагает ответственность! Вы прекрасно знаете, что вся наша жизнь – творчество. У вас есть все возможности достичь определенных успехов путем целенаправленной работы над собой. "Чтобы научиться плавать, надо лезть в воду!" Главное, смелее пробуйте свои силы в самых разных областях. Не сравнивайте себя ни с кем, соревнуйтесь только с собой. У каждого свой старт, свой путь, своя цель. Еще Аристотель говорил: "Счастье на стороне того, кто доволен". И помните, что каждый человек и вы тоже – неповторимая индивидуальность! Желаем вам успехов!

90-129 баллов

Или вы не очень внимательно отвечали на вопросы теста, или вы оцениваете ситуацию несколько хуже, чем есть на самом деле.

Попробуйте посоветоваться с окружающими вас людьми и через некоторое время вернуться к этому тесту еще раз.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Когда я читаю какие-либо книги психологической или духовной тематики, содержащие практические советы, методы, упражнения или техники, я всегда уже во время чтения стараюсь немного попробовать их, а иногда просто представить, насколько они применимы в моей жизни. Я надеюсь, что читатели моей книги подошли к ней примерно так же – что-то уже попробовали и даже применили, о чем-то задумались или, по крайней мере, приняли соответствующее решение. Книга была написана так, чтобы ее внимательное, сосредоточенное изучение уже что-то меняло в вас и помогало сделать несколько шагов, приближающих к Стране Защищенности. Конечно, наивно было бы рассчитывать, что по одному прочтению книги вы бы уже преобразились и смогли без всяких проблем проходить сквозь любую, даже самую опасную ситуацию. Но показать, что нас в подобных ситуациях ждет и как из таких ситуаций выбираться – это вполне по силам любому добросовестному автору, пишущему на подобные темы. Я честно старался соответствовать этой задаче, но только вы, читатели, сможете сделать окончательный вывод, насколько мне удалось с ней справиться.

Знаю по себе и по людям, прошедшим через мои семинары и консультации – подлинная защищенность воспитывается далеко не сразу. Не верьте, если кто-то обещает вам решить все ваши проблемы за одну консультацию, семинар или сеанс. В лучшем случае вы получите толчок в правильном направлении. Но ни одна книга мира и ни один специалист не пройдет за вас весь путь. Только путь, пройденный самостоятельно, вырабатывает у человека поступь победителя. Я уверен, что многие из вас, получив импульс во время прочтения книги, не побоятся сделать шаги в этом направлении. Путь к вершинам защищенности не имеет конца. Каждый день работать над собой и ощущать, как вы постепенно становитесь все сильнее и увереннее, значит приближаться к гармонии и счастью. Если вы будете целеустремленными и настойчивыми, вы непременно победите "Дракона повседневности", который стережет ваш малейший промах. Защищенность есть функция совершенства, его спутник и тень. Чем совершеннее вы становитесь, тем делаетесь более неуязвимым для нападений и проблем.

Могу пообещать вам, что этой книгой тема защищенности в моей психологической программе не исчерпывается. Следующая книга будет посвящена проблеме защищенности у тех, кто сознательно выбрал тот или иной духовный путь к совершенству. Это не просто отдельные духовные методы самозащиты, подробно описанные в "Невидимой броне", но целостная система духовной эволюции. Человек, познающий себя, начинает познавать вселенную и соприкасаться с ее различными уровнями и слоями, включая тонкий и духовный миры. На каждом из этих слоев есть свои проблемы и опасности. Их надо встретить во всеоружии. Успешно пройденные проблемы повседневной жизни

окажутся только ступенями к дальнейшему восхождению по бесконечной тропе Бытия. Отбиваясь от многочисленных проблем и противников, помните об этой перспективе постоянного движения, которая потребует от вас новых, более прочных доспехов духа. Успехов вам и непрекращающихся побед на избранном пути!

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- Агни Йога. Тт. I-III. - Самара, 1991-1992.
Алберти Р. Е., Эммонс М. Л. Умейте постоять за себя! - М., 1992.
Алекса́ндре Ф., Селесник Ш. Человек и его душа: Познание и врачевание от древности до наших дней. - М., 1995.
Александров И. А. Космический феномен человека. Человек в антропном мире. - М., 1999.
Алиев Х. Защита от стресса. Как сохранить и реализовать себя в современных условиях. - М., 1996.
Андреев О. А., Хромов Л. Н. Тренировка памяти. - Минск, 1999.
Ароне К. Развод: крах или новая жизнь? - М., 1995.
Ассаджиоли Р. Духовное развитие и нервные расстройства. - Новосибирск, 1992.
Ассаджиоли Р. Психосинтез. Теория и практика. От душевного кризиса к высшему "я". - М., 1994.
Афоризмы старого Китая. - М., 1991.
Баба Бирса Сингх. Победа над собой. - М., 1998.
Безант А. Древняя мудрость. - СПб., 1914.
Безносок Е., Журавлев А., Смирнов К. Психотехнологии. - М., 1996.
Безопасность человека (учебно-методическое пособие для образовательных учреждений под ред. Шершнева Л. И.). - М., 1994
Бейнс Дж. Наука о любви. - М., 1994
Бекк Р. М. Космическое сознание. - М., 1994.
Берне Д. Д. Хорошее самочувствие. Новая терапия настроений. - М., 1995.
Бессер-Зигмунд К. Магические слова. Пособие по психологической самозащите. - М., 1996.
Библия.
Блаватская Е. П. Тайная Доктрина. - М., 1993.
Блум У. Психологическая защита. - М., 2000.
Бобрищев К. Я победил боль. - Киев, 1994.
Богданович В. Медитативный массаж. - СПб., 1995.
Бремсон Р. М. Общение с трудными людьми. - М., 1996.
Бренном Б. Руки света. - М., 1998.
Бхагавад Гита.
Вагин И. О. Заяц, стань тигром! Практическая психология. - М.: 1999.
Виткин Дж. Мужчина и стресс. - СПб., 1996.
Вудкок М., Френсис Д. Раскрепощенный менеджер. Для руководителя-практика. - М., 1994.
Буль А. С. Основы эниологии. - М., 1993.
Г. О. М. (Мебиус). Энциклопедия оккультизма. Тт. I-II, СПб., 1911.
Гаджиева Н. М., Кислинская Н. В., Никитина Н. Н. Основы само совершенствования: тренинг самосознания. - Екатеринбург, 1998.
Гатисин Е. Я. Мегалполис: жизнь без риска. Безопасное существование женщины. - М., 1994.
Генон Р. Кризис современного мира. - М., 1991.
Генон Р. Символы священной науки. - М., 1996.
Гессе Г. Сиддхартха. - М., 1992.
Геше Джампа Тинлей Шаматха. Основы тибетской медитации. - СПб., 1995.
Големан Д. Разнообразие медитативного опыта. - Киев, 1993.
Гордеева Е. Г., Домогацкий В. А., Пушкарев А. Л. Посттравматическое стрессовое расстройство. Диагностика и лечение. - М., 2000.
Гостюшин А. В. Энциклопедия экстремальных ситуаций. - М., 1994.
Гостюшин А. В., Шубина С. И. Азбука выживания. - М., 1995.
Грани Агни Йоги. Тт. 1-13. - Новосибирск, 1993-1998.
Грановская Р. М., Никольская И. М. Защита личности: психологические механизмы. - СПб., 1999.
Гримак Л. Л. Магия биополя. Энергоинформационное лечение. - М., 1994.
Гриндер Д., Бэндлер Р. Из лягушек - в принцы. Нейролингвистическое программирование. - Екатеринбург, 1998.
Гриндер Д., Бэндлер Р. Структура магии. - М., 1995.
Гроф С. Духовный кризис. - М., 1995.
Гроф С. Космическая игра. - М., 1997.
Грэхэм Х. Визуализация. Практическое руководство. - СПб., 2001.
Гумилев Л. Н. Древняя Русь и Великая степь. - М., 1989.
Гумилев Л. Н. Этногенез и биосфера. Л., 1990.
Гурангов В. А., Долохов В. А. Сам себе волшебник. - М., 1999.

- Дайер У. Быть свободным (философия раскрепощения). - Киев, 1995.
- Данилова В. Л. Как стать собой. Психология индивидуальности. - Харьков, 1994.
- Даосские притчи. - М., 1992.
- Дауэр В. Эзотерика для начинающих - М., 1994.
- Два цветка на древе медицины. Учение индо-тибетской медицины о здоровье и долголетию. - М., 1999.
- Делис Д. Парадокс страсти: она его любит, а он ее нет. - М., 1994.
- Джафдж Д. Т. Доктор внутри вас. - Минск, 1998.
- Джохари Х. Дхавантари: жизнь по законам Аюрведы. Полное практическое руководство. - Киев, 1999.
- Диллман Б. Результаты на мишени. Получение результатов с помощью современных психотехнологий. - СПб. 1995.
- Димофф Т., Карпер С. Как уберечь детей от наркотиков. - М., 1999.
- Динейка К. В. 10 уроков психофизической тренировки. - М., 1993.
- Дичее Т. Адаптация и здоровье. Выживание и экология человека. - М., 1994.
- Добротолубие. Тт. I-V. - Троице-Сергиева Лавра. 1992.
- Долин А. А., Попов Г. В. Кэмпо - традиция воинских искусств. - М., 1992.
- Дональдсон Майкл К., Дональдсон Мими. Умение вести переговоры. - М.-СПб.-Киев, 2000.
- Доценко А. Кармическая медицина. - М., 1993.
- Дхаммапада. - М., 1964.
- Дьяченко Г. Из области таинственного. - М., 1900.
- Дэвис Ф. Полная уверенность в себе. - М., 1996.
- Дэй Л. Самоучитель по развитию интуиции. - М., 2000.
- Егидес А. Лабиринты общения. - М., 1999.
- Еремеева А., Киришаум Э. Психологическая защита. - М., 2000.
- Ермошин А. Вещи в теле. Психотерапевтический метод работы с ощущением. - М., 1999.
- Завьялов В. Ю. Необъявленная психотерапия. - М.-Екатеринбург. 1999.
- Зденек М. Развитие правого полушария. Углубленная программа высвобождения сил вашего воображения. - Минск, 1997.
- Зеличенко А. И. Психология духовности. - М., 1996.
- Зимбардо Ф. Застенчивость: что это такое и как с ней справиться. - СПб., 1995.
- Иванченко В. А., Иванченко А. М., Иванченко Г. П. Сверхздоровье и успех в бизнесе для каждого. Антистрессовая защита бизнес мена. - СПб., 1994.
- Игнатенко А. А. Как жить и властвовать. - М., 1994.
- Из реки речений. Суфийские афоризмы и истории. - М., 1999.
- Йогананда П. Автобиография йога. - М., 1995.
- Ишервуд К. Рамакришна и его ученики. - М., 1997.
- Кавендиш Д. Магия Запада. - М., 1994.
- Кандыба В. М. Криминальный гипноз. - СПб., 1999.
- Карагула Ш. Прорыв к творчеству. - Минск, 1992.
- Кастанеда К. Собр. соч. в 10 тт. - Киев, 1997.
- Каструбин Э. М. Система и программы психической самозащиты. - М., 1996.
- Кинг У. Л. Дзэн и путь меча. Опыт постижения психологии самурая. - СПб., 1999.
- Китаев-Смык Л. А. Психология стресса. - М., 1983.
- Клинз Д., Скиппер Р. Семья и как в ней уцелеть. - М., 1995.
- Ключников С. Ю. Как спасти мужа от пьянства. Пособие для страдающих женщин. - М., 1999.
- Ключников С. Ю. Невидимая броня: теория и практика психоэнергетической защиты. - М., 2000.
- Ключников С. Ю. Психоэнергетическая защита. Справочник. - М., 1994.
- Книга самурая. - СПб., 1999. 96.
- Козлов Н. И. Формула личности. - СПб., 2000.
- Королева М. Мастер общения: как разговаривать, чтобы договориться. - М., 2000.
- Котельников В. М. Займитесь собой. Пособие по саморегуляции и самосовершенствованию. - М., 2000.
- Коуплан Р. Гипноз: практическое руководство. - СПб., 2000.
- Кратохвил С. Психотерапия семейно-сексуальных дисгармоний. - М., 1991.
- Кривцова С. В. Тренинг. Учитель и проблема дисциплины. - М., 2000.
- Кришнамурти Дж. За пределами известного. - М., 1996.
- Ксендзюк А. П. Тайна Карлоса Кастанеды. - Одесса, 1995.
- Кузнецова А. С., Леонова А. Б. Психопрофилактика стресса. - М., 1983.
- Лазарус А. Мысленным взором. Образы как средство психотерапии. - М., 2000.
- Лакейн А. Искусство успевать. - М., 1996.
- Лебедев С. П., Лидии А. С. Карма повседневности. Энергетика общения. - М., 1996.

- Лебедева В. М. Уметь вести переговоры. - М., 1991.
- Леви В. Л. Исповедь гипнотизера. Эго, или Профилактика смерти. - М., 1993.
- Лекрон Л. Добрая сила. Самогипноз. - М., 1993.
- Лилли Дж. Программирование и метапрограммирование человеческого биокомпьютера. - Киев, 1994.
- Линн Д. Священное пространство. Счастье и энергетика вашего дома. - М., 1997.
- Литвак М. Е. Психологический вампиризм. Анатомия конфликта. - Ростов-на-Дону, 1999.
- Литтл Дж. Брюс Ли. Путь воина. - М., 1999.
- Личная безопасность. Сост. А. Журавлев, И. Шлыков. - Смоленск, 1997.
- Ловрет Ф. Путь и сила. Секреты японской стратегии. - Киев, 2000.
- Ладыженский М. Мистическая трилогия. Тт. I-III. Петроград, 1914.
- Льюис Д. Стресс-менеджер. - М., 2000.
- Макаров В. В. Избранные лекции по психотерапии. - М. Екатеринбург, 1999.
- Малаявин В. Традиция "внутренних школ" ушу. - М., 1993.
- Мамфорд Д. Чакры и Кундалини. Практическое руководство. - Киев, 1999.
- Маркон А. С. Целительство и самолечение. - М., 1994.
- Мизун Ю. Г. Биопатогенные зоны - угроза заболеванию. - М., 1993.
- Миллер Р. М., Харпер Ж. М. Практическая психоэнергетика. Воронеж, 1994.
- Мистерия Дао. Мир Дао Дэ Цзина. - М., 1996.
- Митрошенков О. А. Эффективные переговоры. - М., 2000.
- Мифы древней Индии. - М., 1975.
- Мудрецы Китая. Ян Чжу, Лецзы, Чжуанцзы. - СПб., 1999.
- Мусаси М. Книга пяти колец. - СПб., 1999.
- Мэтьюз Д. Традиции Грааля. - М., 1997.
- Нискер В. Безумная мудрость. - СПб., 2000.
- Норбеков М., Хван Ю. Тренировка тела и духа. - СПб., 2000.
- Озанец Н. Медитация. - М., 2000.
- Панкратов В. Н. Искусство управлять людьми. Практические рекомендации. - М., 1999.
- Панкратов В. Н. Искусство управлять собой. - М. 2000.
- Папуш М. Практическая психотехника. - М., 1997.
- Парола К. Свет. - М., 1994.
- Пезешкиан Н. Психотерапия повседневной жизни. - М., 1995.
- Пезешкиан Н. Торговец и попугай. - М., 1992.
- Пелевин В. Generation "P". - М., 1999.
- Перс Д. Мистическая спираль. Путешествия души. Путеводитель по космическому сознанию. - М., 1994. 142.
- Пиз А. Язык телодвижений. Нижний Новгород, 1992.
- Письмена на воде. Первые наставники Чань в Китае. Сост.. пер., иссл. и комм. А. А. Маслова. - М., 2000.
- Поварник С. Спор: о теории и практике спора. - Минск, 1999.
- Поварник С. Я сама справлюсь со стрессом. - Минск, 1999.
- Преподобный Никодим Святогорец. Невидимая брань.
- Прикладная конфликтология. Хрестоматия. - Минск, 1999.
- Провозвестие Рамакришны. - СПб., 1914.
- Психогимнастика в тренинге. 220 упражнений для развития способностей. - М., 1999.
- Психогимнастика в тренинге. Под ред. Н. Ю. Хрящевой. - СПб., 1999.
- Психосинтез и другие интегративные техники психотерапии. Сборник. - М., 1997.
- Психосоматика. Взаимосвязь психики и здоровья. - М. Минск, 2000.
- Психотерапия и духовные практики. Сборник. - Минск, 1998.
- Райдер К. Ваша психическая энергия и как развить ее. - М., 1998.
- Рамамурти С. Мишра. Практическое руководство по психологии раджа йоги. - М., 2000.
- Рерих Е. И. Письма. Тт. I-II, Рига, 1940, т. III, Новосибирск, 1993.
- Ричардсон Р. Силы семейных уз. Руководство по психотерапии в помощь семье. - СПб., 1994.
- Ронин Р. Своя разведка. Практическое пособие. - Минск, 1999.
- Росеш Э. Л., Эриксон М. Г. Человек из февраля. Гипнотерапия и развитие самосознания личности. - М., 1995.
- Самохвалов В. Психический мир будущего. - Симферополь, 1998.
- Сандвайс С. Саи Баба святой... и психиатр. - СПб., 1993.
- Санчес В. Учение дона Карлоса. Практическое применение произведений Карлоса Кастанеды. - М., 1995.
- Саотомэ М. Принципы Айкидо. - СПб., 1996.
- Сборник о молитве Иисусовой. - М., 1994.
- Свами Рама. Жизнь среди гималайских йогов. Духовные опыты. - М., 1995.
- Свами Шивананда. Йога и здоровье. - Киев, 1999.

- Свами Шивананда. Йога и сила мысли. - Киев, 1999.
Свами Шивананда. Наука пранаямы. - Киев, 2000.
Седир П. Магические растения. - СПб., 1914.
Сильва Х., Стоун Р. Искусство менеджмента. - Минск, 2000.
Скотт Д. Г. Сила ума. Описание пути к успеху в бизнесе. - Киев, 1991.
Скотт Д. Г. Способы разрешения конфликтов.
Слинггер П., Дуглас Н. Тайны пола. - Минск, 1993.
Слинггер П., Дуглас П. Алхимия экстаза. - М., 1992.
Соловьев С. С. Особое излучение микроантенн и геометрических тел. - М., 1994.
Стивене Дж. Приручи своих драконов. "Как обратить свои достоинства в свои недостатки. - М., 1995.
Сундаков В. В. Выиграть жизнь. - М., 2001. 179.
Стукова О. Личная жизнь и Закон Кармы: парапсихология и парафилософия для всех. - СПб., 1998.
Сухарев В. А. Мы говорим на разных языках. - М., 1998.
Таранов П. С. Дерзкие тайны общения. Поведение наоборот, или 25 законов инверсии. - Симферополь, 1997.
Таранов П. С. Приемы влияния людей. - М., 2000.
Телепатия и энергообмен: Теория и практика. Под ред. О. Сарактош. - М., 1995.
Теппервайн К. Источник силы - ментальный тренинг. Всеобъемлющий метод совершенствования жизни. - Ростов-на-Дону: 1997
Торчинов Е. А. Религии мира: опыт запредельного. Психотехника и трансперсональные состояния. - СПб., 1998.
Тоффлер А. Футуршок. - СПб., 1997.
Успенский П. Д. В поисках чудесного. - СПб., 1996.
Уэсиба М. Будо. - Ростов-на-Дону, 1999.
Уэсиба М. Искусство Мира // "Zen.ru", № 1-2. - М., 2001.
Фишер Р., Юри У. Путь к согласию, или Переговоры без поражения. - М., 1992.
Флокс А. Самозащита. Практические действия в экстремальной ситуации. - М., 1999.
Флори Ж. Идеология меча. - СПб., 1999.
Флори Ж. Идеология меча. Предыстория рыцарства. - СПб., 1999.
Форчун Д. Психическая самозащита. Исследования по оккультной патологии и преступности. - М., 1993.
Фреймарк Г. Оккультизм и сексуальность. - М., 1995.
Хорин С. С. Искусство психотренинга. Заверши свой гештальт. - Минск, 1998.
Хемингуэй Э. Старик и море. - М., 1996.
Хорни К. Женская психология. - СПб., 1993.
Хорни К. Невротическая личность нашего времени.
Храм человечества. - М., 2000.
Черепанова И. Дом колдуньи. Язык творческого бессознательного. - М., 1996.
Шах И. Мудрость идиотов. - М., 1997.
Шах И. Путь суфиев, - М., 1993.
Шах И. Суфизм. - М., 1994.
Шах И. Учиться как учиться. Психология и духовность на суфийском пути. - М., 1999
Швамбе Б., Швальбе Х. Личность. Карьера. Успех. Психология бизнеса. - М., 1993.
Шепель В. М. Имиджология: секреты личного обаяния. - М., 1994.
Шмаков В. Священная книга Тота. Арканы Таро. - СПб., 1914.
Шострам Э. Человек-манипулятор. - СПб., 1994.
Щербатых Ю. Искусство избегать обмана. Практическое руководство. - М., 1999.
Энциклопедия практического самопознания. Сост., предисл. и комм. А. И. Красины. - М., 1994.
Юнг К. Г. О психологии восточных религий и философии. - М., 1994.
Явков М. Таумлер, воин Бога, или Лорд Шестая Раса. - СПб., 1993.

Спасибо, что скачали книгу в бесплатной электронной библиотеке
<http://filosoff.org/> Приятного чтения!
<http://buckshee.petimer.ru/> форум бакши buckshee. Спорт, авто, финансы, недвижимость. Здоровый образ жизни.
<http://petimer.ru/> Интернет магазин, сайт Интернет магазин одежды Интернет магазин обуви Интернет магазин
<http://worksites.ru/> Разработка интернет магазинов. Создание корпоративных сайтов. Интеграция, Хостинг.
<http://dostoevskiyfyodor.ru/> Приятного чтения!