

Виталий Николаевич Богданович  
Спокойная сила

Сам себе психолог (Питер) –



Текст предоставлен правообладателем  
[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=17155969](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=17155969)

«Виталий Богданович. Как защититься от психологических агрессоров и энергетических вампиров. Спокойная сила»: Питер; Санкт-Петербург; 2016  
ISBN 978-5-496-01938-5

### Аннотация

*Агрессия, враждебность, насилие – неизбежные составляющие нашей жизни. Только советы мастера помогут вам надежно защитить себя и своих близких от любых посягательств.*

*В новой книге врача и психолога Виталия Богдановича вы найдете более 100 профессиональных приемов психологической, информационной и энергетической защиты.*

*Предлагаемые техники защиты разработаны на основе древних и современных знаний и проверены автором, его учениками и пациентами в течение 20 лет практической работы.*

*Эта книга поможет устранить или свести к минимуму любое негативное влияние, даже самое сильное.*

## **Виталий Богданович**

### **Как защититься от психологических агрессоров и энергетических вампиров. Спокойная сила**

© ООО Издательство «Питер», 2016

© Серия «Сам себе психолог», 2016

*Посвящается всем тем, кто будет что-то делать для себя*

### **Предисловие**

*Мы – забытые следы*

*Чьей-то глубины.*

**А. Блок. Болотные чертенятки**

Перед вами книга полезных прикладных психотехнологий. Все они предназначены для использования в повседневной жизни, чтобы сделать ее более успешной, спокойной, защищенной и комфортной. Книга представляет собой сборник методов и техник защиты психики (около 100) и может стоять на полке до тех пор, пока в ней не возникнет необходимость. Однако ее можно периодически брать в руки и листать. Эта книга о вас и о времени, которое находится между датами рождения и смерти.

Автор не поддерживает общепринятый принцип: «*Лучшая защита – нападение*». Ему по духу ближе высказывание: «*Si vis pacem, para bellum*» (в пер. с лат.: «*Хочешь мира – готовься к войне*»). Это апгрейд первой и, в общем-то, единственной книги, посвященной проблеме самостоятельного создания механизма личной защиты. Проблема безопасности личности всегда была актуальной, и в обозримом будущем ее актуальность не вызывает сомнений, так как постоянно появляются новые поп-пособия по воздействию на других, манипуляциям, магии, гипнозу. Все больше людей учатся влиять на окружающих и использовать психотехнологии, не задумываясь ни о последствиях, ни об этике вопроса. Пока не поздно, выстраивайте свою защиту: читайте, осваивайте, практикуйте. Жаль, что, когда я начал заниматься психопрактиками, такой книги не было. Она помогла бы мне избежать массы неприятностей. И еще помните: поздно обучаться рукопашному бою или навыкам спринта, когда на вас напали в подворотне.

Искусство жить в человеческом сообществе – важнейший предмет, которому следует обучать с младых ногтей. Но всерьез этому не учат. Хотя наша планета и социум, в котором приходится существовать, – далеко не самое комфортное место для жизни. Кроме «роскоши человеческого общения», контакты с людьми часто создают немало трудностей и приводят к неприятностям. Кроме того, всегда присутствуют глубоко личные, «вечные» вопросы, нерешенные проблемы, ярко проявляемые комплексы и вредные черты характера, переходящие в разряд привычки.

Если у вас нет проблем, проверьте пульс, а не найдя его, убедитесь, что щупали свою руку. Если снова ничего, дело плохо. Ведь взрослый и состоявшийся человек отличается от незрелого не отсутствием проблем, а умением их успешно решать.

Даже если мы не желаем окружающим ничего дурного, одним фактом своего

существования уже кому-то мешаем. В обществе идет довольно жесткая борьба, и правит бал конкуренция. Вот почему пособие по безопасности в жизни полезно всегда иметь под рукой. Вы же хотите ЖИТЬ, а не выживать/существовать? Я даю вам возможность научиться эффективным психотехникам с помощью текста о защите.

Эта книга является новым, исправленным и дополненным изданием «Большой защитной книги», которое включает современные разработки и психотехнологии. Жизнь не стоит на месте, противоборство щита и меча не прекращается ни на минуту.

Я получаю много писем. Они помогают мне видеть актуальность проблем. Выясняется, что прочитанная книга кому-то серьезно помогла и разрешила некие вопросы. Я вижу, что она «подогрела» интерес к теме комфортного проживания в мире. Едва ли не каждое письмо заканчивается просьбой более подробно осветить конкретные методы защиты, научить действовать в определенных ситуациях, требующих индивидуального подхода.

Идя навстречу пожеланиям читателей, я доработал книгу, которая *на сегодняшний день является полным руководством*. В ней собрано около 100 психотехник и технологий защиты и восстановления, цель которых – предохранить себя от явных и скрытых форм насильственного информационного, магического, психологического и психоэнергетического воздействия и от его разрушительных последствий.

Предлагаемые техники защиты разработаны на основе древних и современных знаний о магии, психике, энергетике человека. Все методики проверены временем, мной, преподавателями нашей школы, учениками и клиентами в течение 28 лет практической работы. В книге приведены новые разработки в области соционики и психоэнергетики, созданные для подразделений, работающих в экстремальных ситуациях (МЧС, ОсНаз, подплав и т. п.).

Если бы такая книга попала мне в начале моего обучения, я бы избежал множества ошибок, ловушек и «мирно лежащих граблей». Сколько шишек зажили бы намного быстрее! Буду очень рад, если эта книга станет для вас такой же полезной, какой могла бы стать для меня много лет назад.

P. S. Если вам что-то не понравится в книге, вызовет сильное раздражение или недовольство, выведет из себя и взбесит, имейте в виду: так и было задумано. Ведь это книга-тренинг для укрепления устойчивости. Хочешь летать – расти крылья! Тяжело в ученье – легко в бою!

Сил вам, успеха, спокойствия на ухабах жизни и большой уверенности в себе!

*Искренне ваш, В. Богданович*

## **1. Жизнь как она есть**

*Некто спросил Конфуция:*

*– Правду ли говорят, что за зло нужно платить добром?*

*– А чем же тогда платить за добро? – удивился Учитель. – Нет, за зло нужно платить по справедливости.*

Окружающий мир в целом и населяющие его люди в частности доставляют немало хлопот. Каждому из нас приходится сталкиваться с агрессорами, трамвайными хамами, манипуляторами, доморощенными домашними «вампириками». Как правило, это люди, которые навязывают свое общество (товары, услуги, детей, собак, советы), «достают» пустыми разговорами и бесконечными жалобами на свое горькое жите-бытье, стремятся руководить и жить нашей жизнью, не отвечая за последствия такого вмешательства. Они «лезут» и «плюют в душу», унижают, грубят, заставляют что-то делать, вымещают на других свои комплексы и сбрасывают напряжение, перекалывают на чужие плечи ответственность за собственную глупость.

Вот, например, типичная жизненная ситуация: телефонный звонок вечером и из трубки

лется напористый поток жалоб ноющего характера, слезы и сопли, нечленораздельный водопад проблем: «Мне больше не к кому обратиться. Ты одна меня понимаешь...» Слушаем, проникаемся жалостью и послушно идем на поводу у рыдающего голоса, самоотверженно заявляя: «Ну, ладно, давай я...» И все – мышеловка захлопнулась!

Мы делаем что-то для кого-то в ущерб своему времени и личным интересам, проблемам и делам, после чего слышим упрек: «Зачем ты лезешь не в свое дело?! Ну кто тебя просил?!» История заканчивается «вечным» зароком: «Чтобы я еще раз...» Но потом – те же «грабли». Или новые, на которые нога еще не ступала. После такого общения всегда чувствуешь страшную усталость и безразличие ко всему, а еще досаду на себя за то, что опять обманули и подловили.

В этот список можно добавить «промывание мозгов» телевидением, обещания финансовых пирамид и рекламы, обман в «лохотронах», жизненные обстоятельства, публикации в газетах о таких вещах, которые 25 лет назад казались дичью: сглаз, порча, любовная деревенская магия, епископы высшей ессейской магии, ведьмы в пятом поколении, вуду, колдуны, приворот, венец безбрачия, якорь неудачника... Мы покупаемся на рекламу, которая мало чем отличается от: «Вышлите нам \$500, а мы пришлем вам футболку с логотипом „ЛОХ“!»

Нас окружает обилие книг, которые объясняют, как **надо** жить. Их так много, что нетренированному читателю очень трудно разобраться. Все говорят о любви к ближнему, но не ссылаются на Нагорную проповедь, а пишут «размышления на тему» от своего имени и зовут к себе.

Стресс, сплошной стресс! И некуда спрятать голову от этих манипуляций сознанием. Давление стресса на все живое так велико, что даже городские крысы в условиях эксперимента предпочитают утолять жажду не водой, как положено в природе, а алкоголем!

## Отрицательное воздействие со стороны неизбежно

*Если что-то не поддается разумному объяснению, следует прояснить ситуацию: чем быстрее, тем для вас лучше. Если нечто не поддается разумному толкованию, от такого явления или события следует держаться подальше.*

### Рекомендации знающих людей

При контактах с другими людьми отрицательное воздействие с их стороны неизбежно. Даже если человек бьет себя в грудь и сыплет заверениями вроде: «Я никому не желаю ничего плохого!», одним фактом своего существования он уже кому-то мешает. Вы торопитесь, опаздываете на работу или свидание, а человек, идущий в метро впереди вас, тащится как черепаха, задерживает и, естественно, вызывает злость. Соседи сверлят дырку в стене. Даже если они делают это днем, гудение электродрели все равно бесит, потому что мешает смотреть телевизор или разговаривать по телефону.

О домочадцах и говорить не приходится: больше всего раздражают именно они – хотя бы потому, что постоянно находятся рядом. Как мы ни стремимся к комфорту и безопасности, в наше внутреннее пространство постоянно кто-то вторгается и этот комфорт нарушает. Такова жизнь!

Не зря традиционно спокойная и выдержанная нация придумала великолепный тест на истинного джентльмена: «Джентльмен – тот, кто кошку всегда называет кошкой, даже если он споткнулся о нее в темноте». А вам слабо?

В этой книге предложено около 100 техник защиты и восстановления, цель которых – предохранить себя от явных и скрытых форм насильственного информационного, психологического и энергетического воздействия, его разрушительных для здоровья и психики последствий: чувства вины, агрессии, обиды, страха, смятения, сомнения, отчаяния.

Приемы защиты научат не вовлекаться в игры, с помощью которых из вас «вытягивают» обещания, провоцируют на поступки, заставляют принимать участие в

неприятных делах. Вы будете жить самостоятельно, отвечать за себя и за то, что находите для себя нужным, а не за то, чего ждут и требуют другие, не спрашивая вашего согласия.

Принципиально эта книга о свободе – свободе внутренней и свободе от массы ненужных вещей, не позволяющих жить так, как хотелось бы. Она поможет вам активно реализовываться в жизни. Освоив техники защиты, вы поверите в себя, почувствуете себя значимыми и сильными, а окружающий мир будете расценивать как доброжелательную среду.

Предлагаемый вашему вниманию текст является самым полным на сегодняшний день учебным пособием. Эта книга может заменить десятки других, где на один поиск приемов защиты нужно потратить массу времени и усилий, уже не говоря о том, что прочитанное, возможно, придется додумывать и старательно примерять на себя, свою конкретную ситуацию.

Давая вам в руки мощные психоэнергетические технологии, я уверен, что вы будете использовать их во благо, а не во вред. Когда сосед одалживает у меня топор, я считаю, что он ему нужен для завтрашнего похода или ремонта, а не для того, чтобы начать вечернюю охоту на блондинок, на которых надеты чулки/колготки «в сеточку». Если я и открываю какие-то секреты, уверен, что с их помощью вы сможете стать успешнее и сделаете свою жизнь более гармоничной.

## **Две стороны одной медали**

### **Кто, как и почему на нас нападает**

Наш страх делает наших врагов только сильнее.

*В. Годгивз. Реальность в ладонях*

Защита – естественная реакция человека на окружающую, агрессивную, с его точки зрения, среду. Он начинает защищаться, когда поступающая извне информация идет вразрез с его представлениями о себе и мире вокруг. Защита почти всегда напрямую связана с нападением, поэтому с нападений мы и начнем.

Мы живем в гуще энергий и информации, а значит – в той или иной степени подвержены их воздействию. В последнее время участились случаи воздействия рук/мозгов расплодившихся ныне «хулиганствующих» магов (экстрасенсов, колдунов, НЛЮ). Я полагал, все это кончилось лет десять назад. Но теперь убедился, что выросло новое поколение, которое за деньги способно на все, забыв о печальной участи более старших товарищей: они «скушали» друг друга. Дело в том, что при энергетическом нападении магу не предъявишь обвинение по статье УК РФ, но и ему за кодекс не спрятаться. Вступают в действие более общие, планетарные, эгрегорические законы. Итог таких «агрессоров» печален, потому что они не читали Макиавелли, который предостерегает от нанесения «малых» обид: если ты не способен кого-либо убить, оставь его в покое, так как за малые обиды мстят как за большие.

Как правило, они не в состоянии сделать что-то серьезное, зато получают нешуточные неприятности, поскольку привлекают к себе внимание действительно серьезных людей. Эти люди не «светятся» на экранах или в газетных интервью, но они, как Учителя, блюдают заповеди мироустройства, в их руках – карающий меч высшего правосудия. Я как-то видел одного: мурашки по коже, иначе не скажешь. У него такая мощь... Причем полностью контролируемая.

И все же максимальное беспокойство причиняет ближайшее (дистанционно, контактно или генетически) окружение. В магазине нахамили. В транспорте ткнули портфелем и порвали дорогие колготки. Коллега в ответ на просьбу огрызнулся. Любимый человек не так посмотрел и не то ответил. Родители в очередной раз «наехали» и не дали поступить по-своему. У метро пристал представитель сектантского движения с предложением пройти

бесплатный тест и стать немедленно счастливым, успешным и богатым. В магазине вы замешкались у кассы с кошельком и, что называется, «спинным мозгом» почувствовали злость стоявшего позади человека, после чего у вас страшно разболелись голова или спина.

В связи с тем, что разнообразные книги по практической магии стали невероятно доступны, количество неконтролируемых или опосредованных воздействий, таких как «заслуженная месть», многократно возросло.

**Пример.** Строители ведут уплотнительную застройку в обжитом районе. Они копают траншеи, временно разрушают асфальтовые дорожки, и всем приходится месить грязь, ходя через клумбы, любовно сделанные жильцами. Сколько неконтролируемой злости сваливается на головы строителям! А в итоге и на их семьи, детей, взаимоотношения, что провоцирует хвори-болячки, проявление бытового алкоголизма и т. п.

Нечто похожее случается и с любителями экотуризма, оставляющими после себя помойки. Затем на это место приходит группа, практикующая медитативные практики. Сначала люди спокойно убирают мусор, но после пятого мешка начинают заводиться и опять-таки бесконтрольно «поминают» горе-туристов тихим и незлобным словечком. Такие же гарантированные «хвосты» имеют любители нарушать ночной покой, нервные и самоутверждающиеся на дорогах водители, которые считают, что раз у них в руках руль, они реально чем-то управляют в жизни. Точно так же «достают» массу народа активные строители-перепланировщики собственных квартир, растягивая «удовольствие» на годы... Продолжать приводить примеры или достаточно? О том, что эти люди на себя «гребут», поговорим далее, когда будет описание «брошенного щенка».

В течение дня мы получаем десятки подобных «ударов». Естественно, до нас доходит далеко не каждый – большую часть мы отражаем, включая эгрегориальную защиту, что-то пропускаем, то есть срабатывают естественные механизмы защиты. Один из них – простая воспитанность.

Собственно, что такое вежливость, деликатность, такт, учтивость? Расскажу исторический анекдот. Как-то раз, в XVI веке, французский «король-солнце» услышал, что среди его придворных есть кавалер, называемый самым воспитанным человеком королевства. Естественно, король в это не поверил и приказал доставить его, держал около себя в течение довольно продолжительного времени. За этот период кавалер проявил удивительный такт и знание придворного этикета (до мелочей!). А надо сказать, что в то время этикет был очень и очень сложен.

И вот однажды «король-солнце» изволил выйти в сад вместе с этим кавалером. Они подошли к дверям, и король жестом пропустил кавалера вперед. И тот прошел! Окружающие возмутились вопиющим нарушением норм и правил этикета. Тогда кавалер сказал:

– По-настоящему воспитанный человек делает все, чтобы доставить ближнему МИНИМУМ неудобств. Король почему-то изволил пропустить меня первым, было бы невежливо с ним спорить и препираться!

Все, в том числе сам король, признали его правоту. Другим была наука.

Исторический анекдот подтверждает «простенькую» мысль: воспитанный человек доставляет окружающим минимум неудобств, а воспитанность и чувство такта заключаются не в бесконечных извинениях и словах «спасибо», «пожалуйста». Она всегда естественна и проста. До такого поведения нам еще расти и расти. Но помните, что достигает цели тот удар, который находит в нас родственные, синхронные вибрации: *«Подобное притягивает подобное»*. В этом случае он сначала создает нарушения на энергетическом уровне, далее,

по закону резонанса, – доминанту<sup>1</sup>, после чего удар проявляется в виде невроза, истероидного состояния, лавины неудач, груды «внезапно» появившихся проблем или болезни.

Есть три простых, но точных показателя состояния вашего энергетического ресурса. Первый – как вы засыпаете. Если вы долго не можете уснуть и часто мучает бессонница, вы не в лучшей форме. Второй связан с пробуждением: если встаете с трудом, а потом бродите с мрачным видом по квартире, выдергивая себя из сна лошадиными дозами кофе, значит, вы на грани. Третий показатель – в состоянии ли вы находить время для семьи, детей, хобби, чего-то для души. Если нет, ваш ресурс основательно потрепан.

Нападение (агрессия, манипуляция, эмоциональный шантаж, «наезд») можно определить как внезапную атаку на психику с целью принудить человека к каким-либо действиям и/или сбросить собственное внутреннее напряжение, возможность «скушать» кусочек чужой энергии.

Нападение может быть как сознательным, так и бессознательным, хотя человеку, который подвергся такому воздействию, безразлично, специально или нечаянно на него напали («тейбл» не интересуется выражение «фейса»). Важен сам факт нападения – внедрение чужой негативной энергии в организм, называемое в народе сглазом и порчей.

Нападения подразделяются на ритуальные, оккультные, магические, бытовые, психологические, возникающие при недостатке собственной энергии у агрессора (энергетический вампиризм) или с целью заставить вас играть по чужим правилам.

### **Бал вампиров – это ужас!**

Абра-швабра-кадабра!!!

*Магическое заклинание Мюнхгаузена*

Если бы вы попали на бал энергетических вампиров, это было бы не увлекательное зрелище в стиле «готик» или «ужастик», как его показали в боевике «Ночной дозор». Скорее, он напомнил бы вам посещение городской клиники неврозов и общение находящихся там тяжелобольных людей: тускло, серо, тоскливо, беспросветно, депрессивно или, наоборот, очень напряженно.

**Пример.** В одну фирму устроилась работать красивая и талантливая особа. Когда она вошла, мужчины дружно «сделали стойку», но через пару часов все вернулось на круги своя. От девушки тянуло ледяным холодом, как в сторону мужчин, так и женщин. Дружить с ней больше недели не мог никто: сплошные ссоры и оскорбления. Техника тоже ее не любила: в руках новенькой все буквально горело. На совещаниях она критиковала всех и вся, особенно не стеснялась в выражениях. При этом сама ничего не предлагала. На любые вопросы и в любой ситуации она отвечала: «Мне, в общем-то, все равно, какой ерундой заниматься и как она будет выглядеть. Деньги мне платят именно за это».

Как правило, совещание заканчивалось тем, что все, вымотанные донельзя, расплзались пить кофе, а она – цветущая и бодрая – улыбалась во весь рот и ходила по офису с видом гладиатора-победителя. Так продолжалось около месяца, после чего ее уволили по «собственному желанию».

О том, что люди обмениваются энергией, человечеству известно давно. С целью омоложения престарелых царей и императоров к ним в постель клали молоденьких девушек: секс с ними сулил вечную молодость. Традиция дожила до XX века, достаточно вспомнить Ким Ир Сена, председателя Мао и т. д. Ванны с кровью младенцев принимали женщины из

---

<sup>1</sup> Ухтомский так именовал очаг возбуждения или торможения в головном мозге.

семейки Борджиа (не к ночи будут помянуты!).

Мы знаем, что если нас кто-то выслушает или посочувствует, вроде и настроение лучше, и энергии прибавилось. Если же поговорили с неприятным человеком, самочувствие ухудшается. «Чужие дети утомляют», – из той же серии. Мать дает энергию из пятого центра (любовь), а чужая тетя/дядя – из второго (формальное общение, жалость, досада).

Теперь о вампирах, «пьющих» и «кушающих» нас и нашу энергию. Они бывают нескольких типов. Удобства ради я загнал данные о них в таблицу.

Это все о них, а теперь – о вас. **Внимание!** После любого акта «вампиризма» следует поднять тонус/уровень общей энергетики и уже после этого анализировать, давать себе обещания вроде: «Чтобы я еще..!», пугаться или что-то еще. Сначала – поднять тонус! Всегда! Иначе залезете в депрессию и белый свет станет не мил. Причем надолго. И самое плохое, что вам будет тяжело чего-нибудь захотеть. Именно «захотеть», даже не «делать».

Главный принцип подхода к созданию защиты известен давно: *«Налетит ветер – и бамбук зашумит. Умчится ветер – и бамбук смолкнет. Летящий гусь отразится на поверхности замерзшего пруда. Улетит гусь, и на льду не останется его тени. Благородный муж размышляет о делах по мере того, как они встанут перед ним»*. Так писал философ о системе разрешения ситуаций и неприятностей.

Тип вампира	Где встречается, что делает	Как от него защищаться
<b>Агрессоры</b>	В большом количестве можно встретить в местах массового скопления людей: на концертах рок-групп и попсы; на футбольных и хоккейных матчах; на сборах участников финансовых пирамид и собраниях «сетевиков»; на боксерских матчах. Везде, где есть всплеск и выброс «грубой» энергии. Они обожают скандалы в общественных местах. Тип потребляемой энергии — из нижних трех центров/чакр	Избегание. Избегание! И снова избегание!!!
<b>Бедняги</b>	Они обожают играть в игры взрослых людей <sup>1</sup> под названием «Я бедная. Мне плохо!» или «А не могли бы вы...?» — «Да, но...». Вкрадчивы, привязчивы, инфантильны. Обожают приходить за советом или говорить «по душам», «за жизнь». После общения у «донора» вид выжатого несколько дней назад лимона	Соглашайтесь с беднягой во всем. И чем меньше вы будете его слушать, тем вам будет проще жить. Иногда, для затравки, можно поинтересоваться: «А как ты САМ/САМА будешь жить с этой проблемой?» После чего, применяя одно из упражнений этой книги... не слушайте ответ
<b>Трагики</b>	Их отличает умение держать драматическую паузу. Они великолепно нагнетают обстановку. Во время паузы вам становится ясно, что их дела — хуже некуда. Все — бараклю, все — гады, а их действия — скотские. Как только вы внутренне соглашаетесь с трагиком, он расцветает. У вас же вид того самого выжатого лимона	Меньше озабоченности чужими проблемами, особенно теми, которые на вас «навешивают», чтобы вы их прочувствовали, а не помогли решать. Главное — вовремя сказать таким людям «нет» и не чувствовать себя виноватым

<sup>1</sup> За основу взята концепция Э. Берна, изложенная в книге «Игры, в которые играют люди».

Когда спадает внутреннее напряжение, остается интерпретация событий. Она может меняться вместе с изменением отношения к себе и жизни. Пройдет время – события забудутся. А нервы? А здоровье? А испорченные отношения? Святитель Лука писал: *«Господь Бог простит вам ваши прегрешения, а нервная система – никогда»*.

Осмыслите: «Если я в пятницу не помню, что было в понедельник, какого черта я выходил(а) из себя? Зачем психовал(а)? Чего я вешаю на себя чужие проблемы, которые они сами решать не хотят?» А также: «Как Я живу? И Я ли это?» Ответ довольно грустный: «Я боюсь заниматься СВОИМИ делами и проблемами, поэтому вовлекаюсь в чужие». Теперь читаем и думаем о том, как жить самому в условиях внутреннего комфорта и покоя.

Книга – не догма, а повод к размышлению и обучению.

Более подробное описание и методики постановки защиты даны далее. Не поленитесь в них заглянуть, присмотреть что-нибудь для себя и при случае воспользоваться.

## Ритуальные нападения

- *Он не честный. Он принципиальный.*
- *Это как?*
- *А вот как. Принципиальность – та же честность, только себе на выгоду...*

*Жихарь кивнул. Он и раньше эту разницу понимал, но не знал, как она называется. Теперь узнал.*

**М. Успенский. Там, где нас нет**

Ритуальное нападение имеет две разновидности.

1. **Магическое**. Как правило, оно возможно, когда жертва мага разделяет свойственную агрессору систему верований. Например, на тех, кто верит в народные методы, подействует наговор, сглаз, порча, проклятье. На оккультистов – демоны, лярвы; астральные сущности, трубы и шнуры; инвольтация. На биоэнергетиков – лучи, пучки энергии, «вихри» и «воронки», разряды отрицательной энергии и информации. На приверженцев науки – психотронное воздействие приборами.

Чтобы осуществить нападение, агрессоры воздействуют на те программы сознания и подсознания, которые являются причиной нашей неуспешности в жизни: гордыню, зависть, страх и их многочисленные производные в виде вредных привычек и комплексов. Результат появляется довольно быстро в виде материализации страхов. Если нет уверенности в себе, обязательно будет непроходящее ощущение, что тебя все постоянно и специально унижают. Если нет ощущения внутреннего покоя, все окружающие, будто сговорившись, начинают злить, пугать, глупо льстить, вызывать тревогу или чувство вины. Причем, если внимательно рассмотреть каждый случай, складывается впечатление, что они действуют как зомби, неосознанно, неэмоционально, без зла: «Ничего личного!».

Чаще всего жертву специально об этом уведомляют, а затем срабатывает эффект резонанса. Человека цепляют за то, что для него более значимо: «Дети будут болеть!» или: «Муж уйдет!» Обычно хватает беглого взгляда на будущую жертву, чтобы определить, какая «зацепка» сработает. А дальше можно наблюдать: жертва сама выроет себе яму. Ею будут руководить индивидуальные страхи, заниженная самооценка, пессимизм, негативное отношение к людям и событиям, неумение увидеть в жизни радость.

2. Разновидность, которая заключается в постоянном «ритуальном» **выведении из себя**, – чтобы подпитаться энергией нашего раздражения. Например, регулярные публичные нагоняи начальника; ритуальные слезы и сопли подружки по поводу того, что жизнь не удалась; нытье родственников или знакомых по поводу того, что «в наше время...»; жалобы на неблагодарных детей, соседей и на здоровье.

Ритуальное нападение первого рода (магическое) встречается крайне редко. Зато этим термином постоянно пользуются во всевозможных гадальных, эзотерических и оккультных салонах. Так из клиента проще вытянуть дополнительные деньги. Моя 20-летняя практика убедила меня в том, что из 10 человек, обратившихся с подозрением на сглаз, истинный сглаз оказывается лишь у одного, а на 12 истинных сглазов приходится всего один ритуальный. Получается не так денежно, но за следующее воплощение можно волноваться меньше. Закон воздаяния кармы пока никто не отменял! Во всяком случае, я об этом не слышал.

Большая часть ритуальных нападений существует в воображении жертвы и относится ко второму типу.

Характерным признаком ритуального воздействия является ведение жертвой постоянного внутреннего монолога после общения с агрессором. При этом мысли

удивительно легко облекаются в слова и звучат в голове. Если такое «общение» длится достаточно долго, человек, как правило, не слишком удивляется, когда с ним начинают разговаривать голоса, и верит чему угодно – в то, что с ним беседует Бог, Высший разум, святые, инопланетяне. Главное, они обещают что угодно, объясняют вашу исключительность, дают гарантии всего и навсегда, захваливают. К «добрым» силам надо обращаться, и неоднократно! Не зря говорят: «Бога надо просить, а черту только намеками». Проверено на огромном количестве умных и идиотов.

Еще одно проявление ритуального нападения – появление в сознании жертвы удивительно ярких образов. Это могут быть четкие воспоминания о давних событиях, какие-то живые картинки или образ друга, который заявляет, что вы срочно должны приехать на встречу с ним, и связывается он с вами таким способом, потому что у него нет под рукой мобильного. Со стороны такое поведение выглядит как душевная болезнь.

Жертва может ощущать незримое присутствие кого-то рядом, испытывать чувство общей тревоги; у нее меняется восприятие времени, пространства, собственной личности, обостряется чувствительность к внешним раздражителям. Ощущения сопровождаются страхом, подавленностью и чувством безысходности.

У вас, вероятно, возникнет вопрос, как отличить проявление нападения от проблем по части психиатрии? Здесь нужен внимательный анализ своего состояния и сохранение критичности, чувства юмора. Если вы предполагаете у себя наличие психических расстройств, не все потеряно: душевнобольной не способен на анализ, происходящее с ним воспринимается как норма. Если же вы уверены, что это не болезнь, выберите иной путь, который потребует мужества и работы над собой по психотехнологиям, изложенным в книге.

Напоминаю, что чаще всего мы подвергаемся нападениям, манипуляциям и агрессии 2-го типа.

*Четыре основные характеристики манипуляций :*

- тайный характер воздействия;
- опора на привычную реакцию, стандартные поступки;
- нажим на «кнопки», наиболее актуальные для жертвы;
- скорость, ускорение, быстрый режим в принятии решения.

*Внешние признаки манипуляции :*

- ощущение неправильности происходящего;
- повышение психологического напряжения, утомляемость;
- необъяснимые и быстрые смены настроения у тех, кто рядом;
- проявление у вас злости, досады, ревности, обиды;
- преувеличение важности того, о чем вас просят.

Люди, ставшие жертвами агрессии, часто обращаются за помощью. Приведу пару примеров.

### **НЕЗАТЕЙЛИВАЯ ИСТОРИЯ**

Деньги не определяли взаимоотношений Вали и Тани. Они знали друг друга со школы, и между ними все было как положено: и душевные разговоры до утра, и ссоры, и слезные примирения, и признания в сокровенных чувствах. Таня искренне считала, что дружба – прежде всего взаимовыручка, и внушила эту мысль подруге. Она постоянно просила Валю то забрать сынишку из сада, то посидеть у нее дома в ожидании электрика, то съездить с ней к зубному (одна она боялась). Добрая Валя была всегда готова поддержать подругу. Таня много работает, живет одна с ребенком, и к зубному идти одной действительно страшно. А что? Не трудно! Они ведь – лучшие подруги.

Однажды Валя сидела в Таниной квартире с ее маленьким сыном и варила ему кашу. Таня где-то налаживала личную жизнь (мальчику нужен отец), Валя тоже собиралась на свидание. Подруга обещала вернуться в 17:00, и Валя договорилась с приятелем, Дмитрием, на 17:30. В итоге Танька вернулась в 22:00 и вместо оправдания замурлыкала: «Ой, Валюшка, извини... Ты ведь сама говорила – у тебя с ним ничего серьезного. А я замуж собираюсь. Ты же моя лучшая

подруга, должна понять». Валя понимать не хотела, раскричалась и расплакалась. После этого Таня наорала на нее, обозвала «бешеной психичкой» и «дурочкой из переулочка», выпроводила из квартиры, хлопнув дверью. Налицо агрессия, чтобы «завиноватить».

### ДРУГАЯ НЕЗАТЕЙЛИВАЯ ИСТОРИЯ

Мужа и жену, Виктора и Екатерину, конструкторов, уволили из НИИ по сокращению штата с интервалом в два месяца. Специальность у них была специфическая, в гражданской жизни неприменимая. Уволить уволили, но жизнь продолжается и жить надо. Пока был энтузиазм, они накупили газет с объявлениями о вакансиях, стали обзванивать работодателей и очень быстро выяснили, что везде берут до 35 лет, а знание ПК и английского теперь обязательно даже для офис-менеджера.

– Витя, смотри, сколько объявлений «требуется сварщики». Может, ты от центра занятости пойдешь на эти курсы? Будет специальность и кусок хлеба.

– Вот и иди сама на эти курсы...

Однажды на мелкооптовом рынке Катя увидела за прилавком знакомую по НИИ. Та рассказала, что, став безработной, устроилась торговать.

– Ну и как? – спросила Катя.

– Так себе... Но деньги-то нужны, выбирать не приходится.

Катя покивала, а потом, позвонив и сходя в десяток мест, пошла на рынок.

– Я поговорю с хозяином, – пообещала приятельница.

Условия работы Кате не понравились, но на следующий день она стояла за прилавком.

– Зря ты это, – сказал вечером муж, бодро поедая фрукты, принесенные Катей. – Планку занижаешь. Мы бы и так с голоду не умерли. Как-нибудь прожили бы.

Катя торговала на рынке, Витя встречал из школы сына, кормил его обедом и все прочее. Искать работу он не пытался, объявив, что ждет начала занятий на курсах менеджеров. «Какой из него менеджер! – думала Катя, видя, как лихо полуграмотный Ашот крутит дела. – Этому на курсах не учат, с этим надо родиться!»

На семейном совете супруги решили, что Катя пока будет торговать на рынке, а Витя закончит курсы и устроится на работу. Тогда подумают и о чем-то серьезном для нее. Получив пособие по безработице, Витя обычно не доносил деньги до дома: покупал себе то туфли, то рубашку, то дорогой галстук.

– Мне важно быть хорошо одетым, – объяснял он.

Жене было все равно: на рынке можно стоять в чем угодно, лишь бы в тепле. Даже лучше одеваться попроще, чтобы Ашот с намеками не лез. Говорят, все продавщицы бывали у него в гостях, а Катя упрямится.

Витя закончил курсы, получил сертификат, и оказалось, что бумага – пустышка. Опыта нет, связей нет, возраст не тот. Витя не удосужился заранее выяснить, котируется ли его сертификат где-либо. В договоре пункта о трудоустройстве тоже не было. Побегав по разным местам, Виктор решил, что найдет работу с английским. Сказано – сделано! Но денег на курсы не было, и он изучал язык, лежа на диване, а магнитофон ему твердил английские фразы.

– Что грустишь, красавица? – спросил однажды Катю Ашот. – Расскажи, может, я смогу помочь?

Катя рассказала о своих непростых обстоятельствах.

– Есть у меня работа для твоего мужа. Друг мой свое дело разворачивает, большое и серьезное. Ему менеджер нужен. Желающих много, но мне друг не откажет. Помочь?

– Конечно!

– Но за это надо заплатить.

– Сколько?

– Нисколько. В гости ко мне приходи иногда. Но нечасто. Вот и вся плата,

красавица. А нет, так и тебе придется скоро другую работу искать. И знай: на нашем рынке никто не берет тех, кого я выгнал. Понимаешь? Придешь?

– Приду.

Известие о том, что Ашот предлагает работу, муж принял без энтузиазма:

– Не нравится мне Ашот, никаких дел с ним иметь я не хочу!

– Он же тебе не с ним предлагает работать, а с его другом. Сходи, поговори.

Кате пришлось долго уговаривать мужа. Наконец, Витя согласился пойти на переговоры, и Катя начала объяснять, где находится офис.

– Это, что ли, тот дом, где раньше был вытрезвитель? Ну, нет! Туда я не пойду. Там еще прежняя аура не выветрилась. Дискомфортное место, и удачи в нем не будет еще пару лет, пока аура не рассеется. Нам об этом на курсах говорили. Сама увидишь.

– Какая аура?! О какой ауре можно думать, когда ты не получаешь даже пособия по безработице?! А на рынке у меня хорошая аура?!

– Наверное, хорошая, раз ты год туда таскаешься, – ответил муж и включил магнитофон с английским, показывая, что разговор надоел.

Такая незатейливая история о том, что Катя, боясь остаться одна, не смогла потребовать от мужа того, что он должен был и сам понимать. Плюс гипертрофированное чувство ответственности за то, что можно и нельзя. Катя списала откровенный вампиризм на то, что из-за увольнения у мужа испортился характер. Плюс вульгарная манипуляция – он вынуждает ее делать то, что ему надо, а она не может ему ничего противопоставить.

## Бытовое нападение и его формы

*Сильно разгневался Койот за то, что девушки обманули его.  
Ругал он их, ругал, а затем проклял Енота и всю его родню.  
Целых три года не знал Енот и его дочери об этом проклятье...  
На третий год пришел к ним Койот и открыл им, что на них  
лежит его проклятье.*

**Происхождение            окаменевшего            леса.            Легенда  
североамериканских индейцев**

Бытовое нападение выражается в форме:

- запугивания и угроз: *«Если ты не дашь мне того, что я хочу, тебе же будет хуже», «Если ты этого не сделаешь, я пойду и напьюсь, так как мне ничего больше не остается»*. Варианты: утром покончу с собой, уйду от тебя, не буду давать тебе денег, отниму любимую игрушку, не пущу гулять, в клуб, не разрешу играть на компьютере;
- навязывания своих убеждений, советов, услуг, образа жизни (часто в качестве компенсации собственного комплекса неполноценности): *«Я бы на твоём месте сделала бы так-то и так-то», «Я же хочу как лучше», «Я старше (умнее, опытнее) и знаю, как правильно», «Нормальные люди поступают так»* ;
- ущемления человеческого достоинства: *«Ну какой дурак так делает?», «Ты – не мужчина!», «Если бы ты была настоящей женщиной (хорошей матерью, любящим сыном)», «Если бы не ты, у нас был бы идеальный брак»* ;
- откровенной глупости типа: *«Стой там – иди сюда»* . Здесь можно привести такой пример: дама жалуется бывшему супругу на отсутствие денег, а когда он приходит в выходные к детям и предлагает деньги, она отвечает: *«Мне от тебя подачек не надо!»* ;
- принуждения (прямого или косвенного) по типу: *«Я за тебя твои текущие дела делать не буду!»* Хотя эти дела должен делать агрессор;
- вызывания чувства вины: *«Ты меня только огорчать умеешь!», «Если бы ты меня действительно любил...», «Все успехи – заслуга коллектива, а неудачи – ваша!»* Сюда же относятся демонстративные обмороки и имитация болезни;
- ехидных замечаний, подколов: *«Слабо Вальдемару искупаться в фонтане?», «Какое*

на тебе чудесное платье... А что, твоего размера не было?», «И как мы обходились без сопливых?», «Где уж нам уж выйти замуж!», «Это не для средних умов» ;

- назойливых просьб: «Ну, что ты, жадный, что ли? Дай, а?» ;
- несправедливых требований: «Если бы ты была мальчиком...», «Если бы ты был генеральным директором...» Несправедливых обвинений в том, что вы – плохая мать (дочь, сын) или «неблагодарная свинья»;

- жалоб, имеющих в основе скрытое желание: «Как хочется, чтобы кто-то за меня все сделал, а я бы не был после этого ничего должен», «Как хочется, чтобы все шло по-моему, а я бы была ни при чем, если закончится плохо» . В таких случаях манипулятор-нападающий ФОРМАЛЬНО ни о чем вас не просит, только намекает и жалуется на свои несчастья: «У меня столько дел, я так от всего устала... А еще нужно сходить туда-то и туда-то, да вот не с кем оставить ребенка... Кстати, а ты не могла бы с ним посидеть?» В итоге вы соглашаетесь, а потом оказываетесь виноваты в том, что сделали все не так, как манипулятор себе представлял;

- хамства, прямой агрессии, оскорбления, что является показателем дефицита аргументации.

От жертвы агрессор получает то, что ему жизненно необходимо. Он (манипулятор) расценивает жертву не как равного себе партнера, а как предмет, который помогает или препятствует достижению личных целей, и обычно рассчитывает:

- получить в ответ эмоционально-энергетическую подпитку;
- получить от жертвы пользу, в том числе материальную;
- поднять свой энергопотенциал;
- повысить самооценку;
- удовлетворить свое извращенное понимание справедливости;
- заставить человека совершить какой-либо поступок или отказаться от него.

Два последних пункта понятны и вызывать вопросы не должны, а вот на эмоционально-энергетическом выбросе остановимся: именно потребность в энергетической подпитке в большинстве случаев заставляет человека «наезжать» на окружающих.

### **Крутого можно укротить**

– Аленка, а ты когда-нибудь кричала на мужчину?

– Нет. Правда, я как-то раз своему жениху надела на голову тазик с салатом оливье. А до этого, между прочим, терпела его выходки почти год.

#### ***Подслушанное в «Службе знакомств»***

Если ваш оппонент/агрессор силен, активен и склонен оказывать нажим, вам придется мобилизовать весь свой потенциал. В этом не ваша слабость, а реальный взгляд на соотношение сил. Противник, ощущающий силу, будет ею пользоваться, нападать на вас, пытаться утвердиться за ваш счет. Примеров масса: от развода до ситуации, в которой у вас желают отнять фирму.

Избегайте занимать оборонительную позицию, впрочем, как и атаковую. Вы не равны с противником в силе, следовательно, не надо отстаивать свои позиции из последних сил. Это тупиковые действия. Для начала поймите позицию... агрессора. Потом можно думать о том, как улучшить собственную. Любую критику и советы со стороны переводите в конструктивное русло и никогда не слушайте ничьих советов, если они начинаются словами: «Я бы на твоём месте...»

Если вас атакуют, уклоняйтесь от ударов, направленных на вашу личность, переводя их на проблему. Дайте возможность «выпустить пар». Потом дайте понять, что частично разделяете его позицию, и задайте вопрос: «Что мы можем оба сделать, чтобы побыстрее разрулить создавшуюся ситуацию?» Или что-то в этом роде. Пауза, молчание в ответ на глупый вопрос, неудачное предложение – тоже неплохой ответ. Старайтесь ничего не утверждать, а задавать вопросы. Перед вопросом держите паузу. Можно предложить ввести

в переговоры третью сторону. Задача посредников – понять интересы обеих сторон и оказать помощь в стыковке интересов. Что-то вроде договора. Их может быть несколько вариантов.

Сильный противник может вести с вами переговоры очень жестко, допуская шантаж, обман и незаконные способы нажима. Цель такой тактики ясна – заставить оппонента смириться с навязанным положением вещей, прервать переговоры и вынудить безоговорочно сдаться.

В этом случае эффективна только одна тактика – вынесение методов на обсуждение, что делает тактику противника менее эффективной. Вы можете попытаться обсудить правила игры. Критикуйте тактику и позиции противника, но не конкретных людей и их интересы. При этом не отступайте от своих принципов. И главное: никогда не оставляйте хвостов, за которые вас могут поймать.

### **Как осуществляется энергетическая подпитка**

Время утекает сквозь пальцы опущенных рук.

*Владислав Гжегорчик*

Человек является сложной структурой: биохимической, физиологической, психологической. Плюс некая энергоинформационная составляющая, которая объединяет всю конструкцию в триединство «Тело – Дух – Душа». Конструкция нуждается в энергоинформационном обмене с окружающим миром во всем многообразии его проявлений.

Если мы осознанно отдаем или берем что-то (энергию, чувства, эмоции, деньги), нам на помощь приходят законы страны, психологии, физиологии и биохимии. Если мы то же самое делаем неосознанно, а так происходит в 95 % случаев, в дело вступают законы более общие и безразличные к нашим желаниям. Они невидимы и неощутимы, как азот в воздухе, и такие же вездесущие. Это законы энергетики, энергоинформационного обмена.

Например, **бытовой термин «сглаз»**. Это есть не что иное, как чуждая энергоинформационная структура, постоянно находящаяся рядом с нами и не дающая возможности чего-то захотеть, пожелать, чем-то заинтересоваться, сделать. Известны два вида сглаза.

Первый – **неумышленный энергоинформационный удар**, нанесенный в результате неконтролируемого эмоционального всплеска. Допустим, у человека плохое настроение, и он с кем-то поссорился; начинает переживать, и в его мозге возникает энергетический комок, который человек держит внутри себя. Чем больше он переживает, тем плотнее и тверже становится комок. Вдруг кто-то привлек его внимание: человек переключился, позавидовал, внимательно посмотрел на того, кто его отвлек. Произошел визуальный контакт и возник некий коридор, по которому комок перелетел к новому объекту, «ударил» его и деформировал его энергетическую оболочку.

Второй вид сглаза представляет собой **целенаправленное энергоинформационное воздействие** одного человека на другого. Например, завистливый человек постоянно испытывает тревогу, неудовлетворенность жизнью, нехватку энергии. Не понимая причины внутреннего дискомфорта, он ищет ее в происках других, в несправедливом устройстве окружающего мира. Как только он встречает кого-то более успешного, чем он сам, у него возникает сильное притяжение. Энергетическая «воронка» зависти начинает всасывать энергию другого человека, пока пустота, вызывая дискомфорт, не заполнится. Жертве за счет резонанса передается негатив агрессора. Он постоянно находится рядом с человеком и воздействует на тонкие структуры головного мозга, на подсознание. Такой вид сглаза крайне редок.

Есть еще один вид сглаза, более редкий, когда **отток энергии идет к умершему родственнику**. Обычно он проявляется в постоянном вспоминании о нем, походах на кладбище, иногда даже в создании «культа» – везде фотографии, рабочий стол в комнате

умершего не тронут, белье не выкинуто. Прямо квартира-музей.

Неудовлетворенных всем в жизни людей много, и сглаз встречается довольно часто. Выход один – защищаться. Защита возможна одна: внутреннее спокойствие, высокий энергопотенциал, осознание мотивов поступков и работа над собой.

Активное скачивание энергии в быту именуется вампиризмом. «Вампиру» нужна постоянная энергетическая подпитка, внимание к его персоне, делам и свершениям. Когда он чувствует недостаток внимания, начинает нервничать и требует его до тех пор, пока другой человек не ослабнет и от него не пойдет свободный отток энергии. Тогда «вампир» на какое-то время успокоится.

Поскольку он сам является растратчиком и пользоваться собственной энергией не умеет, ему требуется как можно больше чужой. Чужим богат не будешь, поэтому чувство энергетического голода заставляет «вампитить» чаще и активнее.

Скандал – безотказный способ выкачать энергию из партнера. Опустошенность, которую потом испытывает жертва, не является следствием обидных слов, вырвавшихся помимо воли, сгоряча. Она вызвана значительной потерей энергии. Если вы – зачинщик скандалов, у вас неправильный энергоинформационный обмен. Впрочем, вероятно, вы просто не умеете иначе обмениваться энергией с партнером. С психологической точки зрения налицо обычный «наезд» хамоватого человека, который убежден, что его дела и личность превыше всего. Вы должны жизнь положить, чтобы это понять и осознать. Узнаваемо?

Выдающийся душевед и душелюб М. Горький сказал: «В человеческом обществе, в отличие от животного, слабые пожирают сильных». Тут вспоминается история, как один учитель спросил ученика: «Ты животных любишь? Тогда почему ты их ешь?»

## **В пределах очерченного круга**

*– Владимир Ильич, возьмите браунинг.*

*– Нет, не возьму. Вам партия поручила доставить меня в полной сохранности. Вот и доставляйте.*

**«Ленин в Октябре», киноповесть**

Человек должен участвовать в энергетическом обмене, ему жизненно важно отдавать свою и брать чужую энергию. Мы интуитивно чувствуем, с кем нам комфортно, с кем просто хорошо, с кем нехорошо, а с кем – плохо и отвратительно. Последние две категории – чаще всего и есть «вампиры», на которых привычный арсенал (чеснок, осиноый кол, серебряная пуля, ветка омелы) не действует. Такие «вампиры» сосут не кровь, а чувства, эмоции, здоровье и жизнь; крадут уйму всего, ставя под вопрос наличие у нас сочувствия.

Как дамоклов меч над «вампирами» висит страх остаться на минимальном энергетическом пайке. Вот они и сопротивляются изо всех сил, яростно используя любые методы, которые позволяют выскочить из прочного круга зависимости от энергии других людей. Ведь вместе с чужой энергией они забирают и информацию – неприятности, вредные привычки, хвори, болячки.

Чаще всего они даже не осознают, насколько тотально от нас зависят; начинают приспособливаться: прибегают к изоощренным приемам давления – вызывают у нас чувство вины, жалость к себе и своему положению, провоцируют на истерики и скандалы, оживляясь, когда мы им рассказываем о своих хворах; интересуются: «*А как же ты теперь будешь работать?*» Специально в нашем присутствии капризничают, «от души» радуются чужим неприятностям, любят передавать плохие новости, особенно если они касаются лично вас, вовлекают в ритуалы по заготовке консервов из выращенного на даче: «*Ну, вот, по миру не пойдём!*» Постоянно и обиженно твердят: «*Тебе-то хорошо...*», «*Вот умру, тогда ты...*»

Основные причины возникновения феномена «вампиризма» – потеря гармонии в энергообмене с окружающим миром и нежелание увеличивать свой энергетический потенциал более эффективными способами, кроме использования других людей в качестве

источника энергии. Это болезнь, и опасная. В первую очередь потому, что выздороветь должен захотеть САМ человек. Помочь ему в этом почти никто не может.

**Кто** за «вампира» поднимет его духовный и энергетический потенциал? Кто сможет поднять всерьез и надолго его самооценку, значимость внутреннего «я»? Кто быстро «повзрослит», найдет ему цель, смысл и место в жизни? **Никто!** Можно лишь помочь выявить суть проблемы и осознать ее. Да и то в случае, если «вампиру» это надо и он будет что-то делать. Суть проста, как перпендикуляр: когда плохо – не до того, что НАДО, когда хорошо – ЗАЧЕМ?

«Вампиризм» – болезнь заразная, и тот, у кого «откачали» энергию, не всегда готов (умеет) быстро и эффективно повысить энергетику. Ему проще самому «свампитить» кого-нибудь.

### Как питаются «вампиры»

*На прочные доспехи непременно найдется острое оружие: так ломается твердое.*

*На острый нож непременно найдется твердый предмет: так тупится острое.*

**Гуань Инь-цзы**

Разумеется, далеко не все «вампиры» отдают себе отчет в том, что делают. Чаще всего они опытным путем выявляют ситуации и людей, в которых и с которыми им комфортно, откуда они выходят как бы «зарядившись», отдохнув и «посветлев». Некоторые, например, устраивают в час пик скандал в переполненном транспорте или в другом месте большого скопления народа. Результат? Психологически «вампир» еще раз утвердился в том, что на него могут обращать внимание и разговаривать о том, о чем он хочет; что небезразличен людям, даже если его от души и далеко «послали». Энергетически он получил подпитку от тех, кого смог вовлечь в общение или вызвать на скандал.

Другие поступают более разумно: ходят в музеи, храмы и пытаются там «взять» энергию от картин, подпитаться от шедевров искусства, икон или, на худой конец, от ближних. Если же они не получают желаемого, стараются вызвать у себя искусственный подъем путем скандала по поводу нарушения социально признаваемых норм: «*Не так стоишь в храме!*», «*Кто же так, ирод несчастный, крестится?!*», «*Да чтоб тебя стукнуло за такое выражение лица у иконы Богородицы!*», «*Не подходите близко к картине! Вас много, а она одна!*», «*Что вы здесь себе позволяете? Какая работа в музее может быть с картиной? Убирайтесь, а не то милицию вызову!*» Это далеко не полный перечень «наездов» и способов «кровопускания», имеющих в арсенале «вампира».

### Группы вампиров

Напомню, что по модели поведения вампиров можно разделить на три большие группы (см. таблицу выше):

- «агрессоры», активно-агрессивные;
- «бедняги», агрессивно-плачущие и жалующиеся на жизнь;
- «трагики», пассивно-таинственные, замороженные личности.

**Активно-агрессивные «вампиры»** – обычные хамы, которых мы принимаем за невоспитанных людей. На самом деле хамское поведение у них складывается инстинктивно. Они следуют необходимости улучшить свое состояние, снять дискомфорт, не понимая сути действий. Такие люди интуитивно чувствуют, в какое место нужно «ударить» собеседника, чтобы тот эмоционально завелся и начал выплескивать энергию. Как правило, хамство создает чувство вины у «донора»: «*Ты должен*», «*На такси тебе надо ездить, а не в метро!*» «Должен» глобально и всем. Причем с детства: родителям, жене, врачам, юристам, учителям, вагонновожатым, сантехникам, продавцам. Список может быть продолжен до

бесконечности.

«Донору» навязывается ощущение, что как только он «отдаст долг», может быть свободен. Это иллюзия, подобная морковке, подвешенной перед носом у осла. Более глобальные «вампиры» – политики, аналитики, эксперты и СМИ с их «страшилками» и «пугалками».

**Пассивно-таинственная группа** любит интриговать, недоговаривать, мучить загадками, тайнами, секретами. Они умеют умалчивать мелочи так, что угаданное в воображении окружающих разрастается до вселенских размеров. Доведя тем самым «донора» до соответствующего состояния, они вытягивают из него энергию или переходят в другое, промежуточное состояние, условно обозначаемое: *«И это за все, что я для тебя сделал...»*, создающее комплекс вины.

**Агрессивно-плачущие «вампиры» (они же – «зануды»)** требуют внимания и сострадания к своей персоне. Находясь в компании, не участвуют в общем разговоре, а только бросают мрачные взгляды из угла или принимают страдальческий вид. Их всегда жалко. Весь их облик – немой упрек всем и каждому в том, что они такие несчастные, одинокие, брошенные на произвол жестокой судьбы и покинутые. Это создает комплекс вины у присутствующих, заставляет людей добрых и совестливых обращать на «зануд» преувеличенное внимание и, более того, заискивать перед ними.

Как правило, они жалуются на то, что у них вечные проблемы с деньгами, личная жизнь не удалась и несчастья преследуют по пятам. Кроме того, сетуют на слабое здоровье, хвори и болезни (частично существующие, частично – выдуманные), больных и нелюбимых родственников, несправедливую судьбу, зависимость в третьем браке от мужа от первого брака и т. д. и т. п. В общем, их кредо – жаловаться на все, что угодно, главное – подпустить в голос побольше жалобных нот. Конечная цель – разжалобить вас во что бы то ни стало, любыми средствами.

Такие «вампиры» не осознают своих истинных мотивов (за исключением тех, кто пытался разобраться в ситуации). Агрессивно-плачущие «вампиры» не обидчивы. Даже если их выставить за дверь, они все равно снова придут за очередной порцией энергии и будут довольны даже минимальным проявлением внимания к себе. Правда, впрок «накачать» их энергией нельзя, поскольку из-за нарушения естественного энергообмена с окружающей средой долго удерживать полученную энергию они не могут.

К этой же категории «вампиров» относятся «прилипалы», «паникеры» и «болтуны», утомляющие и раздражающие нас несущественными и малозначащими подробностями своего быта.

До сих пор мы говорили об откровенно неприятных людях. Но ведь «вампирами» могут быть близкие и знакомые. Например, муж, сестра, дочь, друг, любовник.

**Пример.** Вспоминается случай. Пляж, лето. Молодая мама и дочь-шестилетка, которая выпрашивает девятую порцию мороженого. Мать говорит ей ровно и спокойно, без истерики: «Ты свое на сегодня съела. Не ной! Тебе все равно не вывести меня из себя». Ребенок в течение часа на одной ноте подвывал, не сходя с места: «Мааааааа, ну, мааааааа... Маааааааа, ну же, маа-аааааа...», пока, наконец, мать не выдержала, резко и громко «рвякнула». «Мелочь» удовлетворенно заявила: «Ну вот, а ты говорила, что не выведу», – и с визгом убежала купаться. Точно так же ведут себя домашние «вампиры».

Вот еще пример, рассказ моей пациентки: «Подруга днюет и ночует в нашем доме. Я постоянно плохо себя чувствую: она „съедает“ мое время и нервы, отпугивает приятелей, а мои силы убывают на глазах. После ее визита я чувствую себя так плохо, будто на мне воду возили. Но почему-то не могу указать ей на дверь...»

Такой тип называется «прилипалой», от нее очень сложно избавиться. Поначалу эти люди обаятельны, заботливы и внимательны, но вскоре «донор» начинает чувствовать себя оплетенным невидимыми путями, поскольку вся его энергетика сосредоточивается на нуждах, проблемах и заботах «прилипалы». Чтобы лучше запомнилось и усвоилось, приведу фразу, великолепно характеризующую данный тип «вампира»: «И поехала она за ним в Сибирь... И испортила ему всю каторгу».

За свою природную особенность и непохожесть на других «вампирам» приходится платить. Привычка жить за счет чужой энергии приводит к нарушениям:

- в энергетических структурах (кроме энергии, «вампиры» снимают и чуждую для них информацию с чужими тревогами, заботами, страхами);
- в эмоциональной сфере (резкие перемены настроения, непредсказуемые скачки мыслей, зависимость от окружающих);
- на физическом уровне (имеется весь набор хворей, определяемых нервно-сосудистой патологией, а также неврозом «в полный рост»).

«Доноры» реагируют на отток разнообразно: внезапные истерики, вспышки злости, немотивированная агрессия, в том числе не на тех, кто их «свампирил», а на тех, кто оказался под рукой. Неврастения, отчуждение, нарушение основных правил межличностного общения; боязнь, что новый знакомый тоже окажется «вампиром»; сексуальные отклонения, вовлечение в игроманию, принятие алкоголя и транквилизаторов, реже наркотиков – вот далеко не полный список ответных реакций, которые помогают держаться на плаву и предохраняют от новых «потребителей».

Нельзя назвать такой образ жизни завидным или эффективным: он подрывает здоровье и энергетическую систему «донора», не учит адаптивности и развитию «седьмого чувства».

Я еще буду писать об этом, но повторение полезно. Как только разрывается связь «донор – акцептор», ОБА начинают себя плохо чувствовать! Акцептору не хватает энергии, сил, подпитки, донору – ежедневного кровопускания. И начинаются мысли: «*Как он там?*», «*Что-то беспокойно на сердце*», «*А не позвонить ли на секундочку, просто услышать, что все хорошо?*» А там плохо. Донор, привычно говоря себе: «*Ну и ладно*», – продолжает донорскую работу. Это большая проблема всех практиков. Ведь можно до бесконечности ставить защиту, которую с блеском пробивают с обеих сторон.

## **Мы боимся не потерь, а того, что будем выглядеть плохими в чужих глазах**

*Теперь его могли спасти от высшей меры наказания только три защитника: защитник разума, защитник тела и защитник всего сразу.*

**А. Антонов. Планета № 6**

Мы боимся потерять близких людей, друзей, гарантированное будущее, отношения, дружеское расположение. Нам легче «встать на уши» или «на задние лапки», чем представить, что за какими-то привычными людьми навсегда закроется дверь. Почему мы постоянно боимся? Ответ прост: мы опасаемся, что если сделаем что-то не так, в чем-то не согласимся, нас оставят одних, а это дискомфортно. Одиночества и эмоционального вакуума боится, наверное, каждый. Однако известно и то, что люди, которые умеют не поддаваться на эмоциональный шантаж, вовремя ответить близким отказом, страдают от страхов гораздо реже.

Мы боимся стать нехорошими в глазах других людей: плохая мать, неусердный сотрудник, непонятливый покупатель, бестолковый клиент в сберкассе, нерадивая жена, грубые невестка или зять. Поэтому, когда нам предлагают что-то неприятное, неприемлемое, нежелательное, лучше всего это принимать как урок, процесс воспитания нашего отношения к тому, кто его дает.

Привычное «Если ты меня любишь, то...» – фраза-код, выключающая защитные механизмы. А далее – быть «употребляемой/ым» есть почетная обязанность и долг хорошей жены, сотрудника, зятя, невестки, матери. Отсюда берет начало миф о прелестях самоотверженной, жертвенной и самозабвенной любви, которая если и бывает, то лишь в воображении.

Это очень серьезно! Однажды сижу, общаюсь с клиенткой. Она рассказывает, в чем хороша и плоха как человек. Ранее я ей дал задание: попросил подумать о своих плюсах и минусах. Слушаю и понимаю, что все качества, которые находит в себе положительными, она относит к заботе о других. А те, что, на ее взгляд, являются отрицательными, – к заботе о себе.

Разделяйте чувство вины и ответственность! Парадокс в том, что мы их часто путаем, эти два понятия ВЗАМОИСКЛЮЧАЮЩИЕ! Приятно слыть гуманным и добродетельным за чужой счет, ни за что не отвечая. Мы милосердно-добренькие и ни о чем человека не спрашиваем; лучше него знаем, что для него хорошо, а что плохо; потом сам спасибо скажет, если не «свинья неблагодарная». Лишая человека права на поступок, мы лишаем его опыта и возможности саморазвиваться, стать взрослым в своем режиме.

Известно, что люди, умеющие сказать «нет» навязанному стилю поведения, способны спокойно пережить МНИМОЕ несовершенство. «Да. Я не идеальная любовница, не совершенная мать, не самоотверженная дочь. Я есть Я!» Наши недостатки – продолжение наших ДОСТОИНСТВ! Очень хорошо сказал Авраам Линкольн: «Мой жизненный опыт убедил меня, что люди, не имеющие недостатков, имеют очень мало достоинств».

Это и есть то, что называется спокойной силой.

## Влияние родового сценария

*Все проходит как тень, но время  
Остается, как прежде, мстящим,  
И былое, темное время  
Продолжает жить в настоящем...*  
**Н. Гумилев**

Мы знаем, как нужно, можно и должно вести себя, когда нас что-то не устраивает. Но внутренний «родитель» (установки родителей, родовый сценарий) говорит: «*Нельзя. Примирись. Уступи*». Чем сильнее раздражение, тем активнее внутренняя вина и хочется что-нибудь сделать, чтобы ее загладить.

Сделать за свой счет что-то хорошее для них. Занять для него «под себя» большие деньги; купить дочери машину, а сыну – возможность учиться в университете; полчаса поговорить со свекровью о том, куда она могла задевать программу телепередач за прошлую неделю. Закономерный итог – накопление внутреннего раздражения и эмоциональный взрыв. Взорвавшись, мы обнаруживаем, что ничего не изменилось. Это «импотентный бунт», вина осталась, но к ней прибавилось осуждение себя за «неправильное» поведение. В жизни родового сценарий может выглядеть так.

**Пример.** За консультацией обратилась молодая женщина, которая жаловалась на постоянные головные боли, раздражительность и несдержанность. Основную задачу, стоящую перед ней, она сформулировала так: «Хочу научиться держать себя в руках, быть спокойной и уравновешенной». Свое состояние она объясняла плохими жилищными условиями: «вынуждена» жить с мужем, двумя детьми (четырех и шести лет), мамой и бабушкой в двухкомнатной квартире. Обстановка как на учениях, проводимых в условиях, максимально приближенных к боевым. Мать и бабушка обладают тяжелым и вспыльчивым нравом, будто вертолет без тормозов, постоянно идут на конфликт, обвиняя всегда и во всем ее мужа. На вопрос о возможности изменить жилищные условия с помощью обмена женщина ответила, что ее мать и бабушка – КАЖДАЯ – имеют по...

двухкомнатной квартире, но не живут там с тех пор, как она родила дочь.

Проявляется родовой сценарий. Цепочка: прабабушка – бабушка – дочь – внучка. И что характерно: у дочери нет никакого желания изменить ситуацию. Она просто хочет спокойнее ее воспринимать. Более того, «...не мыслит жизни без мамы и бабушки». Ее просьба научить «спокойному восприятию» только через неделю трансформировалась в «...пусть они будут поспокойнее»!

Знание обо всем этом мы получили в детстве, но родители не научили нас учиться. Вот отрывок из сборника «Тысяча и одна ночь», рассказ про Ала Ад-Дина и волшебный светильник:

«...С ума я, что ли, сошла? Выброси эту мысль из головы, дитя мое, и подумай про себя: кто ты и чей сын, чтобы просить за себя дочь султана? Ты сын портного и больше ничего, вдобавок ничтожнейшего портного. Ведь твой отец был самым бедным из всех, кто занимается его ремеслом в этом городе, да и я, твоя мать, кто я такая? Моя родня беднее всех в городе. Так как же ты посмеешь просить за себя султанову дочь, отец которой согласится выдать ее только за сына царя или султана?..»

Ала Ад-Дин не стал идти по родовому сценарию, переставил акцент с родового: «Так надо!» – на свое желание: «Надо мне!» – и женился на принцессе Будур. Я часто слышу диалог:

– Но ведь ты должна!

– Никому я не должна!

В итоге она НЕ должна НИКОМУ, даже СЕБЕ. Потрясающе! Но правильнее: «Хочу Я!», «Надо МНЕ!», «Должен СЕБЕ!» Определитесь со СВОИМ **хочу-надо-должен**, иначе несчастная жизнь гарантирована. Вот вам принцип подхода к «вампиру» и его действиям.

Человеку с заниженной самооценкой очень хочется быть полезным для других, востребованным окружающими. Это желание обычно замаскировано под альтруизм, показное человеколюбие. Нам нравится, когда мы нужны, что без нас не будет ничего ни стоять, ни лежать, ни двигаться, ни происходить. Давление ощущается как сладкая боль: мы значимы для других, которые без нас... И мы таем.

Дочь: «Ты же все у меня понимаешь...» и убегает по своим делам, оставляя вас с внуками, невыгулянной собакой и дочкой подруги. Свекровь вздыхает: «Одна ты меня понимаешь...» и наваливает груз проблем неудавшейся жизни. Мы горды! Да-да, горды и внимательны, душевны, преисполнены альтруизма. Мы ХОРОШИЕ, потому что к плохим с просьбами не подходят.

Возникает вопрос, который полезно себе задать: «А почему у МЕНЯ так занижена самооценка, что ее надо подкреплять столь непродуктивным, вредным для себя способом?» Вы наверняка знаете людей, спокойно отказывающихся выполнять даже самые настойчивые просьбы. И ничего – они чувствуют себя хорошо, самооценка не страдает. Для первичного тренинга привожу текст-настройку. Ее полезно применять до, во время или после агрессии:

Когда нас учит жизни кто-то, я весь немею:

Житейский опыт идиота я сам имею!

## **С нами делают лишь то, что мы САМИ позволяем**

*Хочешь знать семена прошлого – взгляни на плоды настоящего.  
Хочешь знать будущее воздаяние за дела свои – взгляни на дела нынешние.*

**Кэнко-Хоси. Записки от скуки**

Фраза, вынесенная в заголовок, может вам не понравиться. Но она является базовой не только для понимания причин нападений (манипуляций, энергетического «вампиризма»), но и для осознания себя и своего места в мире. Во Вселенной все подчинено причинно-следственному закону (закону кармы), согласно которому за добрые дела человек, независимо от того, верит он в это или нет, получает добро, а платой за злые становятся неприятности и болезни. Человек сам является для себя источником и хорошего, и плохого. Плоды хороших и плохих дел мы вкушаем по отдельности.

Отрицательная карма проявляется в неадаптивном, деструктивном, разрушающем вашу жизнь поведении. Все это не значит, что жизнь каждого из нас строго predetermined. Меняя свои мысли и поступки в лучшую сторону, мы добиваемся в жизни того, чего желаем.

Мир, который нас окружает, целиком и полностью отражает наше внутреннее состояние и очень чутко реагирует на происходящие в нас изменения. Так что, если на человека совершили нападение, как правило, он сам его спровоцировал. Более того: ему указали слабое место, эмоцию, низшую программу, с которой необходимо работать в настоящее время.

В тандеме «донор – вампир» всегда виноваты ОБА: один в том, что не может прожить без энергетической подпитки, второй в том, что не желает понимать, почему его используют в качестве донора; и оба в том, что не хотят менять привычное положение вещей. Есть целая теория виктимности, согласно которой жертва провоцирует нападение.

Примеры вы можете увидеть, если оглянетесь по сторонам. Мать, которая не может «отпустить» к мужу, в созданную с ним семью свою взрослую дочь, постоянно воспитывая ее и во время визитов, и по телефону. Дочь, которая не может устроить свою личную жизнь, мотивируя это тем, что ее мама не переживет ее замужества и прихода в квартиру другого человека. Супруги, которые живут вместе, постоянно конфликтуя, но разводиться не собираются, потому что «нормальные люди живут в семье», не давая жить партнеру и не живя сами... Такие примеры можно приводить до бесконечности.

Причина – плохо отрегулированная психоэнергетика. На манипуляциях с неудовлетворенной психоэнергетикой основана индустрия продаж порнофильмов, игорный бизнес, книги в стиле экшн и фэнтези. В частности, доморощенный разврат с соседкой по лестничной клетке, порнокассеты, просматриваемые тайком от супруга, тысячи, проигранные на игровых автоматах...

Отсутствие баланса в психоэнергетике проявляется от того, что истинное «я» не востребовано, а следовательно, отсутствует внутренний покой, уверенность в себе; от того, что дешево себя ценишь; от скуки, из-за неверия в себя, лени. Именно тогда мы ищем недостающее в нас у того, у кого можно, по нашему мнению, это самое недостающее временно «позаимствовать», хотя на самом деле – насовсем. И так берешь, берешь, берешь... *Он ожидая смерти жил, и умер в ожиданьи жизни .*

Любой человек, который вас активно раздражает, для ВАС вампир. Любой человек, которого вы раздражаете, для ВАС донор. Третьего почти не дано. Потому что необходим энергоинформационный ОБМЕН. *Ты – мне, я – тебе ,* и никто никому ничего не *должен* , кроме как *самому себе* .

Не стоит думать, что если человек вас о чем-то просит или рассказывает о своих проблемах, значит, он непременно «вампир» или, преследуя какие-то свои цели, пытается вами манипулировать. Более того, можно «с водой выплеснуть младенца»!

Это касается наших страхов, доставшихся по роду, и по поводу денег, и по поводу еды, и по поводу отношений. Первая ошибка мышления таких людей в том, что они задержались в родовом прошлом. Живут психологией крестьянина в те века, когда человек без поддержки общины не мог себе дом построить: сегодня вся деревня строит дом одному, завтра – другому, третьему – и все востребованы. Жить в одиночку тогда было невероятно трудно и даже невозможно. Сейчас тоже. Но источник этого иной, и множество людей, несмотря на образование, квалификацию и на то, что на основном месте работы они заняты, готовы ради

помощи другу тратить огромное количество времени. Им не в тягость встать в 4–5 утра и ехать встречать друга в аэропорт, чтобы тот сэкономил 800 рублей на такси. При этом он не выспится, будет менее активен, ухудшит самочувствие, получит свернутые набекрень планы по работе и т. д. То же самое касается вечеров, выходных и т. п., которые мы угробили непонятно на что. Все это часто делается из страха: если я сейчас не помогу, потом и мне не помогут или откажут. Разумная мысль? Не совсем. Из страха выходит мало путного, зато усталости и надрыва со злостью более чем достаточно.

**Пример.** Лет семь назад я слушал «плач Ярославны» о том, что клиентка, будучи высококвалифицированным специалистом, ввязалась в работу школьного родительского комитета: собирала деньги, летом занималась ремонтом класса, угрохала массу времени. Естественно, всем не угодишь, были и недовольные. Плюс истрепанные нервы из-за разборок в процессе найма рабочих, выбора стройматериалов и качества ремонта. Она не получила удовольствия, потратила силы и... все.

Она жаловалась, что учительница не оценила ее «подвиг» и поставила сыну тройки, придирается и т. д. Хотя рассчитывала на то, что его будут ценить и любить. Ей не пришла в голову здравая мысль, что если бы у нее был иной мотив, то и сил пришлось бы меньше потратить, и ситуация была бы иной! То есть получился бы подлинный энергоинформационный ОБМЕН.

Можно делиться радостью, знаниями, думами, результатами размышлений, не рискуя при этом «энергетически обеднеть». Собеседник дает вам то, чего у вас нет, а вы ему то, чего нет у него. Мы нарушаем законы математики, когда  $0,5 + 0,5$  в сумме дают не единицу, а двойку! Вы оба приобретаете навык полноценного энергоинформационного обмена. То же самое, когда делитесь с кем-то печалью. Если собеседник искренен, вам обоим становится легче. Он не тревожится по поводу вашего состояния, а вы чувствуете себя легче, потому что кто-то разделит тяжесть с вами. Сколько костров можно развести от одного костра?

Человек многогранен. Проявления в себе многогранности – в первую очередь, проблема веры в то, что у вас есть «я», лишь тогда возможно проявить Личность. Именно она работает и с «вампиром», сосущим жизнь из других, и с «вором», присваивающим то, чем он толком не может воспользоваться.

**Подчеркиваю**, нужно именно работать, а не бороться. В борьбе с барьерами побеждают барьеры. Они лишены чувств и разума, им на все наплевать. Перешагивая барьеры, вы расширяете сознание. Понимаете, что барьер ни при чем, дело в вас: это вы почему-то боялись сделать шаг. В каждом есть «веер потенциалов», но не каждый обладает смелостью в него поверить.

Сделайте так: заведите маленькую записную книжечку, в которую записывайте то, что в течение дня вызвало у вас более сильную реакцию (неважно, со знаком «плюс» или «минус»). Через 10–12 дней, суммировав плюсы-минусы, вы поймете, куда вас влечет и чего вы избегаете.

## **С нами делают то, что мы сами разрешаем с СОБОЙ делать**

*Люди, которым всегда везет в жизни, – это те, кто, не успев встать с постели, начинают озираться в поисках благоприятных для себя обстоятельств и, не обнаружив их, тут же принимают за их создание.*

**Бернард Шоу**

Искусство диалога заключается в том, чтобы давать нужное партнеру и получать от него необходимое нам «сегодня и сейчас» – из верхних энергетических центров. Только так и не иначе! Собственно, об этом пишут авторы, которые предлагают всех полюбить, сразу и немедленно.

Общаясь с другими людьми, мы смотримся в зеркало и видим, нравимся себе или нет. На этом основаны техники манипуляций. Умные люди, заботясь об улучшении своего самочувствия, сформулировали **принципы амортизации – согласия с партнером без ущерба для себя**, а также взрослого взгляда на существующие межличностные взаимоотношения. Таких принципов пять:

- спокойно принимай комплименты;
- если предложение тебя устраивает, соглашайся с первого раза;
- не предлагай свои услуги, не сделав свои важные дела;
- предлагай помощь и сотрудничество только один раз;
- не жди критики со стороны, критикуй себя сам.

Как видите, ничего сложного. Эти принципы в качестве учебно-тренировочного процесса вам предлагается постепенно внедрять в свою жизнь.

«Конфуцианцы и буддисты спорят друг с другом потому, что конфуцианцы не читают буддийских книг, а буддисты не читают конфуцианских книг. И те и другие судят о том, чего они не знают», – писал о борьбе мировоззрений в XVI веке Сюй Сюэмо Чень Цзижун. А мы всегда учитываем в споре знание и понимание чужой точки зрения? Умеем ли правильно слушать и слышать? Вот правила правильного слушания собеседника:

1. Желательно сконцентрировать внимание на собеседнике: что и как говорит, поза, мимика, жестикуляция, динамика движений, глаза.

2. Периодически задавайте уточняющие вопросы, чтобы убедиться, правильно ли вы все понимаете.

3. Обратите внимание на себя и на то, в каком месте разговора захотелось перебить, в каком стало скучно.

4. Не давайте советов, когда об этом специально не просят. И не становитесь жертвой манипуляций, если у вас попросили совета: конкретизируйте его суть.

5. Без просьбы старайтесь не давать оценок полученной информации. Не исключено, что собеседник просто ею поделился.

6. Не просят – не помогай! Если хотите помочь, предложите помощь в чем-то конкретном и не более одного раза. Не навязывайте ее, в противном случае рискуете стать жертвой манипуляции.

7. Запомните слова Бернарда Шоу: «Никогда не спорь – стой на своем, и баста!» Более подробно об этом будет написано далее.

Как видите, ничего особенного. Все это вы умеете.

## **Основа нападения – страх**

*Вдруг откуда ни возьмись...*

**К. Чуковский. Муха-цокотуха**

Чаще всего на вас нападают потому, что агрессор не умеет общаться иначе и потому что он сам боится. Поэтому они стараются придерживаться принципа «нападение – лучшая защита». Мне запомнилась фраза одной дамы, бывшей у меня на приеме: *«Обиду перенести легче, если ее глотаешь вместе с обидчиком»*.

Агрессия еще бывает из-за того, что нет навыка и умения говорить искреннее «спасибо». Вместо этого автоматически выплескивается агрессивное: *«Мог бы еще что-нибудь сделать!»*, *«Ну и что, что я тебе денег не отдаю, у тебя же новая жена – богачка!»* Чаще всего агрессоры – просто-напросто люди с ограниченными умственными способностями и заниженной самооценкой. Для них главное, чтобы их боялись: *«Боится – значит, уважает!»*

Вспоминается германская притча о горном духе Рюбецале:

«Поднявшись однажды из толщи горных руд на поверхность, Рюбецаль был поражен красотой купающейся в струях водопада девушки. Чтобы в полном

объеме насладиться созерцанием женской красоты, этот дух воплотился в ворона и перелетел на ближайшее дерево. Однако, устроившись поудобнее на ветвях и приготовившись к увлекательному зрелищу, он вдруг почему-то начал прислушиваться к карканью собратьев и принимать к доносящемуся издали запаху падали. Дух быстро понял, в чем тут дело, и превратился в цветущего юношу».

«Подобное притягивает подобное», следовательно, если я успешен, вокруг меня... неправильно! Вокруг могут быть любые люди, потому что внешняя успешность – не более чем вывеска, и если за ней скрываются тревожность, неуверенность в себе и партнерах, такие люди будут и вокруг.

### Рекомендация, обязательная к применению

В ответ на попытку вас разжалобить или «сброситься» на вас оптимально отвечать фразой, содержащей НЕ вместо «*Это твои проблемы!*» Например: «*Это не мои проблемы!*» Тогда вы не отгораживаетесь от человека глухой стеной, а показываете, что он взрослый и способен разрешить ЭТИ проблемы *самостоятельно*. Мол, сочувствую, но ничем помочь не могу.

Теперь приведу **пример** группового «вампиризма». История близка к сюжету из «мыльного» сериала, но в жизни бывает то, чего в жизни не бывает. Это реальный случай.

«С Кириллом мы познакомились в кафе, где мы компанией что-то отмечали. У меня за плечами был только что закончившийся тяжелый брак с тяжелым разводом, а к новому браку я относилась крайне отрицательно. Мой „бывший“ был непризнанным гением, так что о быте, детях и деньгах должна была думать я. При разводе выяснилось, что все, что есть в доме, это его и от него. Дочь уже подросла, и я ей не очень-то была нужна. Пора подумать и о себе, личной жизни или, на худой конец, о чем-то „для здоровья“. Кто-то постоянно мелькал в моей жизни: и закоренелые холостяки, и женатики, и те, кто в вечном поиске. Это так, предыстория.

Кирилла я заметила сразу, он меня тоже. Разговорились, потанцевали, выпили. Он не стал скрывать, что у него молодая жена, двое сыновей, не бабник и считает себя в браке счастливым. Все в дом, все для семьи... Потом Кирилл пришел ко мне ночевать раз, другой, третий; потом с двумя чемоданами и сумкой. Я просила, умоляла его сто раз подумать. Грех уходить от детей, ведь со стороны кажется, что я его „увела“. Плакала о том, что не будет нам вдвоем счастья. Но руки сами собой тянулись к нему, а в голове стучало: „Не отпущу и никому не отдам!“ Впервые встретился мужчина, который мне подходил по всем статьям. И днем, и ночью. А главное, с ним можно было и хорошо говорить, и комфортно молчать.

Потом началась „война“, затяжная и агрессивная. Чего только его бывшая не предпринимала, чтобы он вернулся! Шантажировала детьми и болячками, у Кирилла тогда впервые стало плохо с сердцем. Фирму, которую он возглавлял, трясло от проверок. Все, что у него было: дача, машина, квартира – присвоила ее родня. Они приезжали, ругались, устраивали скандалы на лестнице, поджигали двери, вызывали ОМОН и „Скорую“.

Звонили на работу, ссорили меня с дочкой, объясняя ей, кто я такая после этого... Особенно отличалась его мать.

Нас же борьба только сплотила. Я впервые в жизни почувствовала себя не одинокой! Я знала, что он меня не бросит, никогда и несмотря ни на кого, ни на что. Я решила, что если мы кругом правы, то он – моя судьба. Осада нашей семьи стала ослабевать. Я помирилась с дочкой, его дети через истерику добились возможности видеться с ним. Вроде жизнь стала налаживаться – и тут новая беда. Моя мать!

Случилось так, что она стала жить с нами. Всегда жила одна, ко мне особых

чувств не испытывала и вдруг: „Мне скучно. Мне страшно. Я так одинока. Я так без вас скучаю“. Кирилл она ненавидела, я постоянно гасила их ссоры, причем на пустом месте. Моя дочь в недоумении: „Он-то тебе чего сделал? Кормит-поит, спать укладывает. Ни тебя, ни нас не строит“. В ответ – чисто детский сад: „Он нарочно громко дверью хлопает. Она специально так тихо ходит, даже тапочек не надевает. Он специально так остро точит ножи“.

Когда я не выдержала и в лоб спросила: „Ты хочешь, чтобы я осталась одна?“, она спокойно ответила: „Конечно! Лучше быть одной, чем с таким“. И внутренняя партизанская война продолжилась с новой силой.

Потом мы похоронили маму. Справили поминки. Вечером, сидя на кухне, Кирилл вдруг сказал: „Ну вот, теперь меня некому ненавидеть...“ Спустя некоторое время я заметила охлаждение в отношениях, отчуждение. Когда не с кем бороться, некому противостоять, нет того, „против кого можно дружить“, то и жить непонятно как. Наверное, можно, но мы, „бойцы, закаленные в боях“, не умели! Прошла пара-тройка месяцев, я как-то утром посмотрела на него и поразились: „И я такого любила? За что?“ Расстались тихо и мирно. Я даже не знаю, куда он ушел и что с ним. А в душе воцарилась и живет уже который год пустота».

Налицо групповой «вампиризм» – в виде агрессии, в которой происходит энергоинформационный обмен, только не от хорошего отношения друг к другу, не от добрых чувств, а из-за зависти, злости, собственных страхов. Пока агрессия есть, у обеих сторон есть энергия, чтобы выживать и жить. Как только «подпитка» прекратилась, выяснилось, что своей энергии ни на что не хватает. Итог – полное непонимание: за что я его любила, за что ее любил.

## Признаки нападения

*167. То, что близко, хотя и далеко*

*Обитель райского блаженства.*

*След от корабля.*

*Отношения между мужчиной и женщиной.*

**Сэй-Сёнагон. Записки у изголовья**

Вы стали жертвой бытового нападения, если:

- уступив мужу, маме, папе, подруге, вы долго и складно *объясняете себе*, почему это было единственным разумным из всех возможных решений;
- в момент уступки у вас возникает чувство бессилия, вплоть до физической слабости, недомогания, а то и болезни;
- есть ощущение, что это с вами уже было, повторялось неоднократно и переживалось так же тягостно;
- появляется масса фантазий на тему: «*Как было бы здорово отказать и все сделать по-своему*»;
- появляются мысли о том, что если вы откажете, будет то-то, то-то и то-то, неприятности, вас станут осуждать, порицать и вообще...;
- выполняя желания близких и родных, вы злитесь на себя, на них и на всех, вплоть до истерики.

Обратная сторона медали: если вам в ответ на что-то выдают неадекватную истерику, посмотрите на свое поведение: не являетесь ли вы по отношению к нему агрессором?

Нападение, особенно если его совершил «вампир», может проявиться в виде кратковременного ухудшения здоровья или непонятных физических и психических ощущений, состояния паники, возбуждения, страха, тревоги, депрессии, немотивированной агрессии, перемещающихся по всему телу болей. Сюда же относятся:

- навязчивые страхи (страх заболеть какой-то страшной болезнью, страх открытых

пространств или закрытых помещений);

- навязчивые желания (желание убить любимого человека, броситься под поезд, выпрыгнуть из окна и пр.);

- навязчивое ощущение, что за вами кто-то постоянно наблюдает и комментирует ваши действия, что какие-то люди, предметы или явления имеют к вам отношение, чего на самом деле нет.

## Стоит ли позволять собой пользоваться

*– Если в двух словах, то «направо – короче, зато налево – быстрее».*

**Цитата из какого-то фэнтези**

Постоянно позволяя себя использовать, мы копим обиды – на людей, жизнь, весь мир. После вынужденных уступок, согласий, покорного и терпеливого молчания, вытщенных из нас «да» рано или поздно мы теряем терпение. Взрываемся, как «сто тысяч тонн тротила». Причем реакция может быть абсолютно неадекватной последней просьбе. Это лишь горящая спичка, поднесенная к бочке с порохом. Но цель у агрессоров (манипуляторов, «вампиров») одна: сделать вас пригодным «для употребления».

Те, кто нас доводит, чувствуют себя вполне комфортно, так как чем больше эмоциональных взрывов, тем сильнее наше чувство вины. Из каких глубин подсознания поднимается убеждение, что сердиться «просто так» на близких нельзя, а взрываться можно, когда есть рационально объяснимый или приемлемый повод?

Если кто-то готов удовлетворять потребности агрессоров, они радостно этим пользуются (будь то деньги, вещи, доброжелательные уши, общение или услуги). Сначала осторожно «прощупывают почву» и, не получив отпора, становятся более решительными. Обратите внимание на то, что взывать к их совести бесполезно: она у них спокойно спит. Агрессор, особенно «вампир», уверен: раз люди ему помогают и принимают его проблемы близко к сердцу, значит, ИМ САМИМ ЭТО ПРИЯТНО И НУЖНО. А иначе зачем бы они это делали?

Узнав себя в роли жертвы, не бросайтесь делать поспешные выводы. Задумайтесь над тем, тяготит ли вас данное положение. Если кажется, что ваши отношения с агрессором вполне стоят денег, времени и душевных сил, вам вряд ли нужны перемены. Но если вы каждый раз думаете: *«Какого черта я все это делаю? И кто она (он, они) такая?»*, ситуацию нужно срочно менять.

Поступайте так, как считаете нужным. Но имейте в виду, что **АГРЕССОР СДЕЛАЕТ ВСЕ ДЛЯ ВАШЕГО СЧАСТЬЯ ПРИ УСЛОВИИ, ЧТО ВЫ ОСТАНЕТЕСЬ НЕСЧАСТНЫМ.** Идя на поводу у ситуации, вы:

- становитесь несвободными, зависимыми;
- не живете своей жизнью (за вас живут другие – муж, жена, родители, подруга...);
- совершаете чужие ошибки, а платите за них, как за свои. Чужой опыт есть чужой опыт, он НЕ ВАШ.

**Пример.** Вспоминается случай. Беседуют двое мужчин. Один из них, основываясь на собственном опыте, утверждает: «Чем больше человеку дают, тем больше ему хочется». Другой спрашивает: «А вам никогда не давали восемь лет с конфискацией?»

Так-то! Смотря что дают и как.

Как прекратить такие отношения? Инициативу надо брать в свои руки. Никто, кроме вас, не даст освобождения. Агрессор, и тем более «вампир», НИКОГДА САМ НЕ ОСТАНОВИТСЯ. Но ни в коем случае не ввязывайтесь в диалог или скандал с ним: высока вероятность того, что он окажется сильнее и в ругани, и в диалоге, и в логике, и физически.

На его стороне ваша вина, неумение осознавать свои потребности и его наглость. Существуют более мирные варианты отражения нападений, о которых мы как раз и поговорим дальше.

## **Виды и принципы защиты**

*...А то еще бывало, вытащит свою, так сказать, мужскую силу и положит на камень. Затем возьмет деревянный пест и изо всех сил колотит. И ни малейшего вреда! Ножа, однако, боится.*

**Пу Сун-лин. Искусство «железной рубахи»**

Став жертвой атаки, человек испытывает дискомфорт. Это происходит потому, что поступившая извне информация идет вразрез с его представлениями о мире. Мы находимся в относительном психологическом комфорте, пока поступающая информация более-менее согласуется с нашей картиной мира. Как только проявляется разногласие, возникает внутреннее напряжение, которое включает системы защитных механизмов. Отреагировать на дискомфорт человек может по-разному, и все способы ориентированы в трех направлениях:

- снижение значимости поступающей информации, ее «подгонка» под свои представления о себе и окружающем мире (воздействие на агрессивное начало, в том числе постановка блока);
- изменение самого себя, которое, в свою очередь, приводит к кардинальному изменению восприятия поступающей информации (воздействие на себя);
- трансформация себя и окружения в соответствии с новой картиной мира и новым пониманием жизненных задач.

Кроме сглаживания резких и глубинных нарушений личностной картины мира, защита выступает как система стабилизации личности. Ее благотворное влияние проявляется в устранении или сведении к минимуму таких эмоций, как страх, ущемленное самолюбие, тревожность, угрызения совести, жалость и зависть, неизбежно испытываемые при рассогласовании привычных представлений с новой непривычной или неприемлемой информацией.

## **2. Естественные психологические механизмы защиты**

*– Самогон – это яд! – пафосно заявила Любава.  
– Так разве ж я спорю?! – искренне удивился Изя. – Конечно, яд!  
Ты ведь девушка образованная и наверняка знаешь, что во многих  
странах ядом разные болезни лечат.  
Так это именно наш случай!*

**С. Платов. Дружина специального назначения**

Естественная защита ставится благодаря нехитрым, но хитроумно созданным природой и замаскированным приемам. Выбор приема защиты осуществляется на подсознательном уровне. В таблице представлена классификация таких приемов:

Приемы защиты	Способы
Регрессивные (воздействие на агрессивное начало)	Вытеснение, замещение, лизация
Пассивные (постановка защитного блока)	Отрицание, отчуждение, проекция
Прогрессивные (изменение себя)	Идентификация, катарсис, сублимация

Чтобы вы лучше поняли, какие типы защиты обычно используете, и в дальнейшем могли самостоятельно определиться с выбором осознаваемых способов защиты, рассмотрим их по порядку.

### Вытеснение

*В жизни бывает все, но не всем это «все» достается и не всегда.  
Один из неписаных законов реальности*

Как явствует из названия способа, защита в таком виде представляет собой сглаживание внутреннего конфликта путем активного забывания какой-то части информации, ее фрагмента, неприемлемого для картины мира. Главным условием вытеснения является сравнение происходящего с идеальным, желательным ходом событий. Например, с вечера скандал – крик, угрозы, претензии, обиды истинные и надуманные, оскорбления, а утром вспоминается, что вчера было что-то неприятное, но что конкретно, не вспомнить – сработала защита.

Человек выкинул из памяти случившееся как что-то недостойное (с точки зрения идеального поведения при конфликте). Осталась лишь часть воспоминаний. Помимо события, может быть вытеснен и мотив конфликта. Поэтому у людей, которым присуще использовать данный способ защиты, бессмысленно выяснять, что произошло накануне: сказать не смогут. Об этом неплохо помнить партнерам, для которых «ушат грязи», вылитый на них во время выяснения отношений, остается актуальным в течение многих лет.

Обращая внимание на постоянную рассеянность, забывчивость, упорное игнорирование чего-либо или кого-либо, можно выявить общую закономерность. Так, направляясь на нелюбимую работу, такие люди регулярно проезжают свои остановки, забывают знакомую дорогу к уже нелюбимому человеку, оставляют подарки в транспорте, не вспоминают об обещаниях, клятвах и заверениях. Кто-то в упор не видит определенных знаков дорожного движения, не слышит добрых слов в свой адрес или конкретных замечаний.

Следует отметить, что вытеснение – не освобождение от груза ненужных переживаний, событий, состояний, а постоянное напряжение, изматывающее психику удержание его внутри себя. События и переживания, «упакованные» в подсознание, сохраняют эмоциональный и энергетический потенциал и стремятся к любому выходу. Попытка внутреннего напряжения пробиться наружу расценивается сознанием как страх или тревожность. А так как психика не терпит пустоты, эти беспричинные страхи начинают сбываться. Даже хорошее в жизни интерпретируется как «взятка от судьбы», подслащенная пилюля.

Любовь превращается в ревность. Страх потери любимого оборачивается ненавистью. Доброта превращается в слюняйство, а гордость в черствость. Вера превращается в предрассудок, ритуал. Тяга к прекрасному и познанию оборачиваются спесью, тщеславием,

самовлюбленностью, эгоизмом.

Тема страдания связана с проблемой избавления от него. Известно, что избавляться тяжелее, страдания нам привычны. С ними ясно, что делать: страдать, страдать и еще раз страдать. А что прикажете делать с радостью и счастьем? У многих, слишком многих за душой нет ничего, кроме страданий. Они составляют смысл жизни. Более того, совместно пережитые страдания сближают людей, они готовы до бесконечности встречаться и по сотому разу разбирать глубину страданий, перенесенных много лет назад.

**Пример.** На прием пришла неряшливо одетая молодая дама с вопросом, что ей делать со своей дочерью, которая считает, что у нее некрасивое лицо. Девушка во всем обвиняет мать: что нет отца, что та вовремя не позаботилась о подборе для себя красивого сексуального партнера, что нет спонсора для дальнейших пластических операций (она сделала их уже пять).

Из-за постоянных истерик, которые закатывает дочь, мать чувствует себя неуютно в собственном доме. Да и не так часто ей приходится там бывать: по настоянию дочери работает на трех работах, чтобы были деньги на следующую пластическую операцию. Сама же дочь безвылазно сидит дома.

Естественно, это не способствует улучшению цвета ее лица. Синева под глазами, нарушение обмена веществ, гинекологические проблемы, проблема одиночества – с ней не хотят дружить даже по телефону, так как не о чем говорить. От этого портится настроение, возникают депрессии, круг замыкается. Мать пришла с просьбой повлиять на дочь, чтобы «она стала поспокойнее и более покладистой». Речь не шла о кардинальном разрешении конфликта, только о снятии тревоги.

Ненормальность ситуации осталась «за кадром». Нормально ли, что 20-летняя девушка, вполне миловидная и без пластических операций, заставляет работать на себя мать? Нормально ли, что сорокалетняя мать, вырастившая дочь, продолжает во всем ее обслуживать, вместо того чтобы заниматься собой, своим здоровьем и личной жизнью? Поразительно, но им обеим не приходит в голову, что у каждой есть не только обязанности по отношению друг к другу, но и права, в том числе право на самостоятельность. Все это вытеснено из сознания.

Вытеснено, так как умение быть самостоятельным подразумевает самостоятельность и для партнера. В этом случае каждый отвечает за себя, отношения строятся на взаимном доверии, благожелательности и уважении. Но тогда они лишатся привычных страданий. Из двух зол мы выбираем привычное.

Вытесненному из сознания закрыт путь к реализации, но «забытые» события накапливаются, «объединяются», суммируют энергопотенциал и начинают провоцировать повышение общей тревожности, эмоциональности, заставляя человека менять структуру поведения и всю оставшуюся жизнь. Так возникает особая логика – логика крайностей в оценке действительности. Типичным примером здесь может быть стремление родителей, чтобы их дитя сделало то, что они в свое время сделать не смогли.

Характерно для вытеснения снятие актуальности с тягостных для человека сведений, связанных с одиночеством, страхом болезни, старости, смерти. Каждый человек знает, что умрет, но все же мало кто верит в свою смерть. Это противоречие – основа массы проблем, в нем корень здорового мировосприятия.

Вытеснение может принимать разнообразные формы, особенно в случаях, когда в сознании остается не вытесненным отношение к истинному мотиву поступка:

- «писчий спазм» в случаях, когда надо написать что-то, противоречащее внутренним убеждениям и ценностям;
- судороги и спазм в руках при нежелании разыгрывать гаммы на виолончели «из-под палки»;
- постоянное хождение вокруг порученного дела, когда занимаешься всем, чем угодно, кроме того, что нужно; более того, как только сам понимаешь, что происходит, тут же

возникают неотложные дела в другом конце города;

- аллергия на какое-то помещение, где происходит действие, к которому человек не расположен;
- рассеянность, импотенция, фригидность.

Повышенная тревожность, страхи и истеричность, возникающие в результате вытеснения, чаще всего приводят к подключению защитных механизмов другой природы, обычно регрессивных. Осознание ситуации является необходимым, но не достаточным условием для снятия внутреннего барьера и мало чего стоит, если не пережито как личный опыт. Истина постигается не интеллектуально, а через чувственный опыт (синяки, шишки, ушибы, травмы). Только так она может быть принята внутренне.

## Замещение

*Черт, не подушка,  
А сволочь в наволочке!  
Спать! – Колочу ее. – Спать!*  
**Э. Балашов**

Под замещением понимается такая защита, при применении которой мы переносим действия, направленные на недостижимое и нереальное, на доступный объект. Так разряжается напряжение, созданное неудовлетворенным желанием, потребностью, разницей между «хочу» и «могу». Заменители служат громоотводом в ситуациях, когда человек не может реализовать свои желания или следовать им. Эти случаи мы наблюдаем регулярно: плюнуть с досады, хлопнуть дверью, стукнуть кулаком по столу, топнуть ногой, сорваться на крик... Аналогично действует смещение агрессии на «козла отпущения», с субъекта на объект, с начальника – на костяшку домино, с мужа – на посуду, с любимого – на телефон, с тревожной ситуации на работе – на детей, с жены – на любовницу...

Традициям замещения масса лет. Создается идол, отвечающий за рыбную ловлю или охоту. Есть улов (добыча) – мажем губы идола кровью; нет добычи – бьем палкой. Так выглядит ритуал изгнания «козла отпущения»: «Ты виноват уж тем, что хочется мне кушать...» Именно так, как этот несчастный ягненок, мы выглядим в глазах агрессора. Обычай казнить гонца с дурной вестью тоже берет свое начало в замещении. Сейчас нравы смягчились, но, тем не менее, если вы кому-то сообщаете что-то тревожное или неприятное, готовьтесь, что вам будут не рады. Другой очень распространенный в человеческом обществе вид замещения: исчерпал аргументацию – заткни рот оппоненту, закричи громко, обвини его в чем-либо: «*А что лысый может понимать в музыке?*» В большинстве случаев это срабатывает. Широко распространены и иные формы замещения:

- нет детей, внуков, но есть неизрасходованное желание быть кому-то нужным: начинают кормить всех собак и кошек в округе или собирают их по всему району в квартиру;
- нет желания или возможности наладить взаимоотношения: заводят друга, купленного за деньги, – жиголо (собаку, телевизор).

Когда реализовать желаемое невозможно, возникает чувство бессилия, обиды, неуверенности, тревоги, беспомощности, что вполне может перейти в стремление к разрушению. «Странные» формы замещения чаще всего проявляются во время стрессов, кризисов, в состоянии внутренней неуравновешенности.

При замещении поступок носит случайный характер. Человеку важно отреагировать сразу, получить сиюминутную разрядку-облегчение. Объектом агрессии может быть все, что угодно, – от подвернувшейся под ноги картонной коробки до самого себя (суицид). Кроме того, в ряде случаев замещение может иметь вид «ухода куда-то»: в работу, религию, секту, дружбу, хобби. Так рождаются трудоголики, которые даже на руководящих постах умудряются делать все самостоятельно.

Реакция человека на событие носит эмоциональный характер. Если будущее не гарантировано, четко не определено, единственный способ сброса внутреннего напряжения –

опереться на эмоцию. Информационный голод также замещается эмоциональностью – отсюда истерики, сплетни, бесконечные разговоры об одном и том же. Эмоция – вид замещения, только несколько иного плана.

При частичном замещении есть шанс обратиться к новым ценностям. Нередки мужчины, для которых теплые чувства к работе или машине значительно сильнее, чем любовь к жене и детям. Работа/машина для них – единственно значимый объект любви. Без них жизнь не в жизнь.

Если приложенные усилия не привели к желаемой разрядке, человек обращает агрессию на то, к чему он изначально стремился. Узнаваемо по пословице: «За что боролся, на то и напоролся».

При замещении большую роль играют ритуалы – жесты, слова, обороты, частое употребление синонимов, навязчивые действия. Ритуалы позволяют человеку удовлетворить сущностное желание окольным путем. Тревожные импульсы, связанные с воспоминаниями, уступают место какому-либо действию. Так, при тягостном разговоре кто-то вдруг начинает разбирать вещи, убираться, срочно что-то делать. Разговоры «в дверях» из этой же серии, как и решение серьезных проблем мимоходом, на бегу. Нечто подобное наблюдается при неумении извиниться за нанесенную обиду. Обычно начинается все издалека и не по делу, вроде: *«Вот тут у меня вопрос. Не мог бы ты мне подсказать, как поступить?»* Вместо того, чтобы прямо признаться: *«Я был неправ. Не потому, что хотел зла, а потому, что я не знал, как себя вести и правильно поступить в этой ситуации»*.

Нередок перевод с недостижимого на достижимое: «По одежке будем протягивать ножки» или уход в мир грез и иллюзий. Всякий раз, когда действительность разочаровывает, чего-то не дает, мы пытаемся уйти в мир фантазий, где можно без труда достичь всего. В грезах любая мечта – свершившийся факт. Так уходят в магию, оккультизм, секту.

Степень вовлеченности в мир иллюзий у людей неодинакова. Жизнь является Великим учителем и заставляет «заодно» решать массу сопутствующих задач. В этой форме защиты кроется секрет популярности книг в жанре фэнтези: достижение истинной цели заменяется грандиозными замыслами, которые помогают человеку освободиться от чувства неполноценности, вызывают ощущение значимости и мотивированное нахальство.

**Пример.** Цитата из рассказа В. Пьецуха: «...Особенно хорошо у нас с витанием в облаках. Скажем, человек только что от скуки разобрал очень нужный сарайчик, объяснил соседу, почему мы победили в Отечественной войне 1812 года, отходил жену кухонным полотенцем, но вот он уже сидит у себя на крыльчке, тихонько улыбается погожему дню и вдруг говорит: „Религию новую придумать, что ли?“»

Такие грезы могут быть весьма опасны для психики. Уходя в выдуманный мир, человек тратит так много энергии, что начинает ощущать свои грезы полноценной реальностью, для достижения которой не надо ничего делать. Внедряя в сознание образы и создавая мечты, мы делаем первый шаг к настоящему «перевоплощению», к реализации их в реальности.

Замещение может проявляться и как уход с головой туда, где ты себя чувствуешь уверенно. Стремление все время делать хоть что-то происходит не от избытка внутренних сил и желания созидать, не от уверенности в своих силах, а от отчаянной попытки заместить, заглушить тревогу. Другим видом замещения может быть «уход в болезнь». В этом случае боли носят блуждающий характер, а жалобы – ноющих. Человек демонстрирует беспокойство по поводу «стремительно ухудшающегося здоровья», утверждая, что «все ерунда, главное – здоровье». Такое беспокойство небезопасно, так как вполне может вызвать настоящее заболевание, создать проблемы в общении.

Чтобы уклониться от травмирующей информации, человек резко меняет стиль жизни: уходит из семьи, бросает любимого, работу, изолируется от друзей, уезжает в другой город. Замещение происходит по типу: «Лучше я сам себе сделаю плохо, чем это сделает кто-то другой». Если стоящая перед человеком задача слишком трудна и ему тяжело «сохранить

лицо», он замещает взрослое, достойное поведение «детским» – истерикой, криком, бросанием на пол предметов, разрывом отношений на уровне: «Я с тобой больше не играю!», капризами, безответственным поведением: «Сами во всем виноваты, а я здесь ни при чем!», «Мне ничего от вас не надо!», «Да заведи ты это и подавись!» Детские формы поведения носят демонстративный характер, маскируют несостоятельность взрослого на вид человека, замещают получение результата эмоциональным неудовольствием и вспышкой злости: «А я хочу, и мне плевать, что так не бывает!»

Эта форма защиты закладывается в раннем детстве, а дальнейшая жизнь ее закрепляет. Начинается примерно так: «Ах, какой камень плохой! Давай его побьем! Пусть знает, как Кукусика ронять на землю!» Чуть позже: «Ты – пятерки, а я тебе – поездку в Финляндию». Потом: «Я хорошая и молодая. Мне это нужно сейчас, пока мне восемнадцать. Через три года я уже буду старухой! А ты, мать, и так зажилась на этом свете. Тебе уже 39. Зачем тебе такие красивые вещи?» Потом обращение к экстрасенсу: «Сделайте так, чтобы он меня любил, уважал, ценил и хорошо относился к тому, что я ему говорю! Но так, чтобы он об этом не знал! Вот фотография трехлетней давности».

А жизнь все не ладится и не ладится, внешнее замещает внутреннее. Силиконовая грудь призвана замещать отсутствие душевности и внутреннего содержания, автозагар замещает отсутствие уверенности в себе. Пока замещение не осознается, оно будет источником проблем, долгов и зависти к тем, кто «незаслуженно» имеет то, чего у вас нет.

Защита по типу замещения осуществляется под девизом: «Я не могу этого, зато я могу другое». Логика здесь лучше не искать, ее нет.

## Рационализация

*Но Хари Гондзиро в это не верил, потому что никогда не видел ничего подобного своими глазами. А то, чего господин Гондзиро не видел своими глазами, он искренне считал несуществующим или по меньшей мере сомнительным. Правда, сокровища предка он тоже никогда не видел своими глазами, однако в их существовании он несколько не сомневался, чем нарушал стройную логику своего мировоззрения.*

**Н. Антонов. Планета № 6**

Под этим термином понимается защита, связанная с использованием части только той информации, которая логически объяснима. Со стороны такая защита выглядит как попытка обелить себя и свое поведение. То, что мы внутренне не принимаем, удаляется из сознания, переделывается, трансформируется в удобные формы и затем спокойно употребляется. Это хорошо заметно в консультативной и тренинговой практике. Дашь задание, довольно тяжелое, но ведущее к осознанию причин кризиса, и... человек исчезает. Спустя месяц появляется и начинает объяснять, что в связи с приездом родственников из Солигалича, капризами мужа и детей, Днем Парижской коммуны и прочим он никак не мог сделать что-то... Причина проста, как перпендикуляр, – боязнь перемен. Отсюда и «объяснялки», которые позволяют выглядеть логичным и умным в этом мире.

Причем в виде защиты люди используют любые доводы для оправдания своих неприемлемых качеств, желаний, эмоций, действий. Рационализация – попытка создать гармонию между желаемым и действительным. Гармония создается вдогонку, после случившегося, и ее цель – предотвратить переживания по поводу неудачи. Решение принимается без учета настоящих мотивов. Но когда поступок уже совершен, человек закрывает глаза на расхождение между причиной и следствием, начинает искать оправдание для себя. Попутно он убеждает себя и других в том, что действовал разумно, согласно исходным данным. В этом случае, обжегшись на молоке, дуют... на корову.

Быть разумным – чрезвычайно удобная позиция, она дает возможность выдумать вескую причину, когда чего-нибудь очень хочется или не хочется. Неоправданно большое

значение при применении этой формы защиты имеет терминология, жестко заданная система.

**Пример.** Занятия по системе Норбекова. У кого-то оздоровление не идет. Говоришь:

– У вас так проявляются внутренние блоки. Отсюда и задержка в появлении ощутимых результатов. Давайте разбираться.

– А зачем? Мои недостатки – продолжение моих достоинств. Значит, если я лишусь какого-то из них, лишусь и этого достоинства. Нет и нет! Увольте.

Нерациональность этого вида защиты заключается в том, что умственные построения верны и логичны, не верна отправная точка. Как следствие – неверные выводы. Например: *«Я сделал для вас так много и теперь вправе требовать от вас всего, чего захочу»*. Так же скрывается деловая несостоятельность: *«Если бы у меня прошли боли в спине, я бы смог полностью отдать себя работе»*. И венец всего: *«Если бы не ты, у нас была бы идеальная пара!»*

Тысячелетняя история взаимоотношений между людьми давно и всем показала, что другого не изменишь, а если и получится, будет еще хуже, так что лучше принять человека таким, какой он есть. И все равно: *«Все плохо идет в моей жизни, потому что идет не так, как хочу я!»*

Защита может проявляться по-разному. Скажем, человек в депрессии. Сам бог велел другим изредка говорить ему утешительные слова. Партнер это делать не умеет, а признаться себе в этом не может. Тогда выстраивается стройная логическая система: *«Так как ты говоришь, что ты в депрессии, это предполагает минимальное общение. Кроме того, у меня самой плохое настроение, и в утешители я не гожусь»*. Партнер оказывается в одиночестве в момент, когда ему нужна помощь. Итог – обида одного и ответная обида другого: *«А что я могу сделать?»*

Взрослый, умный, кое-что повидавший человек редко скажет в ответ на вопрос о мотиве своих действий: «Не знаю». Чаще выдумает что-то логически объясняемое, значимое и одобряемое. Неумение найти силы признать себя виноватым в скандале оправдывают: *«А как иначе?»* Неумение найти общий язык с людьми оправдывают тем, что нельзя доверять в *«наше время»*, что они *«не так воспитаны»*, или грехами в десятой инкарнации, когда он был крестоносцем.

Чаще всего люди связывают свои неприятности с *«нашим временем»*. Именно тогда возникает сильное искушение найти виновников, на которых можно взвалить ответственность за все вообще и за себя в частности. Под маской рационализации скрывается желание прикрыться своим или чужим авторитетом.

«Люди и не истину почтут за истину, если ее украсить цветами красноречия и доводами философии» (аноним, XV век).

Характерно откладывание дел «на потом»: *«Вот вырастут дети», «Вот купим квартиру»* ... Вырастают, покупают и... ничего. Точнее, «ждались», «купили», а выясняется, что дело не в выросших детях и не в квартире, а во взаимоотношениях. Это не понимается, а желание делать что-то логически правильно и верно – есть.

На данной особенности человека основано вовлечение в секты. Сначала тебе плохо, и ты попадаешь к участливым людям, которые говорят, что так хорошо, ты с ними, и им тебя не хватало. Потом тебе объясняют, что твои беды происходят из-за того, что ты/они такие хорошие, а все плохие и хотят сделать нам плохо. Если ты изначально уверен, что тебя в секту не заманишь, тебе объясняют, что надо создать организацию, которая будет контролировать их, можно объявить им войну, разрешать или не разрешать деятельность (за мзду, конечно). Кроме того, надо ввести в организации дисциплину строже, иначе с сектами не справиться. Те же яйца, но вид сбоку.

Чтобы не быть вовлеченным и подверженным внушению, надо развивать гибкость ума и глубину чувств, например путем чтения классики, просмотра не боевиков, а настоящего кино. Чрезмерное увлечение философией или точными науками при пренебрежении искусством, например, лишь упрощает вовлечение.<sup>2</sup>

Факты – НЕ упрямая вещь. Разум способен сделать из них что ему угодно. Точнее, то, что удобно. Следовательно, если вы постоянно начинаете рассказ о проблемах и своих неудачах с фразы: «Я тебе сейчас все объясню!» – вы играете с разумом в «разумные» игры, которые не приблизят вас к решению. Только фраза: «А как сделать? Я понимаю, что не знаю, что делать, но у меня иная задача – я хочу знать, КАК это сделать» .

Рационализация – всегда самооправдание и самопрощение, а убежденность в собственной правоте и искренности не является критерием правдивости. Так, причиной скандала в семье может быть многолетняя напряженность во взаимоотношениях, но основной мотив – невынесенное помойное ведро, неубранная постель и прочее.

При включении механизма рационализации наступает эмоциональная глухота. Тогда к страдающему человеку подходят не с сочувствием, а с вопросами: «Что случилось? Почему тебе плохо? Возьми себя в руки! Всем плохо, и ничего, живы. Заканчивай страдать, а то мне от этого нехорошо. Мне от этого плохо. Прекращай! Ну, выпей валерьянки или брома. Успокойся!»

Величайшая ошибка во всех видах межличностных отношений – уверенность в собственной правоте: «Я так вижу. Я же лучше знаю. У меня есть кое-какой опыт. Я не хочу повторять то, что я уже пережил в прошлом» . При этом отбрасывается тот неоспоримый факт, что ситуации редко повторяются. Они похожи, но не более. Хотя внешнее сходство подчас настолько бросается в глаза, что остальное просто не замечается.

Рационализация – процесс, превращающий нужду в добродетель, вынужденное – в желаемое, ненужное – в необходимое, плохое – в хорошее. Без улучшения качества жизни! Это путь регрессии, а не смены ценностей и обновления идеалов, что отличает рационализацию от сублимации и идентификации.

В основе любой рационализации лежат неудовлетворенность жизнью, потребность в уходе от ответственности и поиск самооправдания. Для уменьшения переживаний по поводу внутреннего конфликта и связанного с ним дискомфорта люди, использующие данный тип защиты, прибегают к построению ментальных моделей действий, которые дают возможность оправдать себя в своих глазах. «Господь Бог простит любые прегрешения, но нервная система – никогда», – писал святитель Лука, и лучше не скажешь.

Для оживления «сухого» текста история.

В конце учебного года четвероклассников тестируют психологи. Вопросы из разряда тех, на которые должен знать ответ десятилетний ребенок. Диалог:

– Дима, с какой стороны восходит солнце?

– А вам нужен точный ответ?

– Ну, как сможешь.

И тогда Дима выдает:

– Солнце не встает и не садится, оно на месте стоит. Это Земля вертится!

Как-то так...

## Отрицание

– Вы же знаете, что я никогда не злорадствую.

– Правильно, – согласился Аззи, – поэтому ты мне еще больше

---

<sup>2</sup> Подробнее можно прочесть в моей книге «О чем молчат Учителя, или Рифы эзотерики». – Пенза: Золотое сечение, 2011.

*действуешь на нервы.*

**Р. Шекли и Р. Желязны. История рыжего демона**

Под отрицанием понимается стремление избежать новой информации, несовместимой со сложившимися представлениями, стереотипами, убеждениями. Возникает блок, который отсекает «вредное», тревожное, нежелательное. В результате информация теряется навсегда, ее в упор не видят. Человек, применяющий эту защиту, невосприимчив к тем сторонам жизни, бытия и взаимоотношений, которые могут травмировать его психику. Это приводит к тому, что, стараясь о чем-то не думать, он даже не отгоняет от себя мысли, информация просто не проходит в сознание. Так, воин, убивая врага, не допускает мысли, что это человек, что у него есть любимая, что он тоже борется за какие-то идеалы и что где-то его ждет старушка-мать. Деспотичный отец не думает о том, что его дочери больше нравится кататься на коньках, чем на лыжах. «Сумасшедшей» матери никогда не придет в голову, что ее чадо способно на пакость или что дочка может любить своего мужа больше, чем ее.

Сюда же можно отнести поведение человека, когда он старается избегать ситуаций, грозящих поражением. Если избежать нереально, поведение становится парадоксальным: чтобы не касаться предмета страха, усилия прикладываются или не «в ту сторону», или их явно недостаточно. Неудача объясняется нехваткой времени, неблагоприятными обстоятельствами или еще какими-нибудь внешними препятствиями. Вместо того чтобы медленно и упорно добиваться желаемого, такой человек избирает для реализации заведомо недостижимую идеальную цель.

В отличие от остальных видов защит, при отрицании не происходят внутренние изменения, так как информация отбрасывается с порога. Особенно это заметно при общении с верующими – неважно во что, от сектантов до ортодоксов науки. Вера связана с субъективным переживанием Истины: если оно есть, есть и вера. Вера – результат переживаний, а переживания могут быть спровоцированы, внушены. Следовательно, вера может быть организована (сайентология, Аум Синрикё, Униатская церковь и т. п.). В этом случае она выступает как энергоинформационный блок, и то, что не входит в круг понятий, отбрасывается, не воспринимается, а то, что входит, пусть даже совершенно невероятное, – принимается.

Если информация пропущена в сознание, она должна быть принята. Если нельзя ее принять логически, она принимается чувственно, эмоционально, даже несмотря на несоответствие житейскому или иному опыту.

Редко, но бывает, что отрицание является положительным фактором в жизни: нежелание уступить место в транспорте делает нас значительно начитаннее, окно в мир легко и просто закрывается газетой: *«Ничего не вижу, не слышу»* или: *«Но ведь об этом ТАКОЕ написали!»*

На время включения механизма отрицания человек отодвигается от мира, тем самым отодвигая и самореализацию в отдаленное будущее.

## **Отчуждение**

*...Вот кабы мне такую работу, где бы только воровать надобно,  
уж я бы не оплошал, честным трудом жил!*

**О. Громова. Кому в навьем царстве жить хорошо**

Отчуждение как психологическая защита представляет собой выделение внутри сознания участков, связанных с неприятной информацией о событии, состоянии. Прошлое воспринимается кусочками, не связанными между собой, мозаично. Такая изоляция провоцирует нарушения в нормальном восприятии мира, возникает парадокс: человек что-то делает, но впоследствии не может вспомнить даже сам факт действия.

В быту мы встречаемся с более мягким вариантом. Например: хочется любить, но есть отрицательный опыт и страх, что неудача повторится. Вот вам и травма: *«Это было со мной*

*три года назад, а сейчас я другой, более взрослый и зрелый... чтобы наступать на те же грабли!»* Хотя ни того, ни другого, ни третьего не наблюдается. Или еще. Скажем, человек искренне считает себя нехорошим, даже плохим, и все добрые слова в свой адрес принимает как дань воспитанию, лесть «для чего-то» и прочее. Зато любое плохое и нелестное высказывание принимает за норму. Нельзя сказать, что комплименты, приятные слова ему неприятны. Они, разумеется, приятны, более того, человек сам на них напрашивается, и все для того, чтобы нестати включенная защита не позволила принять комплимент в свой адрес. Такая защита знакома не одному поколению.

Отчуждение может довести до абсурда нормальную способность человека быть разносторонним и разнообразным. Разнообразие, по идее, должно органически входить в основное «я», а если нет, это повод для многочисленных недоразумений, неприятностей, обид и размолвок. Впрочем, иногда такая защита дает положительный эффект, позволяя увидеть что-то привычное с иной точки зрения. Умение освободиться от давления стереотипов и шаблонов предполагает навык отстранения, позволяет на что-то взглянуть со стороны и занять новую позицию.

**Пример.** Во время войны во Вьетнаме в США мало кто задумывался о том, что там убивают мирных жителей, что ведутся ковровые бомбардировки и целое поколение проходит через жестокость, а потом принесет ее в мирную жизнь. Но когда оттуда стало возвращаться слишком много цинковых гробов, общественное сознание прорвало созданную зону отчуждения, возмутилось, и войска были выведены, обязательная воинская повинность отменена, задумались о гражданском обществе.

Помните историю о Рюбецале? Подобное притягивает подобное. При осознании этого мы получаем возможность создать зону отчуждения себя и, скажем, физической боли: «Больно не мне, а только моему телу».

При анкетировании родителей выяснилось, что 62 % используют физические наказания. Идея строгости в наказаниях является оправданием собственной жестокости и злости. Злости на то, что делается не так, как мне хочется, и не так, как надо.

Мы навязываем ребенку свое понимание, что такое «хорошо» и что такое «плохо», свой родовой сценарий и собственные нерешенные проблемы.

Мы хотим, чтобы все было «по-взрослому». Вот и включается защита. Как следствие, разотождествление: *«Не я наказываю. Так надо! Тогда он вырастет достойным и умным. Я строг, но справедлив!»* – хотя речь идет о банальной разрядке собственной агрессивности, накопленной за день (неделю, вечер).

Ребенок должен быть хорошим, а если он плохой (с нашей точки зрения), значит, его надо исправить. Раз «не понимает головой», пусть понимает «другим местом». То есть мы приравниваем воздействие на «пятую точку» к воспитанию на уровне высшей нервной деятельности. Наказывают ребенка из страха, что он вырастет не таким, каким МНЕ хочется? Скажем, лгуном, обманщиком. Но ведь ребенок часто лжет и упрямится лишь потому, что его бьют, а он боится порки. Наказывают и по привычке: *«Меня били, и ничего!»*

По данным РАО, мальчиков наказывают в четыре раза чаще и хвалят в два раза реже, чем девочек. Среди мужчин вдвое больше невротиков. Будем и дальше так продолжать? Наказывая ребенка, вы чаще всего проходите мимо СОБСТВЕННОЙ нерешенной проблемы. Иногда это очевидно, иногда находится в зоне отчуждения.

Одно из самых забавных проявлений отчуждения – национальная привычка. Она выражается не в словах: «Как сделать?», а в словах: «Кто виноват?» и «Что делать?» В таком случае вместо поиска выхода из сложившейся сложной ситуации сообща ищут виновного, а не найдя – его назначают.

Чаще всего замещение проявляется во фразах: *«Мое дело прокукарекать, а там хоть трава не расти», «Это ваши проблемы», «Я бы на вашем месте...», «Христос терпел и нам велел»*. Так обычно проявляется душевная глухота, изредка маскирующаяся под жалость или

формальную помощь: «Вот тебе совет, а дальше – сам!», «Такая карма!» и прочее. Люди игнорируют тот факт, что, когда ИМ плохо, они идут на все, только бы получить слова искренней поддержки и сочувствия.

Обобщая, можно сказать, что отчуждение имеет свои положительные и отрицательные свойства. Оно позволяет отключиться от страданий, и технология достаточно проста: если тебе плохо – займись увлекательным делом, и тогда, вполне вероятно, эта защита перейдет в сублимацию.

## Подавление

*– Кого еще черт принес? – проворчал Аззи.*

*Он только что собрался погрузиться в скверное настроение и совсем не хотел, чтобы ему мешали.*

**Р. Железны и Р. Шекли. История рыжего демона**

Подавление как проявление защиты похоже на отрицание. Отличие состоит в том, что подавление проявляется в блокировании нежелательной, неприятной информации не на входе, как при отрицании, а позже, во время перевода ее в память или при выводе из памяти в сознание. На эту информацию накладывается «ключ-код», что затрудняет ее сознательное использование. Чаще всего в «ключ-код» входят: ситуация, конкретные вещи, запахи, последовательность слов, жестов и ассоциативные состояния.

Информация в памяти сохраняется в полном объеме, но чтобы ею можно было пользоваться, необходим эмоционально-чувственный толчок. Именно он и определяет доступность воспоминаний.

**Пример.** Стоит только кому-нибудь произнести фразу, напоминающую вам о каких-то неблагоприятных поступках (предали, продали кого-то, подставили), и, как бы давно и прочно вы о них ни забыли, они обязательно всплывут в памяти так отчетливо, будто были совершены вчера, словно не прошло 30 лет. Окружающие нас «вампиры» четко фиксируют такие коды и потом успешно ими пользуются, чтобы вы снова прочувствовали вину. Если бы вы в то время, когда воспоминание ярко, не отвлекались на чувство вины, а смогли отпустить его от себя, вас было бы уже не поймать на этот крючок. Кроме того, вы получаете в руки навык по нейтрализации иных неприятных воспоминаний. Это и есть адаптация к жизни, работа с собой.

Подавление обнаруживается в обрывочности воспоминаний. Травмирующая часть воспоминаний со временем становится менее доступной сознанию, образуются пустоты. Психология – наука не менее точная, чем алгебра. Человек способен забывать быстро и надежно почти все страшное, что с ним было. Известны рассказы о потерпевших кораблекрушение, переживших тяжелые мучения, испытания и уже через пару лет совершенно и искренне об этом забывших. Когда людям напоминали о случившемся, они подозревали врачей, товарищей, близких в розыгрыше и уверенно твердили, что ничего такого с ними не происходило, их с кем-то путают, сердились и обижались.

Не все тягостные события подавляются и забываются в равной мере. Чаще всего подавляются переживания сексуальных неудач, страха, собственной слабости, подлости, агрессии в отношении родных и близких. Вспоминая события прошлого, точнее связанные с ними состояния, человек подталкивает себя к действию. Особенно хорошо это заметно на примере «завязавших» алкоголиков и наркоманов. Периодически, чтобы «убедить» себя в том, что «все под контролем», они пробуют алкоголь и наркотики. Объяснение: надо убедиться, что все в порядке. Это формально. По сути – вспомнить состояние опьянения, в котором было комфортно, а далее – по накатанной дорожке.

Если человек устраняет мысль о том, что не может что-либо сделать, он внушает себе:

«А оно мне надо?», «Это у меня процесс. Видишь, какая у меня тяжелая жизнь?», «Еще успею». Так он отодвигает дело на неопределенный срок, погружаясь с головой в процесс подготовки. Скажем, вместо генеральной уборки занимается уборкой в секретере, вместо ремонта – покупкой материалов и поиском мастеров, вместо налаживания взаимоотношений – пережевыванием обид, настоящих и мнимых.

Подавленное и, казалось бы, забытое прорывается в жизнь в виде оговорок, описок, навязчивого поведения, неловких движений. Именно они отражают связь между реальным поведением и подавленной информацией. На этом основан психоанализ и технологии НЛП (нейролингвистического программирования).

Последствиями подавления могут стать болячки: истерики, астма, артрит, импотенция, вялость, фригидность, фобии, различные язвы, нейродермит. При данном типе защиты, если удастся осознать причины внутреннего напряжения, возможен его перевод из подсознания в сферу сознания. После чего внутреннее напряжение можно ослабить или снять с помощью упражнений или психотехнологий.

## Проекция

*311. Ангелы крайне дивились таким верованиям в христианском мире, и еще более тому, что здесь ничего не знают о небесах, между тем как это есть главное в учении церкви.*

**Э. Сведенборг. О небесах, о мире духов и об аде**

Под проекцией понимается умение перекладывать на других ответственность за то, что происходит внутри личности. Обычно для проекции выбираются люди, обладающие какими-то чертами, напоминающими собственные отвергаемые черты. Произвольное смещение границ дает возможность относиться к внутренним проблемам так, будто они касаются кого-то другого. Тогда мы склонны обвинять других в собственных несчастьях, неудачах, страданиях.

Как в анекдоте от Юрия Никулина: «Выйдешь тут замуж, – отвечает обезьяна двум крокодилам на их вопрос о семейном положении, – когда вокруг одни крокодилы».

У людей, использующих такой тип защиты, часты ссылки на «наше время», происки злодеев или плохую воспитанность окружения. Следы переноса обнаруживаются, когда, столкнувшись с собственным плохим поведением, человек искренне воспринимает его как не свое. То есть происходит приписывание своего поступка другим: «*Как вы понимаете, у меня была однозначная реакция. Я не думаю, что кто-то мог бы реагировать иначе!*» Проекция проявляется уже в раннем детстве, наиболее часто встречается у детей и взрослых, демонстрирующих детские формы поведения.

Этот вид защиты отражен в пословицах, поговорках, притчах, высказываниях: «Вор вора подозревает», «Ни одно доброе дело не остается безнаказанным», «Все мужики сво..., а все бабы – ду..!», «Жена у него видная, красивая, длинноногая, богатая, в общем – стерва». Старая дева, загнавшая сексуальность в подкорку, возмущается распушенностью молодежи; лжец подозревает других в обмане; неверный муж подозревает жену, а жена – мужа. Вы сами можете привести массу примеров, особенно из личной жизни: перенос своих проблем на жену, мужа, ребенка, родственников, друзей и подруг, общественные организации, государственные институты, инопланетян.

Очень распространен перенос своих чувств на партнера. Скажем, в муже жена видит своего отца и требует через скандалы, чтобы он был на него похож. Или на второго мужа переносятся эмоции, связанные с отношениями в первом браке.

Иногда в качестве переноса может использоваться смена акцентов или темы разговора.

Мать говорит сыну:  
– Почему у тебя рваная рубашка?  
Сын отвечает матери:  
– Я же не спрашиваю у тебя, где ты через день рвешь колготки.

Человек, у которого доминирует данный тип защиты, в других видит самого себя и судит «в меру своей испорченности». Эффект зеркала. Диалог он тоже ведет со своим отражением в собеседнике, и очень запутанно:

– Тебе налить чаю?  
– Да.  
– А ты что, сам не можешь?

При негативной самооценке у человека формируется образ врага «там» и образ себя, униженного и оскорбленного. От этого можно получать ни с чем не сравнимое удовольствие – возможность переложить ответственность за все плохое на «них».

При положительной самооценке формируется образ «я» самодостаточного и не требующего постоянных доказательств этого. При низкой самооценке человек недоволен собой в силу перманентного конфликта «хочу – могу», который органично переходит в конфликт с другими: *«За что им? Да они!.. Я не такой. Поэтому у меня этого нет?»* Конфликт ведет к формированию уныния и пессимизма в отношении окружающего мира, а отсюда – один шаг до предрассудков, штампов, стереотипов.

Перенос как защита выполняет двойную функцию: помогает снять внутреннюю напряженность за счет отдаления негатива и осознать себя через разотождествление. Впрочем, разотождествление может быть и таким:

– Я люблю и любима.  
– Поздравляю!  
– Не с чем. Это разные парни.

Свою проблему легче понять на примере притчи, рассказа о ком-то. Так осуществляется взгляд со стороны. Немногие могут принять информацию, которая касается их личных проблем. *«Мой геморрой самый-самый! У всех – ерунда, а вот мой!!!»* Когда рассказываешь то же самое, но случившееся не с тобой, а с кем-то на прошлой неделе, за счет проекции отчетливо видишь ситуацию и выход из нее. На этом правиле основаны дзенские истории о патриархах, их точных и метких фразах, помогающих человеку. Психотерапевтические метафоры, суфийские истории, еврейские анекдоты, библейские сказания – это все помощь, которая отстраняет человека от глубокого личностного переживания травмирующей проблемы и приводит не только к утешению, но и к выходу из кризиса за счет понимания чужого опыта.

Кроме того, именно такой тип защиты формирует трансфер, то есть перенос своих мыслей и логики на другого человека. Подчас этим грешат даже серьезные специалисты.

**Пример.** Открываю книгу В. Синельникова и читаю что-то вроде: тот, кто обращается к окулисту, который в очках, болен *«...непроходимой тупостью»*. Из этого заявления следует, что обращаться к судье, например по поводу развода, нужно только тогда, когда она/он будет одного с вами пола, разведен/разведена, с тем же количеством детей, квадратных метров жилья, с теми же проблемами, что у вас, и, кроме того, у нее/ него должны быть... (нужное вписать). Аналогичным образом, видимо, следует выбирать и бригаду реанимации или кардиолога «скорой», психолога, искусствоведа: *«Что он может понимать в живописи, если сам не в состоянии ничего написать маслом, создать гравюру, нарисовать акварель?»*

Практика подтверждает, что нет чемпионов мира, которые бы воспитали чемпиона мира: чемпионов воспитывают тренеры, мастера спорта, и не более. Один достигает успеха в воспитании, другой – ставит рекорды. Бойтесь переноса, в нем таится столько бед и несчастий!

## Идентификация

*Не сотвори себе кумира,  
Ведя житейские бои,  
Из неизбежных и унылых  
Подсчетов прибылей своих.  
И может, ты прошел полмира  
В исканьях счастья своего...  
Не сотвори себе кумира  
Ни из себя, ни из чего!*

**Ю. Визбор**

Идентификация – это неосознанное отождествление себя с каким-то другим человеком и перенос на себя желательных качеств и характеристик. Это повышение своей самооценки до уровня идеала, путем расширения сознания и границ своего «я». Человек, пользующийся такой формой защиты, заимствует чувства, мысли, идеалы, состояния других людей. За счет переноса он может вообразить себя на месте идеала для подражания, отождествить себя со значимой для себя личностью, по образцу которой старается действовать.

За счет включения защиты происходит причисление себя к какой-то группе, классу, типу. Так, из всех видов спорта гребля, на первый взгляд, наименее привлекательна: тяжелый и однообразный труд, гребец не видит ничего вокруг. Но недостатки с лихвой возмещаются чувством ритма, единением с остальной командой. Часто человек испытывает потребность ощутить себя частью слаженно работающего могучего механизма. В команде гребцов этот идеал легко достижим. Чувство принадлежности к единому целому поступает от команды к ее отдельному члену и возвращается назад как энергетическая подпитка. Пока усталость не развеет очарования, ничего лучшего и пожелать нельзя.

Идентификация помогает разотождествлению с ситуацией и способствует принятию правильного решения.

**Пример.** Даме в ее отсутствие любимый, редко балующий знаками внимания, принес букет роз. Положил цветы в ванну, в воду, и так как уже было поздно, лег спать. Дама, придя домой, решила, что он их купил кому-то. Этим вопросом она его и разбудила: «Куда девать твой веник? Мне что, мыться не надо?» На ответ: «Он вообще-то предназначается тебе», – дама начала метаться по квартире, не зная, как отреагировать на нежданно-негаданно доставшийся букет. Мыслей – масса, но толковой ни одной. После часа увещаний мужчина сказал: «Представь себе, что этот букет принес Борис своей Ирине. Что она будет делать и как должна себя вести?» Пауза, во время которой происходит разотождествление себя с ситуацией, улыбка и наконец: «Спасибо, любимый!»

Я несколько упростил реальную ситуацию, чтобы каждый мог примерить ее на себя, идентифицироваться и вспомнить собственную реакцию.

Переживая кризис, большинство людей жалуются на невозможность что-то изменить вообще и никогда. Вдумчивый анализ показывает, что, даже если положение серьезное, возможность что-то изменить есть **всегда**. Находясь внутри ситуации, человек этого не видит. Варясь в супе, вкуса не понять! Он отрицает новые и продуктивные подходы лишь потому, что не имеет положительного опыта. Плюс страх перемен и, конечно, сомнения.

**Пример.** На прием пришла дама с обычным набором хворей:

раздражительность, бессонница, мигрень, отсутствие аппетита, сбой в гормональной сфере, реакция на волнение – расстройство желудка. Начала рассказывать: «У моего мужа появилась другая. Он хороший человек, добрый, внимательный, надежный. На него можно положиться в трудную минуту. Но та привязанность выше его сил. Семейная жизнь идет по наезженной колее. Мы договорились не афишировать его увлечение и не поднимать эту тему в разговорах. Решили подождать, что покажет время. Он не собирается меня оставлять... Дети вроде бы не замечают. Но когда мы остаемся наедине, я не знаю, о чем с ним говорить. В сотый раз переговаривать происходящее нет желания. Я его люблю, но сказать об этом ему – все равно что молить об одолжении для меня как для женщины. Это унизительно. Сейчас одна цель в жизни – вырастить детей. Дать им больше внимания и заботы. Пусть они увидят то, чего не вижу я».

Это кризис, а не тупик! Шанс. Когда уже все потеряно, то терять нечего, кроме страданий, есть возможность начать жить иначе. Надо посмотреть на сложившуюся ситуацию по-другому. Дама слишком долго играла роль несчастной жены, а выход был рядом. Она занялась совершенно новым для себя делом – открыла комиссионный магазин детской одежды. Муж поначалу воспринял ее действия как каприз, чудачество и «дамский клуб». Потом всерьез заинтересовался этим делом и помог получить кредиты, познакомил с нужными людьми. И увидел в своей жене то, чего не видел раньше. Что из дома исчезла вечно несчастная и больная женщина, а на ее месте появилась совсем другая. Семья постепенно укреплялась, о «даме сердца» не вспоминали. Роман тихо «скончался» сам собой.

Кто-то, выходя из кризиса, сохраняет семью, кто-то находит новую любовь, кто-то – друзей, кто-то раскрывает в себе новые таланты и способности, а кто-то обретает дело по душе. Каждый человек, грамотно переживший кризис, убеждается: жизнь не закончена! Главное – желание, а возможность найдется. В этом нас убеждает опыт многих тысяч и миллионов людей, у которых он оказался успешным. В этом немалую роль играет идентификация.

Ощущение бессилия субъективно и связано не столько с ситуацией, сколько с ее односторонним видением. Способность увидеть аналогичную ситуацию по существу, а не по внешним атрибутам, дает нам идентификация с кем-то близким, далеким или даже с литературным героем.

В самом широком смысле идентификация – это растворение себя в океане всеобщего идеала человечества. Тогда Человек преодолевает свои внутренние рамки и приобретает единство с Творцом, Миром, Идеей. Если он ощущает себя единым с миром, можно ли всерьез обижаться на его составляющие? Как можно обижаться на больной палец или ушибленное колено? Нужно принять меры для оздоровления, а не по отсеканию больного члена.

Отождествление начинается в раннем детстве. Сначала это принятие на себя роли отца или матери, потом игры в «дочки-матери», «космонавты», «черепашки-ниндзя», «трансформеры». Игры дают чувство единства и гармонии через причастность к кому-то или чему-то. Так ребенок усваивает нормы поведения в обществе. Поэтому желательно расширять круг общения детей со значимыми для них взрослыми, с которых они могут брать пример, переносить на себя их положительные качества.

Бывают и антигерои. Они тоже занимают определенное место в мире. *«Знаешь, а он решил, что если ты на него орешь, значит, имеешь на это право. Он теперь тебя уважает и мечтает побить»*. Заложено с детства! Жить с такой установкой – ругает, значит, имеет право, – непродуктивно. Тем не менее множество людей живут именно так, а остальные диву даются: *«Ну почему? Почему по-хорошему не понимают?»*

Включая в свой внутренний мир нормы, ценности, установки любимых и уважаемых людей, ребенок формирует внутреннее представление о том, каким он хотел бы быть. Стремление к отождествлению тем сильнее, чем ближе образ героя смыкается с представлением об идеальном варианте самого себя.

Когда человек обнаруживает, что отличается от идеала в худшую сторону, возникают тревожность и напряженность. После этого начинаются душевные страдания от игры «Ах, бейте меня!» (Э. Берн) до поиска у наставников, учителей и психологов ответов на вопрос: «Каким должен быть идеальный человек?» Как правило, это не получается. Тогда конфликт решают по-всякому: начинают ненавидеть себя, идеал и все, что с ним связано. Или, наоборот, любят и себя, и идеал. Последний вариант предполагает повышение самооценки и самоуважения.

Не могу не предупредить об одной ловушке идентификации. В некоторых книгах, посвященных деньгам и изобилию, рекомендуется выбрать себе очень успешного человека и копировать его во всем. Ни в коем случае! Потому что у него свои, только ему присущие положительные и отрицательные качества. Хорошо, если они у вас совпадают, а если нет? Тогда сюжет может разворачиваться следующим образом.

**Пример.** За помощью обратилась молодая женщина в депрессивном состоянии, которую изматывали приступы паники. Внешне – эффектная, ухоженная, прочно стоящая на ногах. Внутренне – зажатая, истеричная, боящаяся перемен, неуверенная в своих силах. Сбрасывала маску только наедине с собой. Оказывается, она целеустремленно и методично лепила из себя подобие какой-то звезды Голливуда. Прочла о ней все, что было доступно: о ее жизненном пути, привычках, причудах, характере, внешних параметрах, диетах, комплексах физической нагрузки и прочем. Копируя актрису, она потеряла себя: умную, ироничную, отзывчивую и привлекательную. Навязанный, внутренне чужой идеал, не присущая ей роль искалечили ее внутренне. Она больше всего на свете боялась не соответствовать идеалу и измучилась не только сама, но замучила окружающих: родителей, любимого, сотрудников. Внутреннее напряжение постепенно увеличивалось, итог – кризис во всем. К счастью, женщина не стала выходить из кризиса, как ее идеал, – через алкоголь и общественный вызов, а нашла специалиста.

При построении системы самозащиты необходимо учитывать следующие закономерности. Защищая собственные интересы, одни группы навязывают другим против их воли свои нормы и правила: взрослые – детям, знатоки – дилетантам, дилетанты – остальным желающим, средний слой – низшему, мужчины – женщинам. Тех, кто отказывается подчиняться навязанным нормам, превращают в отверженных. Это заставляет человека загонять в подсознание свои переживания, больно бьет по самооценке, приводит к внутреннему конфликту, который часто является уделом нестандартных личностей, художников, поэтов. При этом достигается стабильность общества.

В родоплеменных общинах существовали ежегодные процедуры изгнания «козла отпущения»: на него взваливались все неприятности, он нес на себе всю ответственность за все плохое в племени и изгонялся. В более позднее время его функции выполняли схизматики, еретики, неверные, интервенты, угроза с Востока, вредители, жидомасоны... Борьба со злом, о которой так много говорится в эзотерической литературе, не предполагает его полное искоренение. Производится «косметическая правка» – перераспределение зла путем переложения вины со своих плеч на чужие.

Идентификация была актуальна пять тысяч лет назад, актуальна и сегодня. Сейчас много людей с заниженной самооценкой, которые нуждаются в фиксированной идентификации с героями, сначала потерявшими все, к которым приходит заслуженная удача, любовь, деньги, покой. Не зря такой популярностью пользуются «мыльные оперы». В них все дышит предупредительностью к интеллектуальным ресурсам каждого зрителя, все направлено на отождествление себя с героями, на «идеальное» переживание собственных забот, тревог, заблуждений, комплексов. Успех боевиков с героями-суперменами тоже лежит в сфере приложения этой защиты. Лежишь – читаешь – представляешь – ощущаешь.

Для подкормки происходящее подобно наркотику: почти ничего не меняется, а адреналин в крови есть. Такие ощущения бывают при просмотре порно, чтении

романтических романов, наблюдении за ходом реалити-шоу. Принцип один, только «упаковка» разная.

Отрицательное проявление идентификации может быть выражено в исключительной сосредоточенности на себе (эгоизм) и растворении себя в другом (зомби) с утратой индивидуальности. Здесь уместно вспомнить некоторые события из жизни, которые начинались словами: «*Я бы на твоём месте...*», «*Как ты можешь терпеть?*», «*У нормальных людей...*» Узнаваемо? Вот-вот! Только уравновешенный подход способствует гармоничному развитию личности.

На данном типе защиты основано воздействие рекламы: она создает идеал, а потом изо дня в день заставляет поверить, что мы не такие, потому что у нас нет... (нужное вписать).

Идиотизм? Наверное. Тем не менее идешь и что-то заказываешь, покупаешь, платишь.

**Пример.** Вспоминается один случай из практики. Руководство страховой компании предложило создать тест для выявления среди клиентов людей, склонных к риску. Многие из нас родом из 1970-х, когда считалось, что все импортное – хорошее по факту. Они перевели импортные тесты и дали их нам для апробации. Один вопрос, за который начислялось очень много баллов, звучал примерно так: «Способны ли вы, выпив бутылку пива, отправиться на велосипеде в гости к приятелю?» Общий ответ тех, кто знакомился с тестом, звучал так: «*Не только бутылку, не только пива, не только на велосипеде и не только к приятелю!*»

Такая вот идентификация с «национальным идеалом». И смех, и слезы, и некая гордыня.

## Катарсис

*Дмитрий крутанул желваки на щеках, перекусывая матерное слово, бросил взгляд на часы.*

**В. Головачев. Не берите в руки меч**

В переводе с греческого слово «катарсис» значит очищение. Под ним понимается вид защиты, приводящий к изменению системы ценностей человека, которое возникает в результате перенесенного страдания, лишений, личной трагедии.

Различают два вида катарсиса: **катарсис действия** и **катарсис соучастия**. Первый ощущается и переживается непосредственно участником события. Второй вызывается сочувствием к действующим лицам и наступает при включении механизмов идентификации. Войдя в резонанс с уже имеющимся личным опытом зрителя, событие выделяется из общей массы, усиливается и переживается как собственное. На этом основано искусство, особенно музыка и театр. Гораздо реже (не в XIX веке живем!) в этой роли выступает художественная литература. В ряде случаев творчество художника можно рассматривать как его личностный катарсис.

Для творца процесс создания шедевра часто подобен отправлению физиологической потребности. Это способ освобождения от внутреннего дискомфорта или, наоборот, желание поделиться радостью, мироощущением. Истинный творец при проживании катарсиса выходит за рамки личной обиды и злости, становится выше них. Для катарсиса неважно, что вы делаете, – рисуете или организуете эзотерическую поездку для группы. Главное, что вы своим действием одухотворяете мир и помогаете другим.

Самостоятельный выход из кризиса затруднен в силу того, что человек не умеет по-другому себя вести, иначе смотреть на себя и окружающий мир, по-другому мыслить и чувствовать. Ему в помощь – примеры тех, кто успешно пережил кризис. Все мы особенно близки к пониманию высших ценностей, когда рискуем лишиться всего и сразу. В этот момент появляется возможность расширить сознание до такой степени, чтобы увидеть в

собственных страданиях новый смысл: *«Все что ни делается с тобой, делается для тебя»* .

**Пример.** На прием пришла женщина в очень тревожном состоянии. Она с трудом смогла рассказать, какая проблема ее мучает.

«Я никого не хочу ни видеть, ни слышать, ни знать... У меня все так плохо. Я не хочу жить в этом мире, в котором нельзя никому верить, ни на кого нельзя положиться, довериться... Я никогда не думала, что из-за какой-то мелочи выстроенное с таким трудом счастье может разлететься вдребезги. А мне с ним было хорошо. Я так старалась. Он меня понимал с полуслова, чувствовал меня и мое настроение на расстоянии. Мы были с ним как две половинки. Точнее, как одно целое.

Но вот у него начались неприятности на работе. В фирме он отвечал за безопасность. Его обвинили в утечке информации. Заодно и меня... Он моментально стал чужим. Верил всему, чему бы в здравом уме и твердой памяти никогда ни за что не поверил бы. Перестал со мной разговаривать, почти перестал бывать дома. Ночевал на стороне. Я пыталась с ним поговорить и так, и эдак. Пыталась обижаться и молчать, закатывать скандалы, даже сделала попытку суицида у него на глазах. Все усилия разбивались как о каменную стену. Мне не мил белый свет. Очень хочется заснуть и не проснуться. Но так как смерть моя еще далека, а я не могу перешагнуть через внутренний запрет на самоубийство, может, вы поможете мне это сделать? В смысле – найти в традициях какую-либо заповедь, которая помогла бы мне перешагнуть через себя и умереть!»

Что же, если разговор зашел о смерти, будем работать в этом направлении. Будучи в прошлом судебно-медицинским экспертом, я видел и знаю смерть не понаслышке. Поэтому предложил моей пациентке познакомиться поближе. Мы вместе посетили судебно-медицинский морг и увидели все «прелести» смерти. Жутковатая картина... Параллельно шла работа по переоценке ценностей, и она вникала в переживания тех, кто потерял близкого. Итогом этой работы стал сброс внутреннего напряжения, выразившийся в трехдневной истерике (катарсис). После чего она подвела черту под своим прошлым. Появилась уверенность в том, что надо жить дальше и решать вопросы, относящиеся к будущему.

Налицо – очищающее действие катарсиса. Ее состояние во многом было спровоцировано. Сама она до катарсиса доходила бы еще не один год, и то его появление было под большим вопросом. Скорее всего, страдание перешло бы в какую-то хроническую, вялотекущую форму, и женщина оказалась бы вовлечена или в секту, или в хронический тренинг-аудитинг. Она бы носила туда деньги, с ней работали и рекомендовали приходить еще, еще и еще («Не прячьте ваши денежки по банкам и углам!»). Когда душа на кону, кто будет мелочиться? Сблэзн решить свои проблемы чужими силами велик.

Чтобы разорвать порочный круг страданий, необходимо **самостоятельно создать** смысл, который страдание принесло лично вам. Затем действие. Главное – суметь захотеть. Тогда подспорьем может стать то, чего раньше боялся и от чего страдал. Результат – свобода, счастье, самореализация... до следующего кризиса.

«В страдании сердцу часто открывается утешение. А когда вдруг покажется, что ты поймал истину, тут же становится горько, что не смог ее удержать», – говорится в сборнике «Вкус корней» (XV век).

## Сублимация

*...И Золушка, спеша, меняет свой наряд.*

**Б. Пастернак**

Самая популярная игра во все времена и у всех народов – прятки. Прячутся все и от всего: жены – от мужей, мужья – от жен, юноши – от армии, рэкет – от органов, все – от налоговой инспекции и от проблем. Другое дело, что во все времена работает и железное

правило прятков: кто не спрятался, тот виноват. А вот когда ты плохо спрятался или тебя нашли, помогает защита – сублимация.

Под сублимацией понимается трансформация базового потенциала личности, который вступает в противоречие с законами, в приемлемые для общества формы активности. Это конструктивно, потому как снижается внутренняя тревожность и достигается успех. Например, молодая женщина испытывает внутреннюю тревогу по случаю возрастного кризиса. Можно сидеть и глядеть в окно, завидуя тем, у кого «все получилось». Можно заместить деятельность по выходу из этого состояния скандалами с родными и близкими. Можно пуститься во все тяжкие. Можно много еще чего. Но лучше всего эту энергию пустить себе на пользу: такое действие еще называют «седьмым чувством».

При сублимации замещается **не** сам желаемый объект, а способ взаимодействия с ним. Есть суфийский принцип: делать привычные вещи непривычным для себя способом. То есть если раньше единственной привычной реакцией на замечание была агрессия, теперь «непривычная» – понимание, желание разобраться в ситуации, решить ее окончательно. Подойти к жизни и к конфликту творчески.

Способность к этому у людей разная. Большинство не умеет этого делать. Остается ждать, когда сама жизнь поставит нас в такие условия, что ничего иного не останется, как сублимировать обиды в победы. Помните слова из романа «Вся королевская рать» о том, что добро надо делать из зла, потому что больше его не из чего делать?

Один кесарийский мудрец сказал: «Добро есть зло, не сумевшее осуществиться. И тот, кто говорит вам: это добро, а это зло, – лжец. Ибо одному Господу ведомо, какими путями шествует истина. Мудрецы учат, что царствие Божие внутри нас, и призывают к активным действиям, а не к ожиданию того, что кто-то заставит вас что-то делать для вашей же пользы».

Новые шансы даются под видом неприятностей. Не упустите их из рук своих!

**Пример.** На прием эта женщина пришла не сама, ее привели муж и свекровь. Жалоба, которую они предъявили «коллективно», – необоснованная ревность, истеричность, плаксивость. Сама пациентка имела иную точку зрения: «Я как заводная игрушка, и мне это надоело. Принеси, подай, убери, улыбнись, сделай массаж, молчи и будь в хорошем настроении. Имеют значение только его проблемы, у меня их не должно быть в принципе. Когда я не выдерживаю и взрываюсь, мне или дают деньги, или считают, что я истеричка, и вызывают скорую. Свекровь меня недолюбливает. Муж думает, что работа превыше всего. Выходит, я мешаю ему жить и работать. Со мной у него проблемы. Что бы я ни говорила, воспринимается или как претензия, или как глупость, или как проявление неврастения». Женаты они лет пятнадцать, но так и не смогли ни понять, ни услышать друг друга. Запас ее прочности кончился, срыв неизбежен.

Тогда мы смоделировали ситуацию, в которой муж денег не приносит. Более того, он заболел, и она осталась единственной опорой, кормилицей. Как только это произошло, женщина почувствовала свою значимость и воспряла духом – из раздражительной, обидчивой и неврастеничной особы превратилась в уверенную в себе деловую женщину. Она даже начала заниматься делами в фирме вместо мужа. Правда, он «из больницы» давал ей советы. Решиться на это ему было нелегко. Значительно проще было бы развестись и начать новую жизнь с той, которая «смотрела бы ему в рот». Но муж понял очевидное: «Если проблема встала остро, ее надо решать». И прямо сейчас.

Итогом стало умение пациентки самостоятельно выйти за рамки ограниченных и привычных реакций, расширение своего, а попутно мужа и свекрови, сознания. Энергию, ранее впустую растрчиваемую на истерики, женщина направила на создание внутреннего развития. Конечно, все произошло не за один день. Работа велась со всей семьей, включая свекровь, которая до сих пор считала сына собственностью.

Вы сами определяете стиль своей жизни. И до тупика, и в тупике, и во время поиска нестандартного выхода из него. Путь в тупик у всех один – неадаптивность, а выход у каждого индивидуален, так проявляется истинное «я».

### Сразу несколько видов защиты

*Судишь о других:  
То хорошо, это худо...  
Вспомни меж тем,  
Много ли в нашем мире  
Знаешь ты о самом себе.*  
**Сайгё**

Вот что можно вкратце и напоследок рассказать о принципах работы механизмов защиты. Одна защита, изолированная от других видов, встречается редко. Обычно они применяются в комплексе. Например, всем ясно и понятно, что на уличных рынках обвешивают. Что-то покупаешь, несешь на контрольные весы – недовес. Возвращаешься и в ответ на свое возмущение слышишь: «*А чего вы хотите за такую цену в таком месте?*» В данном случае налицо два параллельных механизма защиты: вытеснение и рационализация.

**Пример.** Молодая дама, одна воспитывающая двоих сыновей, долгое время не могла найти работу. Правда, она не очень стремилась работать, поскольку вместе с детьми находилась на полном содержании бывшего супруга и родителей. Но дети подрастают, денег на них требуется все больше, и родители вот-вот выйдут на пенсию. Наконец она, имея за плечами филологический факультет университета и владея двумя языками, английским и итальянским, устроилась на работу. В районную библиотеку, на полставки. В ответ на недоумение близких женщина объяснила свой шаг следующим образом: «Зато теперь книги можно не покупать, а брать с работы. Так будет закрываться „дыра“ в семейном бюджете».

Здесь сработали сразу три вида бессознательной защиты: отчуждение, замещение и рационализация. Таких примеров можно привести массу. Был бы толк.

В жизни нам помогает любая, даже самая регрессивная защита, но она действует бессознательно. Для начала желательно перевести ее в осознание. Дальше будет легче. Поняв, какой защитой вы пользуетесь чаще, будет проще перевести ее из регрессивной в нейтральную и затем в прогрессивную форму. Поменять **ценность** «—» на **ценность** «+». В этом вам будут мешать сомнения. Еще раз:

Одно из прекраснейших свойств нашей жизни – то, что невозможно искренне помогать другому, не помогая при этом самому себе.

Подводим некий итог: мы сами – строители собственной психологической тюрьмы. Своими убеждениями, привязанностью к чужому «Хочу!», «Надо!», «Должен!» и прочему мы возводим ее стены и назначаем «тюремщика». Это может быть ребенок, ради которого живут, мать, сват-брат-свояк-работа-хобби-порочные наклонности.

Можно со специалистом выяснять ее «архитектурный стиль» и имя автора «проекта», а также материал, из которого сложены тюремные стены, и их возраст. Но это ни на йоту не продвинет вас к свободе. Просто вы на время займете ерундой свой «разум возмущенный», и не более того!

Вспоминается эксперимент, когда крысу, всю жизнь прожившую в клетке, выпустили на волю. Она ходила по квадрату, точно повторяющему габариты несуществующей клетки. Мы ведем себя точно так же. Поэтому говорят, что мало научить ребенка быть взрослым. Еще надо научить родителя обходиться без детей (добавлю – и без привязанностей, в

которых вы видите смысл жизни).

### **3. Выбор пути личной адаптивности**

*Отнять у человека час времени, отнять у человека жизнь –  
разница только в масштабах.*

**Фрэнк Герберт**

Рассмотренные виды естественной защиты хороши, но имеют один недостаток: они срабатывают только в определенных условиях и проявляются спонтанно. В дополнение к ним я предлагаю технологии, которые помогают выстроить сознательную защиту. Делятся они на те же три группы: воздействие на агрессивное начало, на себя и включение механизма адаптации. Данное разделение можно считать условным, поскольку в каждом случае вы себя меняете, но в разной степени и разными путями.

Ниже способы защиты перечислены в произвольном порядке.

#### **Защита путем воздействия на агрессивное начало**

*Чуть не в каждой галерее  
Есть картина, где герой,  
Порываясь в бой скорее,  
Поднял меч над головой.*

**Генрих Гейне**

Сразу хочу предупредить, что методы защиты, входящие в эту группу, – самые бесперспективные. Обычно ими овладевают люди, глубоко неуверенные в себе и своих силах. Они имеют повышенную агрессивность и стремятся всем доказать, что являются самыми-самыми в этом мире. Как итог они получают более сильного и агрессивного противника, а такие найдутся по его душу всегда, вслед за болью и унижением от проигранной «схватки».

Чтобы изменилось поведение другого человека, менять нужно в первую очередь себя. Только в этом случае агрессор изменит свое отношение и отстанет от вас, а возможно, даже превратится в друга, единомышленника. Беда очень многих из нас заключается в готовности изменить все и всех вокруг, только не самого себя. Конечно, изменить себя нелегко, но реально.

#### **Создание защиты при помощи изменения себя**

Изменив себя, свою систему ценностей, мы начинаем воспринимать поступающую информацию как данность, сняв предвзятое или стереотипное отношение к происходящему. Дождь на улице? Это не хорошо и не плохо, а просто дождь. Методы, относящиеся к данной группе, самые перспективные и надежные. Правда, требуют некоторых затрат сил и времени. Однажды отработанные, они обеспечивают защиту на длительное время, если не на всю оставшуюся жизнь. И главное, что они дают длительный навык работы с собой и собственной психоэнергетикой.

#### **Включение механизма адаптации**

Эти методы защиты представляют собой действия, направленные на временное повышение энергетического потенциала или снятие актуальности проблемы. Когда энергопотенциал низкий, любая мелочь воспринимается обостренно, повышен уровень тревожности, нервозности, утомляемости. Другое дело, когда у человека высокий уровень

энергетики – полученный от родителей либо приобретенный в течение жизни в результате занятий (йогой, медитацией, восточными единоборствами и т. д.), оптимального стиля жизни и умения делать правильные выводы из неудачных ситуаций. От таких «энергетических скал» неприятности, которые могут доставить энергетические «вампиры», «хулиганствующие» маги и прочие агрессоры-манипуляторы, будут отскакивать рикошетом.

## **Способ защиты зависит от системы личных верований**

*– Ладно, ты язычник, а с язычником толковать – только время тратить. Вот тебе адрес, приходи завтра вечером, тебя окрестят, и ты познаешь счастье. Ах, как мы счастливы! Мы вместе прыгаем и скачем, топаям по полу и распеваем во все голоса. Тебе понравится, приходи!*

**Р. Брэдбери. Мельница**

Все типы защит можно реализовать тремя путями: психологическим, психоэнергетическим и магическим. Выбор зависит от системы ваших личных верований, которая является частью вашей картины мира и убеждений. Чтобы вы смогли сразу определиться, какой из трех путей ближе, рассмотрим их подробно.

Выбор. Решение. Сожаления о сделанном или несделанном. Одни замирают, другие устремляются вперед, форсируя события. Третьи подвигают окружающих на активные действия. Но реакция на неопределенность всегда сильна и искренна – это процесс, связанный с глубинными функциями психики.

Выбор из нескольких похожих, но неравноценных вариантов – одно из проявлений интуиции. Она дана всем, но развита неравномерно: есть люди, которые живут в мире физических ощущений, и те, кому проще жить в мире идей. Отсюда соционическое деление на интуитиков, этиков, логиков и сенсориков. Одни делают свой выбор, исходя из категории «очевидно», другие – «правильно», третьи – «логично», четвертые – «удобно».

И ни один, даже самый правильный выбор не в состоянии отменить или изменить существующую на момент выбора ситуацию. Она – следствие того, что было сделано ранее. Выбором вы создаете «завтра».

Теперь об очень важной вещи – о вечности. Что, собственно, для нас значат слова: «С точки зрения вечности?» На латыни выражение звучит грозно: «sub specie aeternitatis». Потому что река времени топит и погребает в речных заносах абсолютно все.

Глядя постоянно с такой точки зрения на мир, легко утонуть в бездне отчаяния и пессимизма; вечные вопросы: «Зачем я?», «Для чего я?» останутся без ответа. Точнее, ответ будет однозначен: «НИ-ЧЕ-ГО!» Смотреть на вещи, события, проблемы с точки зрения вечности продуктивно, когда вы их оцениваете с позиции *долговечности*, задумываясь об отдаленных последствиях серьезных решений, предпочитая в их принятии категорию «долгота» категории «широта».

Я настаиваю на том, что взгляд прагматика на человеческую природу гораздо более наивен, чем взгляд романтика, витающего в облаках. Человек, причем не особенный аристократ духа, а любой, пока он жив, может жить, живет и будет жить благодаря иллюзиям и мечтам. Разумеется, я не имею в виду галлюцинации и бредовые состояния душевнобольных. Любой реальный объект мы идеализируем и видим вместо него то, что желаем видеть. Следовательно, создавая «положительную» иллюзию, мечту, мы создаем идеальное будущее, смыслы проживания, мотивы действий. А обозначая все, что нас окружает, знаком «минус», мы создаем соответствующую собственную жизнь.

Утрата иллюзий и конец мечты слишком часто приводят к утрате смысла проживания, к суициду. В самые тяжелые дни именно наличие мечты, иллюзии, тяги к идеальному «вытаскивали» народы из пучины безысходности. Голливуд помог Америке преодолеть Великую депрессию. Киностудии с фильмами, которые приукрашивали реальность, помогли нам пережить ужасы репрессий, коллективизации и Великой Отечественной войны. История

про Золушку *всегда* актуальна.

На взгляд прагматика, жизнь состоит в том, что физические ощущения для человека важнее душевных переживаний, чувств, эмоций, состояний. В жизни дело обстоит с точностью до наоборот: мы живем для/благодаря душевным переживаниям. То, что в нас наиболее долговечно, то и есть человеческое. Так что, если воспринимать окружающие процессы, вещи, проблемы с точки зрения вечности, это наиболее продуктивный метод проживания на земле.

Тогда вы будете подходить к проблеме оптимистически. Такой подход помогает адаптации и полезен для постановки защиты на себя и своих родных, близких: «А как долго для меня проблема будет актуальна?»

### **Общие принципы подхода**

– Вам не завидно, Балаганов? А мне завидно.

*И. Ильф и Е. Петров. Золотой теленок*

Чтобы научиться ставить психоэнергетическую защиту, необходимо владеть хотя бы малейшими навыками управления собственной энергией, развивать умение вовремя пользоваться своими силами. Что не так сложно.

Энергия – некая субстанция, которая пронизывает Вселенную и поддерживает жизнь всех организмов. Китайцы называют ее ци, индусы – прана, христиане – Святой Дух, а в концепции либидо Зигмунда Фрейда это биологическая сила. Для восстановления равновесия защита должна обладать способностью вовремя выявлять и задерживать все ненужное, чуждое для вас и вашей психики в общем потоке поступающей информации.

Роль фильтров могут выполнять биоэнергетические структуры человека, так называемое биополе. Оно охватывает тело человека целиком, с головы до ног, на расстоянии 20–150 см. Состояние поля, его форма, цвет, плотность и размер зависят от темперамента и эмоций, которые человек испытывает, уровня его духовного и душевного развития, физического самочувствия, навыков самовосстановления, родового наследия и результатов посторонних энергетических воздействий. То, что не убивает, делает нас более сильными и закаленными, и это отражается на состоянии биополя.

Биоэнергетические структуры, из которых состоит биополе, работают «сверху вниз» и поочередно пропускают строго определенную энергию и информацию. Каждый уровень имеет свои «пароли», критерии отбора нужной и полезной информации и энергии, защитные блоки. Они вложены друг в друга как матрешки и все вместе образуют единую систему организма. На этом принципе основаны методы психоэнергетической защиты.

### **Общий принцип: под видом неприятностей нам даются новые шансы**

Я приведу лишь одну цитату из книги Макса Фрая про сэра Макса из романа «Волонтеры вечности»:

«Я послушно вернулся в кабинет, сел на подоконник. Мне захотелось заплакать, не то от злости, не то от беспомощности, не то потому, что смерть симпатичного мне человека совершенно не согласовывалась с моими представлениями о том, как должны развиваться события моей единственной и неповторимой жизни... Разумеется, я не заплакал, а просто уставился в одну точку. Между мной и остальным миром образовался какой-то странный барьер, прозрачный, но непроницаемый, даже голос моего шефа звучал непостижимо далеко...»

– Соберись, Макс! – спокойно сказал он. – У нас много работы...

– Упражнения, Макс! – хладнокровно напомнил мне Лонли-Локли. – Сейчас самое время».

Извините за длинную цитату, но именно так надо работать с упражнениями, которые приведены далее. Тогда они окажут наибольшую пользу, когда у вас не все в порядке или нападение идет полным ходом. В этом случае не надо паниковать или впадать в ступор, нужно применять методики и технологии. Если, конечно, вы собираетесь сами что-то делать, а не спешите в очередной магический центр, в котором посторонний человек поставит вам «пожизненную защиту на века».

## Магическое воздействие

*Крибле-крабле-бумс!*

**Самая известная магическая формула**

Немного истории. Магия как инструмент воздействия человека на мир зародилась у первобытных людей в те времена, когда Земля была плоской, но уже вращалась вокруг своей оси и только-только начинала движение вокруг Солнца. Жизнь первых представителей человечества находилась на грани смерти. Немудрено, ведь с точки зрения эволюции человек – тупиковая ветвь. Иначе как объяснить его плохую приспособляемость? Много позже, в XII веке арабский мудрец Ибрагим Ибн Хаттаб сделал из этого оптимистический вывод: *«...само несовершенство человеческой природы таково, что свидетельствует с несомненностью о высшем месте человека среди живых существ, ибо только ему – единственному из живых – дана возможность совершенствования. Само слово „несовершенный“ относится к нему. Уже содержит в себе признание за ним способностей и возможностей к восхождению»*.

Действительно, если переместить ровесника динозавров из привычной среды в дельте Амазонки в Неву или Днепр, он немедленно умрет. Тигр – совершенная «машина» для выживания, но отправь его в Карелию или Сахару, и он не проживет и месяца.

В первобытности и древности магия была инструментом, с помощью которого человек как вид выживал. Ей оказалось под силу провести зарождающееся человечество по «лезвию бритвы» жизни, она помогла людям убедиться в их сверхъестественной исключительности и ощутить идею господства над природой, хотя жизнь тогда доказывала обратное. Магия упростила и сделала мир понятным, ввела определенные правила, ограничила и разграничила массу понятий, поддержала оптимизм и веру в победу надежды над отчаянием. Она периодически забывается, но с таким же постоянством интерес к ней возрождается.

В принципе, все действия человека во все времена – это магия. Потому что как вид он занят выживанием до сих пор, изменился лишь набор «магических» приемов и ритуалов. Нет принципиальной разницы между ритуалом инициации (посвящения мальчика в мужчину) и ритуалом принесения воинской присяги. В обоих случаях ответственность перед обществом после обряда становится иной.

Магия, если ее не рассматривать как бабушкины обряды и систему заговоров, выполняет следующие функции:

- обеспечивает уверенность в ситуации неопределенности;
- создает иерархии и систему взаимоотношений;
- организует коллектив, не дает ему распасться на массу мелких честолюбив;
- дает чувство единства с миром, в том числе ощущение доверия к нему;
- создает правила, язык взаимоотношений, структурирует внешние признаки, то, что называется дресс-код;
- создает сферу приложения духовных и физических сил.

Убедились? Если нет, отсылаю вас к следующей главе, в которой данный вопрос будет рассмотрен подробно.

## Защитная магия

Чудесное рождается от самих же людей.

*Пу Сун-лин. Расписная стена*

Чтобы защититься посредством магии, необычные способности не требуются. Достаточно совершить определенный ритуал, который вводит выполняющего в нужное состояние сознания. Даже физическое усилие при командной гребле дает ощущение внутренней силы, единения с коллективом и «чувство локтя». Магическими приемами защиты могут овладеть абсолютно все люди, включая тех, кто не верит в существование энергии, не хочет или не имеет времени развивать психоэнергетику, а также тех, кто хочет, чтобы СЕЙЧАС не было мелких неприятностей, лучше большие и ПОТОМ.

Магия – это набор определенных, найденных эмпирическим путем технологий, помогающих действовать на себя и окружающий мир, осознанное применение слов, фраз, действий и ритуалов, которыми мы пользуемся в повседневной жизни. Какие-то из них нам достались по наследству: черная кошка, упавший на пол нож или вилка, приговорка «тьфу-тьфу-тьфу, чтобы не сглазить». Какие-то мы придумываем сами: «счастливая» рубашка, галстук «удачи», найденная монета, дырявый камешек. Львиную долю подготовки к работе с магией проделывает наша подкорка.

Я умышленно не делю магию на «черную», «белую», «серую» и т. п. Ритуалы у них одинаковы на 90 %, а отличие заключается в том, что «черная» магия направлена на то, чтобы заставить, приневолить кого-то к тому, чего он делать не хочет. В ее основе лежит насилие. А вообще-то магия, как и электричество, нейтральна. Окраску определяет круг решаемых задач – вылечить болезнь («белая»), отбить мужа у подруги («черная»), добиться повышения оклада («серая»). Магия – лишь инструмент наподобие ножа, которым можно и человека убить, и хлеб нарезать.

Смыслом магического ритуала всегда являлось восстановление утраченного ощущения внутренней гармонии. Современные маги стараются обрести его любыми путями, не обращая внимания на этическую составляющую. Они работают по закону рыночных отношений. Так, один известный маг, отвечая в газете на вопрос: «Чего не может колдун?», не смущаясь, сказал: «Отказать!» Из-за такого отношения самих магов к своей деятельности они заслуженно пользуются сомнительной репутацией.

Как показывает практика, людям неважно, какими способами достигается нужный результат: я плачú, а ты делай что говорят. Навести порчу, приворожить, увести кого-то из семьи, устроить неприятности соседскому ребенку. Можно и еще чего-нибудь придумать. Например, заранее сделать приворот на мужа, пока он на сторону не смотрит. Кажется, что хуже от этого никому не будет, но в реальности становится плохо. Всем! Подсознание «привороженного» чувствует насилие и начинает сопротивляться. Итог – невроз, пьянство, агрессия, общая семейная беда.

Жизнь – это цепь событий, имеющих причинно-следственные связи. Если меняется положение одного звена этой цепочки, меняется и положение звеньев, с которыми оно связано. Одновременно происходит некое изменение тысячи самых разных вещей. Магические обряды основаны на вмешательстве в причинно-следственную связь с ее последующей корректировкой, разрывом или сочетанием разрыва какого-то ее участка с созданием нового.

В перечне услуг рынка магии поражает популярность ритуала «приворот». Каких только вариантов не предлагают: и деревенский, и безгрешный, и вуду, и «черная» магия, и наследственные глубокие познания в оккультизме, личное и эксклюзивное обучение у Учителя в Тибете... Круговерть с «приворотами» легко объяснима тем, что он обещает решение личных проблем «быстро и сразу», а «потом» будет «потом». Бонус – не надо усилий, навыков и умений разрешать конфликты, не нужно любви и ласки. Один сплошной инфантилизм. «А я его хочу!» – говорила купчиха в пьесе «Женитьба Бальзаминова». Точно так же звучит желание заполучить «его/ее» сегодня.

Обращающиеся за приворотом делятся на две большие группы:

- подростково-молодежный возраст, когда еще не наработан навык общения, социализации, недостаточно проявлен личностный потенциал;
- супруги «со стажем», когда вдруг один из них решил прекратить тягостные отношения и создать что-то новое либо взять тайм-аут.

Первая группа **еще** не может решать проблемы, вторая – **уже**, и обе группы **не хотят**. Причина? Неумение и глубокое непонимание того, что нужно быть более гибкими, терпеливыми и понимающими, а не руководствоваться нежеланием что-то в себе менять: *«У меня нет проблем. Проблемы у тебя!», «Если бы не ты, у нас была бы идеальная семья!»*

Идти к психологам такие люди не хотят. Они чувствуют, что вина за любой конфликт делится 50 на 50. Следовательно, работать над собой и устройством новых, приемлемых для обоих взаимоотношений придется им, а они этого не умеют и не желают никому в этом признаваться. Даже самим себе. Плюс «детские» обиды и амбиции, заложенные на уровне родового сценария: *«Почему все я да я? А он что? Совсем в стороне, да? Что же, по-вашему, дети без отца должны?..»*

Вот и идут к магам, магистрам высшей эссеической магии, гранд-докторам философии и магии, епископам белого колдовства, которые с высшими силами «накоротке» и что-то могут. Об этом в газете написано! Ведь просто так не напишут: *«100 % отворот, приворот, ритуал на верность»; «Возврат любимого навсегда – он будет всегда выполнять все ваши желания, начиная со дня обращения!»; «Не пользуйтесь приворотом – это опасно! Альтернатива есть! – Безгрешный возврат любимых!»*

К счастью для всех нас, подавляющее большинство «приворотов» магистров и колдунов вудуистско-деревенско-тибетского разлива не работает. Но когда они срабатывают, магия загоняет человека в угол, неволю, и отвечают за это и маг, и заказчик: первый – за то, что загоняет в любовь железной рукой, второй – за то, что хочет устроить свое счастье (?) за чужой счет. И оба помнят пословицу: «Чужим богат не будешь».

Итог – счастья как не было, так и нет. Привороженный на уровне подсознания чувствует свою неволю и невротизируется. Невроз проявляется в повышенной тревожности, раздражительности, алкоголизации, обострении болячек. Жизни все равно нет, равно как и денег и перспективы. Плюс опасение, что кто-нибудь скажет любимому-привороженному, как с ним поступили, или снимет с него приворот. Что тогда делать?! Ведь кредит взят под его зарплату, и отпуск обговорен, и путевки куплены, опять же бизнес совместный... И вообще! Что делать-то? Засада!!!

В случае приворота маг вмешивается в тонкую структуру общения, создает новую, во многом чуждую, связь «жена – муж». Заметьте, создает маг, а не жена/муж, которые заинтересованы в сохранении семьи гораздо больше. Помните, в кинофильме «Формула любви» было сказано: «Хитростями да магнетизмом счастья не добьешься».

Маг своими действиями насильственно запикивает супруга в семейное счастье. Мотив, которым руководствуется заказчик, понятен: *«Я хочу вернуть себе любовь!»* Но если ты хочешь добра, зачем таиться от любимого? Только потому, что он/она не осознает/не понимает своего счастья в лоне семьи вместе с вами? Или тут что-то иное?

«Что важнее – любить или быть любимым?» Опыт «недолюбленных» детей, подростков, а потом и взрослых говорит, что лучше быть любимым. А ведь умение любить – гораздо большая награда, чем любовь к тебе.

- Любовь не придет к вам, пока вы полностью не погрузитесь в настоящее.
- Любовь расцветает, только когда отсутствуют требования.
- Любите так, чтобы принимать все несовершенство человека, не ставить требований и не питать иллюзий.
- Любовь нельзя схватить, если за ней гнаться.
- Любовь нельзя удержать или сохранить.

Просто любите человека, несмотря ни на что, и не ждите от него за это благодарности. В общем-то, ничего нового – возлюби другого как себя. Основное – возлюбить. Жизнь –

великий учитель, который всех нас ставит в такие условия, когда без развития практических навыков любви успешно жить не получится. Вот так-то!

Любой приворот, а это наиболее востребованная услуга, – НАСИЛИЕ! И уверения в его безгрешности – не что иное, как рекламный ход «черной» магии. Более того, именно так в наш мир протягивают свои руки **бесы и сущности из инферно от князя тьмы**.

Вообще, магия является самым материалистичным мировоззрением. Она далека от желания помочь раскрытию потенциала человека на радость социуму. Для нее необязателен нравственный поиск. Когда в XX веке ученые начали изучать магию, они были разочарованы, убедившись в том, что магия – прозаическое, трезво рассчитанное и в чем-то даже грубоватое искусство, к которому прибегают из чисто практических соображений в крайних случаях, когда обычные ходы не помогают. Последний шанс выкрутиться из ситуации, правда, заплатив очень большую цену, часто несоизмеримую с полученным результатом. Плата берется частицей души – иной валюты магия не признает.

Часто магию путают с оккультизмом, парапсихологией, проявлением психоэнергетических способностей (сиддх) у людей, занимающихся йогой, медитациями или духовными практиками. Принципиальная разница такова: сила магии зависит от личности мага, а в иных направлениях личность того, кто воздействует, менее важна. *Магия – изменение чего-то вне себя и без изменения себя*.

### **Магия – пользоваться осторожно!**

Моя память хранила тысячи заклинаний, но самым эффективным из них было, есть и будет слово «деньги». Оно воскрешает мертвых, исцеляет живых и является сильнейшим противоядием категорическому «нет».

*О. Громова. Пивовой*

Магия сторонится морали и этики. К ней можно прибегать лишь в крайних случаях и с большой осторожностью, так как бумеранг насилия, даже если вы его применяете с благими намерениями, которые известно куда ведут, обычно возвращается и к тому, кто платил, и к тому, кто делал.

**Пример.** В Абхазии испокон века живо поверье, что проклятие, которое произносят у священных мест, таких как Дыдрыпш-ныха, обязательно сбывается, но спустя незначительное время возвращается в усиленном варианте к тому, кто проклинал, к роду. Жрец Заур Чичба рассказывал, что нередко смерть того, кто решил воспользоваться силой места, не заставляет себя ждать. Он таких смертей за свою жизнь видел предостаточно.

Срабатывает «закон брошенного щенка», который образно описал В. Шефнер в повести «Сестра печали»:

*«На основании своего жизненного опыта я давно уже вывел один закон, который про себя именовал законом брошенного щенка: чем длиннее срок между совершением проступка и возмездием за него, тем сильнее возмездие. Ибо, если проступок сразу не погашен, он начинает жить независимо от тебя, как щенок, выброшенный на улицу. Он может и сдохнуть, но чаще выживает, шляется где-то, чем-то питается, растет – и вырастает в большую злую собаку. И однажды он неожиданно кидается на тебя из-за угла, норовя вцепиться в горло».*

Суфийский мудрец Ибн Хахим писал так:

*«Нет ни одного злого дела и ни одного доброго, которое не отразилось бы на следующих поколениях, независимо от того, когда и где оно совершено – во дворце или в хижине, на Севере или Юге, были тому делу очевидцы или нет. Точно так же во зле и в добре не бывает ничтожных малозначащих дел, ибо из совокупности малых причин возникают великие следствия...»*

Это ваша жизнь, и ее надо прожить так, чтобы еще хотелось!

Связь причин и следствий окружает нас со всех сторон, и только в наших силах превратить саженец в дерево, не дать щенку вырасти без хозяина, сделать из своей ошибки вывод и воспользоваться им в дальнейшем, а не казнить себя каждый день: «*Вот если бы я тогда...*», «*Дура я, дура! И чего я всегда такая?*» Слезы раскаяния лучше утирать локтем. Это хорошо отвлекает от «мозгового геморроя».

Тем, кто слишком часто обращается или намерен обращаться к магическим приемам, стоит помнить, что:

1. Чудеса нужно экономить.
2. Количество чудес, которые человек может совершить в своей жизни, лимитировано.
3. Совершая чудо по пустяковому поводу, вы лишаете себя возможности использовать его в действительно сложной и важной ситуации. Тогда будет поздно кусать локти и злиться. Это серьезное предупреждение!
4. Только внутренне понимая смысл магических действий, вы получаете шанс стать личностью. Не самый плохой путь, знаете ли.

### **Принцип действия**

*Всем романтикам давно известно, что приключения случаются не в солнечные дни, а в дни серые.*

**Г. К. Честертон**

Вплотную подходим к методикам защиты. Прежде чем вы начнете их осваивать, я хочу сделать несколько важных замечаний:

- Нужно помнить, что все получается не сразу. От вас требуется приложение усилий по работе над собой, тренировка, настрой, желание, вера.
- Если у вас упорно не идет какая-то техника, не надо расстраиваться – выберите другую. Люди все разные, их возможности и способности тоже. Да и кто может дать совет на все случаи жизни?
- Не забывайте, что с нами делают лишь то, что мы позволяем. Поэтому, если на вас «напали», значит, вы САМИ притянули это, и никаких обид быть не должно! Только обучение, в этом заключаются «уроки жизни».
- После применения техник защиты может полностью измениться круг общения. В первую очередь вас покинут люди, которые вами откровенно «пользовались». Но это все равно будет ТЯЖЕЛО.
- Защита ставится для того, чтобы быть свободным от влияния извне, а не для того, чтобы манипулировать другими.
- Еще раз подчеркиваю: независимо от того, во что вы верите, нападение ВСЕГДА затрагивает и эмоциональную сферу, и энергетику. Поэтому идеальным вариантом будет использование в жизни не одного вида защиты, а нескольких.
- Какими приемами защиты вы пользуетесь, не должен знать никто, даже свои люди, которым вы доверяете на все сто.

## **4. Защита путем постановки блока от агрессии**

### **Психоэнергетическая защита**

*Раз в человеке живой и сильный дух, будь черт там или лис, что они могут с ним поделаться?*

**Пу Сун-лин. Как он схватил лису**

Напоминаю: большинство упражнений редко получаются с первого раза. Их нужно отрабатывать до тех пор, пока состояние внутреннего покоя и защищенности не будет возникать автоматически, по первому требованию. Даже те из них, которые на первый взгляд кажутся слишком простыми, необходимо нарабатывать **КАЖДЫЙ ДЕНЬ, НЕ МЕНЕЕ 7–15 МИНУТ В ТЕЧЕНИЕ МИНИМУМ ТРЕХ-ЧЕТЫРЕХ НЕДЕЛЬ**. Кроме того, вы должны быть твердо уверены в том, что у вас все получится, и проявлять упорство, даже если на первых порах методика получается плохо.

Методики представлены в порядке возрастания степени сложности. Сначала я даю базовое упражнение. Далее идут техники, используемые при непосредственном контакте с агрессором. Затем – защита, которая ставится заранее, перед встречей с неприятным человеком, с целью повысить общий уровень энергии. Подавляющее большинство методик, основанных на подъеме энергетического потенциала, попутно снимают стресс и усталость, дают уверенность в собственных силах, ощущение безопасности и психологического комфорта.

## **Витальные и ментальные нападения**

*О главном говорим,  
О том, что так знакомо,  
О том, что нам самим  
Под силу изменить.*

**А. Бобров**

Перед тем как «ударить», агрессор любыми путями выводит нас из обычного состояния, что называется, «из себя»: всячески пугает-запугивает, вызывает злость на самих себя или на что-то иное (события, людей, наше время), незаслуженно расхваливает, грубо льстит, заставляет почувствовать себя обязанными ему по гроб жизни, обвиняет в каком-то, им же придуманном, проступке.

После этой предварительной «подготовки» увеличивается выброс энергии из какой-нибудь чакры. Энергетическая оболочка, в которой вы находитесь, видоизменяется, а далее все просто: чужеродный энергетический вихрь входит в резонанс с биополем, не отлетает от него, как должно быть, а буквально прилипает к нему; потом он входит в резонанс с самыми слабыми органами или со структурами головного мозга, меняя или усиливая частоту их колебаний. И нарушения налицо!

Поэтому всегда говорят, что сглаз похож на невроз. С течением времени болячка из функциональной переходит в органику и принимает хроническую форму из-за таких, казалось бы, совершенно нематериальных вещей, как гордыня, зависть и страх. Конечно, заболевания вызывает далеко не каждое нападение. Нападения по трем нижним чакрам (витальные) чаще задействуют психосоматическую сферу.

Нападения, бьющие по высшим чакрам (ментальные), случаются редко и направлены на активизацию присущего интеллекту свойства сомневаться во всем, в своих талантах, силах и возможностях. Иногда это во благо: исчезают границы и стереотипы. Начальные фазы расширения границ применения своего интеллекта люди часто принимают за нападение. Дух мечется в поисках опоры, точки отсчета, а это неизбежно отражается на общем самочувствии и состоянии. Человек может впасть в панику, и тогда срыв неизбежен. Если немного подождать, из сомнений родится каркас нового мировоззрения.

Если новый ментальный каркас сформировался стихийно, имейте в виду: скорее всего, это и есть ментальное нападение, имеющее целью сбить вас с толку, переориентировать истинные цели и задачи, сбить «с истинного пути».

Чтобы разглядеть, что с вами происходит, обязательно нужно иметь друзей, которым вы доверяете. Если они говорят, что вы изменились в худшую сторону, велика вероятность, что на вас было совершено нападение. Верьте тому, кому доверяете! Иначе все ориентиры растеряете. А мир и так слишком изменчив.

## Базовое упражнение

...Оборотясь, без лишних слов Сказал, что он всегда готов.

*А. С. Пушкин. Евгений Онегин*

Заземление – базовое упражнение для успешной постановки защиты. Оно позволяет не только сохранить психическое здоровье в ходе медитаций и при так называемых выходах в астрал, но и удерживать контроль над ситуацией во время дискомфортных ситуаций; помогает обрести внутреннее спокойствие, ощущение уверенности и стабильности. Основной принцип – все время чувствовать «землю под ногами», не терять ощущение реальности. Заземление поможет не впасть в иллюзии и не идти на поводу у манипулятора, разовьет ощущение спокойствия внутреннего «я».

Упражнение необходимо довести до автоматизма. На первых порах, пока оно не отработано, заземляться следует до общения с агрессором, а не после. Затем уже убирать последствия.

Сядьте прямо и плотно поставьте ступни на пол. Не скрещивая руки и ноги, положите кисти рук на бедра ладонями вверх. Закройте глаза, расслабьтесь и максимально отключитесь от мирских забот. Представьте себе плотный стержень энергии, идущий от основания вашего позвоночника, от копчика, к центру Земли. Вас не должны смущать ни этажность дома, ни бетонные перекрытия. Этот энергетический стержень спокойно проникает сквозь любые материальные объекты.

Посидите, прочувствуйте новое состояние. Зафиксируйте его. Запомните. Медленно откройте глаза. Ощутите реальность. Снова повторите упражнение. Обратите внимание на то, как оно теперь получается. Легче? Труднее? Снова откройте глаза. Повторите его еще три-четыре раза. Время – 5–8 минут. Встаньте, зафиксируйте новые ощущения в теле, в стопах, внутри. Отметьте для себя, стало ли спокойнее. С течением времени вы убедитесь, что вам стало легче жить, повысилась помехоустойчивость, вы больше успеваете и стали успешнее.

*Упражнение отработать до автоматизма!*

## Контакт с агрессором

*– Мир – дело благое, сэр Соломон, хотя и весьма прискорбное для воина...*

**М. Успенский. Там, где нас нет**

В этот раздел входят простейшие методики защиты. Сразу предупреждаю – методики требуют собранности и концентрации внимания. Прочность защиты зависит от того, насколько четко вы представите необходимый образ и сосредоточитесь на созданных состояниях. Тогда успех у вас в руках и вам ничто не страшно.

## «Экран»

Самое простое, что можно сделать при общении с неприятным собеседником, – наглухо отгородиться от него. Представьте, что между вами и им зеркальной поверхностью от вас стоит экран. Он должен полностью вас скрывать. Поддерживать его нужно в течение всего времени общения. Если ваша работа связана с живым общением – менеджер по продажам, психолог, целитель, врач и т. д., ставить экран не рекомендуется, поскольку человек не может чувствовать живое общение, которое приносит **вам** деньги.

Другой вариант этого упражнения чуть сложнее и более эффективен. Переведите внимание с агрессора на себя. Не фиксируйте ни одного его слова! Начните дышать животом и сделайте 10–30 дыхательных циклов. Почувствуйте общее расслабление и тепло в области

солнечного сплетения. Представьте, что с каждым вдохом вокруг вас постепенно «выдувается» пузырь произвольного диаметра. Ощутите, что вы находитесь внутри этого пузыря, а негатив, исходящий от агрессора, блокируется за его пределами и не касается вас.

**Внимание!** Как только агрессор поймет, что не получает от вас энергию, он постарается «пробить» вас и вашу защиту. Чтобы этого не случилось, вам надо систематически изображать искренний интерес к его словам или тому, чем он вас «грузит».

### **«Выращивание фрукта»**

В отличие от предыдущей методики, эта оставит довольными обоих: собеседник может «сброситься», а вы не возьмете на себя его негатив.

Заземлите агрессора: представьте, что исходящая от него разрушительная, негативная информация попадает в некое семя, находящееся между вами. Энергоинформационные потоки собеседника задерживаются на этом семечке, питают его, оно растет и прорастает, из него образуется плод, который зреет и наливается соками. Когда он окончательно вызреет, вы мысленно сжигаете его на пламени свечи или сбрасываете на зеленое вьющееся растение. В случае необходимости заново создаете новое семя.

### **«Белый воротничок»**

При регулярном применении данный прием успокаивает почти в любой напряженной, стрессовой ситуации. Этой простенькой дыхательной гимнастике более трехсот лет. Ею по сей день пользуются японские клерки – «белые воротнички». Именно поэтому они всегда такие свежие и бодрые, даже после многочасовых совещаний.

Упражнение довольно простое для выполнения. Кончик языка расположите позади передних верхних зубов и держите его там во время прodelывания упражнения. Сделайте вдох сквозь зубы на счет «восемь». Чем более интенсивным он будет, тем лучше. На счет «четыре» неслышно выдохните носом. Задержите дыхание на счет «семь» и опять сделайте вдох ртом на счет «восемь». Таких дыхательных циклов нужно прodelать 5–7. Еще раз о схеме дыхания: 8-4-7, 8-4-7 ...

Упражнение выполняется при первых признаках усталости, уныния, скуки, стресса или внутреннего напряжения.

### **Улыбка лбом**

Простое и приятное упражнение, которое способно не только защитить, но и поднять настроение, а также разгладить морщины на лбу. Упражнение необходимо отрабатывать не менее 10 минут в день, пока оно не будет получаться «по первому требованию».

Просто представьте, что вы улыбаетесь лбом, и держите это состояние во время контакта с неприятным человеком.

Во-первых, ему будет казаться, что вы его внимательно слушаете, так как от вас будет исходить благожелательное внимание. Во-вторых, исходящая от него негативная энергия не зацепит вас, поскольку ваша энергетика на какое-то время изменится и вас будет просто не за что цеплять.

**Внимание!** Особое внимание уделите внутреннему состоянию благожелательности и уважения ко всему и всем.

### **Состояние бойца**

Создайте у себя внутри состояние мудрого бойца. Для этого я рекомендую прочесть романы, в которых действуют такие воины. Обычно это истории в жанре фэнтези. Вообразите себе воина, благородного рыцаря, мастера боевого искусства, идущего по Пути

Мудрости. Он силен, бесстрашен, наполнен внутренней гармонией, силой абсолютного покоя.

Повторяю: наполнен силой и покоем, а **НЕ** агрессивной силой и желанием продемонстрировать умение отбиваться от трех хорошо вооруженных противников. В этом случае вы рискуете притягивать к себе агрессивных забияк, любителей острых ощущений или желающих помериться силой. Таких везде и всегда хватает.

На создание этого состояния уходит не менее 7–10 минут в день. Зафиксируйте его внутри себя и запомните. Результат увидите уже через пару недель. Такое состояние вы вызываете и поддерживаете во время контакта с агрессивным началом, затем поддерживаете состояние покоя и гармонии, ощущаемое в течение всего дня. Оно ваше, и на его поддержание у вас не будет уходить много сил. Главное, что со временем оно станет естественным качеством.

При добросовестной работе данное упражнение позволит вам создать внутри себя особую структуру состояния, которое никому не позволит вас «пробить».

### **«Магический взгляд»**

В хорошем разговоре не все говорится.

*«Избранные чаньские изречения»*

Эта методика применяется в случаях, когда агрессор «цепляет» ваш взгляд с целью применить внушение.

Прежде всего, успокойтесь. У вас есть свой, ни на что не похожий «ответ Керзону». Теперь посмотрите на агрессора. Не в глаза, а плавно и неторопливо перемещайте взгляд по треугольнику, соединяющему глаза и рот. Сначала по часовой стрелке, потом против. Этот тип взгляда лишает слова говорящего, о чем бы он ни говорил, всякой опоры и значимости для вас, какой бы тип внушения ни применялся.

Есть еще один тип взгляда, который используется, когда вам надо перевести агрессора в рамки деловых отношений. Взгляд скользит по лицу собеседника вдоль линий воображаемого треугольника, образованного его глазами и серединой лба. Он более всего подходит для сотрудничества, так как оказывает сильное влияние и дает серьезный настрой.

Еще один вариант. Уставьтесь в точку между бровями, но без нажима и усилия, взгляд расслабленный. Скоро это положение надоест собеседнику, и он оставит вас в покое.

Взгляд нарабатывается по следующей схеме:

1. Как можно чаще широко раскрывайте глаза. В тренировочных целях учитеесь как можно чаще моргать.

2. Смотрите пристально и не мигая, острым взглядом на отдаленные предметы, например на звезды.

3. Рисуйте взглядом на стене различные фигуры: квадрат, овал, шестиугольник, звезду.

4. На квадратном белом листке нарисуйте маркером черную точку. Прикрепите лист к стене на уровне глаз. Встаньте напротив и вращайте голову во всех направлениях, не отрывая взгляда от черной точки.

Обратите внимание на то, как и где у вас будет проявляться внутреннее сопротивление. Чаще всего оно проявляется как отвлечение, ирония или самоирония. Не спешите и не переутомляйтесь! После упражнений обязательно промывайте глаза холодной водой.

### **«Фиксация внимания»**

Люди, которые неосознанно используют защиту с помощью фиксации взгляда, остаются спокойными и уверенными в любой сложной ситуации.

Осваиваем несложную методику:

1. Исходное положение: сидя или стоя лицом к окну, в метре от него. Осанка прямая.

2. Теперь слегка поворачиваете голову вправо и влево, удерживая внимание на основании черепа – оси, вокруг которой крутится голова. Зафиксируйте взгляд на вертикальной планке оконной рамы и наблюдайте, как при поворотах головы пейзаж за окном сдвигается относительно рамы. Вскоре у вас появится ощущение, что вы соединились с вертикальной планкой оконной рамы в одно целое, отстранились от «проплывающего мимо» окружающего мира и погрузились в состояние внутренней тишины и покоя. Все, что за окном, вы рассматриваете с точки зрения прохожего, с любопытством заглядывающего в чужие окна накануне праздника.

3. Во время неприятного разговора зафиксируйте взгляд на чем-нибудь, например на том, как агрессор во время разговора двигает ушами или бровями. Очень забавно, знаете ли! Вы сразу почувствуете, что он где-то там, далеко, что-то делает и говорит, а вы находитесь в некой сфере. Если он вдруг сделает замечание, что вы его не слушаете, нужно слегка повернуть к нему голову, вежливо продемонстрировав свое внимание, а взгляд остановить на выбранном предмете.

Главное, не улыбайтесь и не смейтесь. Так вы лишь разозлите собеседника, и потом он найдет способ с вами посчитаться.

Как вариант: можно постепенно выработать у себя взгляд и состояние большого, сильного, спокойного, уверенного в себе зверя (барса, тигра, львицы или кавказской овчарки). В нем есть и покой, и сила, и предупреждение о том, что при необходимости он мимо глотки не промахнется.

Такое настороженно-спокойно-внимательное состояние применяют при тренировке разного рода спецподразделений.

Ветеран ОсНаза на вопрос: «Тяжело все время находиться в напряжении?» ответил: «Профессионализм заключается не в том, чтобы все время напрягаться, а в том, что ты свыкся с мыслью, что нападение может произойти в любой момент. Не ждать опасности, а жить с ней, параллельно, как с воздухом, который глотаешь автоматически. Тогда ты автоматически отметишь опасность и ментально, на уровне подсознания на нее среагируешь. Поэтому я до сих пор жив».

### **«Маленький и смешной»**

Суть этой методики в том, что, как только сила нападения превышает прочность защиты, срабатывает диалектический закон перехода количества в качество.

Для этого надо только напрячь воображение и представить агрессора в виде какой-нибудь смешной зверушки, вроде Чипа или Дейла, прыгающей около вас и с комической серьезностью на вас нападающей. Ни дать ни взять «мультик» из «Кто подставил кролика Роджера»! Можно представить обидчика в виде капризного, истеричного, невоспитанного ребенка, пытающегося доказать, что он «босой масик», в смысле – большой мальчик. Не веселитесь вслух, похихикаете потом, наедине с собой.

Как вариант: мысленно уменьшите себя по отношению к агрессивному началу, а дальше... орлы червяков не клюют, клопа танком не раздавишь.

Специально потренируйтесь на улице, во время поездки в общественном транспорте, в очереди, на мелкооптовом рынке – представьте окружающих людей в виде забавных мультяшек, зверушек, птичек-рыбок. Это пригодится, когда вы встретитесь с агрессором лицом к лицу.

## **Защита, основанная на подъеме уровня энергетики**

*Когда жизнь складывается наперекор нашим желаниям, мир вокруг нас подобен лечебным иглам и целебным надобьям: он незаметно врачует нас.*

## Хун Цзычэн. Вкус корней

В начале книги уже говорилось о том, что повышение общего уровня энергии является прекрасной защитой от нападений. Если ваш энергетический потенциал велик, агрессору гораздо труднее вас «достать». Впрочем, энергию мы теряем не только вследствие нападений. Изрядное ее количество «выкачивают» из нас пустые разговоры, напрасное и несодержательное чтение, бесконечное сидение перед телевизором, скучная и неинтересная работа, бесполезные мечтания, грубый незатейливый секс. Одним словом, мы теряем энергию, когда неправильно пользуемся чувствами, эмоциями и состояниями. А поскольку это происходит с нами каждый день, техники усиления энергетики пригодятся абсолютно всем, и не только для защиты от агрессоров.

Начинаете их выполнять, уединившись в спокойной обстановке. Детей, телефон, телевизор и домашних животных следует удалить из комнаты. Металлические украшения и часы рекомендуется снять, так как они могут мешать, перекрывая или оттягивая на себя энергию.

Тот, кто занят увлекательным и нужным ему делом, делом, которое он называет настоящим, всегда более энергичен и энергетичен, чем тот, кто не знает, чем заняться. Задача, поставленная человеком перед собой, позволяет ему синхронизироваться с эгрегором и получить истинную защиту, смысл в жизни, деньги и комфортное состояние.

### «Смерч»

Эта методика направлена на повышение общего уровня тонуса и энергии. Она показана и взрослым, и детям. Упражнение помогает людям, страдающим метеопатией – зависимостью от перепадов погоды и магнитных бурь.

Упражнение лучше всего выполнять утром, когда вы еще лежите в постели и находитесь в состоянии полусна. В начале практики такая защита держится не менее двух часов, а при отработке навыков – до 12 часов. Упражнением можно пользоваться и в течение дня. Не рекомендуется практиковать его на ночь без особых на то причин.

Исходное положение: лежа на спине. Руки и ноги не скрещены. Глаза закрыты. Представьте, что дальше уровня стоп из точки начинает раскручиваться смерч, вихрь по часовой стрелке, слева направо. Смерч, прозрачная энергетическая воронка постепенно поднимается вверх и вбирает вас в себя. Когда края воронки оказываются выше уровня головы, мысленно раздвиньте, уплотните и сделайте толстыми стенки воронки, после чего представьте, что они окрашены в охристые тона. Подержите смерч около 3–5 минут. В это время ощутите, зафиксируйте мощь вихря; почувствуйте, с какой бешеной силой он вращается вокруг вас. Это сила, стихия, которой вы управляете. Подержите его около себя, после чего поднимите его выше головы и запустите в себя, будто джинн входит в заколдованный сосуд. Запомните состояние наполнения энергией стихии.

Поднять уровень собственной энергетики помогает и «Огненный цветок», который активно использует Школа под руководством И. Н. Калинаускаса. Методика приведена в его книге «Наедине с миром»; я здесь повторяться не буду: пить надо из источников.

Имейте в виду, что повышение общего уровня тонуса/энергии не является абсолютной защитой. Более того, повышенный уровень энергетичности может, как маячок, привлекать к вам слабых силами и духом, в том числе «вампириствующих» особ обоих полов.

Теперь – шутка для оживления, в общем-то, сухого текста. Последователи Порфирия Иванова обливаются холодной водой, стоя на земле, тем самым получая энергию от земли. Представляете, сколько энергии можно получить, стоя на оголенном проводе под напряжением и обливаясь той же холодной водой!

### «Бинтование»

Выполняется «до того», непосредственно перед контактом с агрессором. Эффект держится около двух часов.

Примите исходное положение: лежа, сидя или стоя. Если сидя или лежа, руки и ноги не скрещены. Если стоя или сидя, спина прямая. Представьте, что вы обматываете себя энергетическими бинтами в следующем порядке: левая рука, правая рука, левая нога, правая нога, туловище и голова. Фиксируете состояние. Запоминаете его и активно пользуетесь при необходимости.

### **«Палитра художника»**

Это упражнение восстанавливает все тонкие структуры организма и психики, делает их непроницаемыми для негативных воздействий извне.

Исходное положение: сидя, спина прямая, глаза закрыты. Представьте, что из темени выходит энергетическая линия и по дуге спускается вниз к стопам, потом поднимается вверх по внутренней поверхности бедер, позвоночнику и опять приходит в темя. После чего эта линия снова описывает дугу, но уже чуть правее, примерно на пятнадцать градусов. Как вариант: вы стоите на огромном циферблате часов и каждое перемещение дуги вправо соответствует делению, кратному пяти (5 минут, 10 минут...). Вы как бы располагаетесь в центре апельсина, а линии – это дольки. Каждый полный оборот означает, что надо менять окраску цвета линии.

Начинаем с ЧЕРНОГО, который, совершив с вами полный оборот (около 40 секунд), осветляется до СЕРОГО. Отметьте разницу в ощущениях и переходите на КОРИЧНЕВЫЙ, начиная, по мере вращения цвета вокруг вас, менять его до КРАСНОГО. Далее все точно так же – от светлого оттенка до интенсивного, ТЕМНО-АЛОГО, после чего переходите на ОРАНЖЕВЫЙ. Затем он меняется на ЖЕЛТЫЙ, становится СВЕТЛО-САЛАТНЫМ, ЗЕЛЕНЫМ, СВЕТЛО-ГОЛУБЫМ, ТЕМНО-СИНИМ, РОЗОВЫМ, ШАФРАНОВЫМ, который сгущается до ПУРПУРНОГО, а тот резко осветляется и становится ЗОЛОТИСТЫМ. Последний плавно переходит в СЕРЕБРИСТЫЙ, который, в свою очередь, сгущается и становится БЕЛЫМ.

Цвет, который у вас совпадает с ощущением наибольшего комфорта, в дальнейшем можете употреблять для получения состояния неуязвимости и внутреннего спокойствия. Более того, когда вы в совершенстве освоите методику, необходимость ее повторения отпадет – будет достаточно вызвать у себя ощущение, которое вы испытывали при ее выполнении.

### **«Обруч»**

Это упражнение обладает двойным эффектом – заставляет работать себе во благо и структурирует ваши внутренние убеждения. Еще его можно назвать самокодированием или самогипнозом.

Исходное положение: стоя. Лицо лучше повернуть на юг. Закройте глаза. Представьте светлую, желательно охристых тонов волну, которую, подобно обручу на талии гимнастки в цирке, вы вращаете на голове, в горизонтальной плоскости слева направо, в проекции межбровья.

Исходное положение: стоя. Осанка прямая. Глаза закрыты. Представляете, что вы, как цирковой артист, начинаете вращать вокруг головы воображаемый обруч, помогая себе телом, подстраиваясь под вращение воображаемого обруча. Спустя 1,5–2,5 минуты откройте глаза. Зафиксируйте ощущения. Они будут сложными, скорее всего такими, будто вы выпили бокал хорошего шампанского. Это и есть трансовое состояние.

После того как вы отработали данное подготовительное упражнение, переходим к основному. Перед тем как войти в транс, составьте аффирмацию – фразу, которая будет вас

наставлять, направлять и кодировать на достижение покоя и внутреннего комфорта. Она – ваше творчество, поэтому не может быть дана в книге для всех. Составляйте ее сами. Что-то вроде: *«Я всегда и везде спокоен, уверен в себе и непобедим!»*

После составленной и заученной фразы входите в транс и проговаривайте фразу вслух; тембр голоса должен быть как можно более низким, звук необходимо направлять внутрь себя, в грудную клетку, создавая стоячую волну. Одно слово произносите на один оборот обруча! Проговаривать фразу надлежит не менее трех и не более пяти раз за упражнение. Упражнение надо выполнять не чаще одного раза в день. Время выполнения – произвольное.

### **«Чаша спокойствия»**

Основной принцип такой защиты сводится к созданию внутри себя зоны покоя и комфорта, которая не зависит от любых перемен, происходящих вокруг. Упражнение не требует специально организованного пространства или большого количества свободного времени, выполняется довольно просто и легко.

Для начала представьте себе, что в центре грудной клетки у вас располагается чаша, до краев наполненная жидкостью. Ваша задача – ни при каких условиях не дать ей расплескаться. Никакие тревоги, волнения, суета и чужой напор не должны помогать вам ее расплескивать! Упражнение многофункционально и многослойно, так что не пожалейте времени на его освоение. Возместится сторицей!

Как вариант, можете поместить внутри грудной клетки лесное тихое, спокойное, незамутненное озеро, в котором отражаются сосны и ивняк. Как только создали в себе это состояние, запомните его и ни при каких обстоятельствах не давайте внешним факторам его взбаламутить.

Упражнение делается весь день, постоянно, до тех пор, пока ощущение внутри себя зоны комфорта и покоя не станет для вас обычным, органичным и естественным.

Упражнение имеет много уровней. Я показал всего два из них.

### **«Бронежилет»**

Суть этой защиты сводится к созданию некой защитной конструкции, которая устойчива к любому внешнему воздействию – от нежного касания любимой до очереди из астрального автоматического оружия. Надевая «бронежилет», помните, что он – не орудие для ответного удара, а пассивная защита, помогающая выжить в экстремальной ситуации.

Представьте себя старателем. Из добытой породы, по крупицам лотком вынимайте чудо-металл. Потом – кузнецом-металлургом, когда вы льете металл и куете себе пластины защитного «устройства», приговаривая слова-заклинания: *«Кто с мечом придет, тот так ни с чем и уйдет!»* Подойдет и любой другой спонтанно родившийся текст. Потом просто наденьте изготовленный вами «бронежилет». Зафиксируйте состояние защищенности и внутреннего комфорта.

### **«Круг силы»**

Когда собеседник хамит или выливает на вас поток жалоб, лучше вызвать в памяти заветное, приятное место, в котором вы комфортно себя чувствовали, и вспомнить свои ощущения. Энергетика этого места будет вас защищать. Методику, с которой вы сейчас познакомитесь, следует отработать в течение месяца, а потом будет достаточно, по мере необходимости, вызывать в памяти определенные ощущения и образы.

1. Сосредоточьтесь на своем теле. Сидеть или стоять желательно с прямой спиной, слегка откинувшись назад и ни на что не опираясь.

2. Вспомните место, где вы чувствовали себя спокойно. Желательно на природе. Представьте, что вы действительно сейчас находитесь там. Если представить пейзаж трудно,

создайте хотя бы ощущение от воспоминания об этом месте. Посмотрите фотографии, хотя обычно мало кто фотографирует природу (намек!).

3. Вспомните, что было расположено прямо перед вами: дерево, поле, озеро, полянка, море. Затем то, что находилось справа и немного впереди, потом – что слева и немного впереди.

4. Параллельно вспомните или мысленно нарисуйте образы объектов справа и слева и ощутите, как вы отрешаетесь от окружающего мира. Зафиксируйте эти ощущения. Именно такое представление позволяет максимально отрешиться от реальности. «Подвигайте» представляемые объекты чуть вперед-назад, вверх-вниз или в стороны и найдите такое их положение, которое даст самую глубокую отрешенность.

5. Активно вспомните, какие объекты пейзажа находились непосредственно справа и слева от вас. Здесь вам придется более активно использовать свое воображение, поскольку обычное зрение не позволяет видеть, что находится напротив ушей. Как и в предыдущем пункте, мысленно подвигайте объекты.

6. Вспомните, что находилось сзади правее и сзади левее вас, точно напротив затылка. Мысленно замкните круг и зафиксируйте ощущение замыкания воображаемого пространства.

7. Удерживая круг воспоминаний, переключите внимание на ощущения в теле, почувствуйте, как они меняются. Сначала возникает чувство, что воздух представляемого места касается кожи и по телу пробегает волна тепла или других приятных ощущений. Представьте, что вы там, на солнышке, погрузитесь в то состояние.

8. Переместите внимание обратно в воображаемую обстановку. Ощутите ее связь с вашим новым состоянием и зафиксируйте. Постарайтесь понять, что сильнее всего на вас действует: само ощущение круга пространства или его определенная часть, расположенная справа, слева, сзади, спереди.

9. После этого, НЕ МЕНЯЯ ПОЗУ и РАСПОЛОЖЕНИЕ ГОЛОВЫ и ГЛАЗ, переведите часть внимания на реальный мир, находящийся вокруг, и помните о воображаемом пространстве. Зафиксируйте такое параллельное восприятие реального мира и воображаемого пространства.

10. Сохраняя новое состояние, начните медленно двигаться или заниматься своими делами, фиксируя частью сознания изменения, происходящие в вас. На первых порах это легче всего делать, не меняя обычного темпоритма. Совершая какие-либо движения, сохраняйте круг пространства и новое состояние. Для этого периодически останавливайтесь и фиксируйте их в себе. Где они, как вы их ощущаете, какие они? Почувствуйте, как новое состояние создает барьер между вами и реальным миром. Зафиксируйте его. Имейте в виду: воображаемое пространство может находиться как рядом с вами, создавая барьер между вами и реальной обстановкой, так и вдалеке, уводя от нее ваше внимание.

11. Обратите внимание на то, как изменилась ваша поза, ваши движения, ваш взгляд. Примите все эти изменения. Запомните свои ощущения и рисунок своих движений. Память об этом позволит вам в дальнейшем получать новое состояние «по первому требованию».

Как вариант: его можно соединить с упражнением «Чаша спокойствия».

### **«Время с нами»**

Учитель, стоя у реки, сказал: «Все уходит вот так, как это! Не останавливаясь ни днем, ни ночью...»<sup>3</sup>

Ритм жизни у нас быстрый, и пользоваться им без специального обучения вы не умеете. Г. Гурджиев говорил, что мы бодрствуем не более 15 минут в неделю, а остальное время

---

<sup>3</sup> Учителем средневековые китайцы именовали Конфуция.

проводим во сне наяву. Из-за этого мы спешим, мельтешим, суетимся или «копаемся». В такие моменты у нас все валится из рук, и мы представляем собой прекрасную мишень для упреков, угроз или агрессии окружения.

Тренинг, который я хочу вам предложить, поможет выработать чувство времени. Если вы будете регулярно делать это нехитрое упражнение, то научитесь не искажать временную ситуацию, перестанете выходить из себя и выводить из себя чад и домочадцев. Время тренировки – не менее двух месяцев.

Положите перед собой часы, отметьте положение секундной стрелки и закройте глаза. Когда по вашим «внутренним часам» вы почувствуете, что прошла минута, откройте глаза и снова зафиксируйте положение секундной стрелки. Оцените, насколько вы точны или наоборот. Норма – 62–65 секунд.

Во втором веке до нашей эры Хуайнань-цзы сказал: «Совершенный человек не дорожит яшмой в фут, но придает значение тени солнечных часов в вершок».

Это всем нам наука!

### «Наблюдатель»

Тысячеверстный поход начинается под ногой.

*Дао дэ цзин, LXIV*

Позиция наблюдателя дает ощущение внутренней независимости от окружающего мира. Чтобы отработать такое состояние, нужно входить в него, по крайней мере, раз в день. В дальнейшем, когда вы освоите упражнение, будет достаточно в нужный момент вспомнить наиболее сильные ощущения и воссоздать элементы позы. Методика очень давняя, ее применяли испокон века в ордене кармелитов.

1. Прислонитесь к стене, так, чтобы вся спина, крестец и затылок плотно прилегали к ней. Ноги выпрямите, соедините вместе и выдвиньте вперед на расстояние 15–20 см. Руки свободно опустите вдоль тела. Расслабьтесь. Если вам не удастся без напряжения приложить голову затылком к стене, слегка откиньте ее назад. Поясница должна занимать естественное положение; не надо стараться прижать ее к стене. У вас возникнет ощущение, что вы, стоя, лежите на стене. При этом живот, грудь, шея и голова должны быть расслаблены. Особое внимание обратите на диафрагму: если чувствуете легкое напряжение внизу живота, не обращайтесь на это внимания.

2. Сосредоточьтесь на вашей спине, ощутите, что она составляет со стеной одно целое. У вас возникает чувство инертности и стабильности, будто ваше «я» переместилось назад.

3. Сохраняя это ощущение, спокойно, как бы издали и сзади, посмотрите вперед. В этот момент у вас должно возникнуть чувство отстраненности от окружающего мира. Вероятно, вам покажется, что между ним и вами находится стеклянная стена, а окружающие предметы уменьшились в размерах или изменили свой цвет; что вы смотрите на все откуда-то сверху. Отнеситесь к этим изменениям спокойно и продолжайте ощущать себя одним целым со стеной.

4. Запомните свое состояние и все его детали.

5. Медленно подберите ноги под себя и, не меняя положение позвоночника, сохраняя чувство единства со стеной, медленно отодвиньтесь от нее. При этом необходимо ощущать, что ваша спина продолжает быть одним целым уже с воображаемой стеной. Для этого не меняйте положение тела.

6. Пребывая в этом состоянии и позе, немного походите, продолжая сохранять ощущение отстраненности от окружающего мира. Все детали своего состояния – ощущение единства спины со стеной, внимание назаднюю поверхность тела, расслабленность груди и живота – следует сохранять.

7. Продолжайте ходить в этом состоянии, но уже немного изогнув позвоночник и шею,

исследуя свое новое состояние и ища возможность его удерживать, находясь в других позах.

8. Сохраняя свое состояние, сядьте. На первых порах садиться нужно, полностью сохраняя позу всего тела, особенно спины.

9. Начните потихоньку менять позу – подвигайте руками, ногами, шеей, головой. Понаблюдайте за своими ощущениями и выясните, с какой частью тела в максимальной степени связано ваше ощущение отстраненности от мира или состояние внутреннего покоя и тишины.

10. Чтобы выйти из состояния наблюдателя, переместите внимание вперед, на какой-нибудь объект окружающего мира и примите привычную позу.

## 5. Применение магических практик

*...Но позвольте спросить, досточтимый сэр, куда вы направляетесь?*

*– Еду туда – не знаю куда.*

*– Весьма достойное направление, подходящее для всякого благородного воителя.*

**М. Успенский. Там, где нас нет**

Магические методы защиты представлены изготовлением и энергетической зарядкой талисманов, оберегов, амулетов, рисунков. Исключение составляют методики постановки защиты с помощью особых комбинаций пальцев – мудр. Талисманом может стать практически любая вещь – украшение, безделушка, камень, на котором запечатлена ваша сконцентрированная воля, сила, состояние и внимание. В данном контексте уместна тибетская поговорка: «Поклонение заставляет сиять даже собачий клык».

**Внимание!** В отличие от психоэнергетики, в магии очень важна личность. Она важнее, чем ритуал или точное изображение рисунка-графемы. Поэтому сначала выявите в себе составляющие вашей личности. Для этого напишите на листе бумаги отрицательные черты характера, которые вы знаете за собой, и те, которые не нравятся вашему окружению. После чего напротив каждой напишите, продолжением какой положительной черты она является. Это упражнение помогает лучше узнать себя.

Гермес Трисмегист, один из первых Учителей, сформулировал правила магии для «поля Земли», по аналогии с шахматным полем. Они лаконичны, просты и актуальны, называются «Изумрудная скрижаль».

Принципы, управляющие миром, следующие:

1. Ментализм. Все в мире есть мысль, идея, чувства, состояния, внимание.
2. Аналогия. То, что наверху, то и внизу. То, что внизу, то и наверху. Подобное тянется к подобному и притягивается всегда.
3. Вибрация. Все находится в движении – дважды никуда не войдешь и не попадешь.
4. Полярность. Все имеет двойственную структуру, две стороны, два полюса, две точки зрения, остальное – временный компромисс.
5. Ритм. Все в мире движется ритмично. Выпал из ритма – выпал из жизни.
6. Каузальность. У всего есть причина, а причина есть следствие другой причины.
7. Пол. Все имеет свой пол, и отношения полов проявлены во всем. Без женщин можно жить на свете? **НЕТ!**

Успех в деле зарядки талисманов зависит от того, насколько четко человек формулирует свою конечную цель и насколько он сконцентрирован на ее достижении. Когда человек сосредотачивается на каком-нибудь желании (разрешить житейскую проблему, излечить болезнь, создать или сохранить семью, получить крупную денежную сумму, организовать собственную фирму, защититься от нежелательного информационного или психологического воздействия), он автоматически настраивается и притягивает к себе из пространства соответствующие энергоинформационные структуры, именуемые

биосинхронными.

Если в этот момент он зафиксирует состояние достижения и полученного состояния абсолютной защищенности в виде мыслеобраза или ощущения в теле, после чего настроится на предмет и мысленно передаст ему это состояние, на предмете отпечатается голограмма исходного и рабочего состояния. А сам предмет обретет силу. После того как вы убедитесь в том, что предмет заряжен, его можно применять с пользой для себя, чад и домочадцев.

## Важность ритуала

*Не вещи возвышают их владельца,  
А он облагораживает вещь.  
Кулон – всего лишь золотое тельце,  
Сам по себе не жалок, не зловец.*

**В. Яковенко**

В процессе изготовления талисмана, впрочем, как и во всех магических действиях, важно точное и скрупулезное следование технологии. Никакой самодеятельности и «творчества»! Это дает возможность достичь нужного и работающего состояния, в котором вы можете, сконцентрировав мысль, подстроить предмет под воздействие вибраций энергоинформационной структуры и тем самым из предмета сделать резонатор – усилитель желаний. Изготавливать талисман-оберег, если нет специальных оговорок, человек должен собственными руками. Передавать свой талисман другому, даже близкому, нельзя, поскольку в чужих руках он не будет работать, вероятно, даже «попытается» навредить новому владельцу.

## Узелки себе на пользу. Создание талисмана из текстиля

Память об узелковом письме сохранилась до наших дней. Мы до сих пор завязываем «узелки на память», используем выражения «связать мысли», «говорить запутанно», «нить повествования», «клубок проблем» и т. д. Но важнее всего для нас сейчас поговорка: «*Что знала, то сказала, на нитку нанизала*». Она для нас будет путеводной нитью в создании и использовании старой технологии, ключом к созданию защитного талисмана из текстиля.

Перед тем как вязать узелок, важно ощутить/создать в себе состояние безопасности, «непробиваемости», психологического комфорта, спокойной силы. Если такое состояние само по себе не возникает, его нужно вызвать с помощью одного из приведенных ниже упражнений (по вашему выбору).

## Узелок против порчи, наговора, зависти, клеветы и оговора

Для узла на веревке не важна его форма, важно, чтобы он был из натурального материала. Создав внутри себя состояние защищенности, уюта и безопасности, вы переносите его на процесс плетения узла. Так вы создаете, фиксируете и генерируете для своего родного и близкого человека ощущение покоя, твердой почвы под ногами; предохраняете его от порчи, наговора, зависти, клеветы и оговора. Кроме того, в узелок можно «вложить» свое состояние, которое поможет тому, для кого вы его делаете, быстрее достичь успеха в делах, связанных с природными ресурсами, их воспроизводством, обработкой, утилизацией. Завязывая узелок, читайте заговор<sup>4</sup>:

---

<sup>4</sup> Читать надо с душой, с чувством, с толком, с расстановкой, вызывая у себя состояние, которое вложено в эти строки. Это же касается и тех, кто читает для себя или для родных «Целительные настрои Сытина», к примеру.

«Встану, благословясь, пойду перекрестясь, из избы дверями, из сеней воротами, в чистое поле, к синему морю. В Окиян-море пуп морской; на том морском пупе – белый камень Алатырь; на белом камне Алатыре сидит белая птица. Летела та белая птица по городам и пригородам, по селам и приселкам, по деревням и придеревням; залетела та белая птица к рабу(е) Божьему(ей) (имярек) и садилась на буйную голову, на самое темя; железным носом выклеывала, булатными когтями выцарапывала, белыми крыльями отмахивала призеры и наговоры, и тяжкую немочь из мозгу, с костей, из ясных очей, с буйной головы, с белого лица, с черных бровей, с ретива сердца, с белых рук, с резвых ног, из тридевяти жил станowych, из всего стану человеческого; уносила та белая птица призеры и наговоры, и всякую немочь за синее море, под белый камень, под морской пуп. Будете вы, мои слова, крепки и тверды в ключ и замок во веки веков. Аминь».

### **Узелок для защиты от недоброжелателей**

Если вам необходима защита от недоброжелателей или удача в делах, связанных с ручным трудом (промышленность, кустарное производство, народные промыслы и т. д.), придумайте сами какой-либо узелок хитрого плетения, загляните в Сеть, назовите его, например, Огонь-Сварожич в сопровождении несложного ритуала.

В «сатанинские» лунные дни (9, 15, 23, 29) необходимо набрать верхушки – от 9 до 13 побегов вербены. Налить в эмалированную кастрюлю 2 л воды, положить их туда, довести до кипения и варить на малом огне 20–30 минут. Затем на сутки опустить в отвар веревку.

Когда сутки пройдут, веревку нужно зарядить. Четко и ясно сформулируйте цель зарядки и сосредоточьтесь на ней. Соберите свое состояние в середине груди, мысленно перенесите по внутренней поверхности рук на ладони и завяжите узелок. Заряженный узелок нужно носить при себе. Он будет работать в течение года.

### **«Игра в бисер»**

Никто не может причинить вам ни малейшего вреда, если вы глубоко сосредоточены на оказании помощи себе или своему близкому человеку. Предмет, обретенный в таком состоянии или созданный тогда же, станет для вас оберегом. Насыпьте перед собой кучку бисера. Настройтесь на спокойствие, ощущение внутреннего и внешнего комфорта, вспомните состояние, которое у вас было когда-то, или создайте его при помощи упражнения. Настроились? Теперь не спеша и ни на что не отвлекаясь, начинайте набирать бисер и нанизывать его на нитку (леску, веревку, проволоку) длиной 10–20 см. Сделанную «фенечку» около недели надлежит носить на теле, после чего она заработает по-настоящему. Если в Эрмитаже внимательно рассмотреть украшения, которым 1500–2000 лет, выяснится, что они работают до сих пор. Технология, *проверенная* временем и опытом.

Как вариант, могу предложить еще один вид защиты – вышивка. Готовое изделие нужно постоянно носить при себе. Срок его действия – один год.

### **Поговорим о необычном**

*...А слушающий меня будет жить безопасно и спокойно, не страшась зла.*

**Притч. 1: 33<sup>5</sup>**

---

<sup>5</sup> Притчи из Книги царя Соломона.

Если в вашем лексиконе присутствуют такие слова, как «биополе», «тантрический секс», «чакры», «карма», «медитация», этот текст – для вас. Разговор пойдет о камнях и работе с ними, самостоятельной или через салон, где с вами будут работать прогрессивными методами литотерапии, с использованием чакральных камней. Естественно, они обработаны вручную, цены немалой, и привезли их как минимум из Месопотамии. Хотя базальтов и агатов везде хватает.

Итак, вы решили освоить работу с камнями. Можно их подбирать по знаку зодиака, по цене, на пляже или на природе. Без разницы! Главное, чтобы камень «пришелся по руке» и создавал комфорт.

Берете его в руку и начинаете изучать, всматриваться в детали, извилинки, форму, цвет, игру светотени, граней, в фактуру сколов... Почувствуйте камень, но не торопитесь. Для камней время идет не так, как в мире людей. Будьте терпеливы! Не раздражайтесь, работайте. Не все сразу.

Сначала камень будет чужим, твердым, холодным, неподвижным. У вас может испортиться настроение, появится бессонница или исчезнет аппетит. Но не оставляйте свои попытки! Вплоть до того, что будете все время носить камень с собой, вертеть в руках, класть на ночь под подушку...

Усталость гарантирована, но как только у вас начнет что-то получаться, тут же (!) начнет чесаться нос или шея, позвонит телефон или постучат в дверь. Это проверено и может быть объяснено сопротивлением изменению, происходящему с вами. Предупрежден – вооружен, следовательно, вы, зная, что это ваше сопротивление, будете к нему готовы и легче преодолеете препятствие.

Преодолев, вы вдруг (наконец-то, одновременно и т. д.) почувствуете легкость в теле и членах, у вас возникнет ощущение *присутствия чего-то рядом*. Камень оживет. Он запульсирует, начнет излучать энергию, тепло, информацию. Причем информацию архаическую, реликтовую, изначальную, от Творения и Творца.

В этот момент «отойдите в сторону», дистанцируйтесь от своих ощущений. Это НЕОБХОДИМО. Экзальтированное состояние без надежного якоря-заземления может повредить душевному здоровью. А дистанцировавшись, вы сможете получить практически любую информацию, ответ на любой корректный вопрос. Это форма глубокой медитации без погружения в глубокий транс. Камень будет фокусом, ключом, точкой «схода» в иной, но наш мир. А еще он поможет войти в новую реальность – реальность ноосферы.

После установления контакта с камнем вы сможете практически в любое время выйти на информационно-энергетический канал, иногда даже очень высокого уровня. Камень будет находиться на видном месте или вы будете постоянно носить его с собой.

Потом выработаете ключевое слово, чтобы входить в контакт-состояние по первому требованию, и тогда мысли, ассоциации, ощущения, состояния, которые одновременно придут в голову, будут восприняты и поняты на уровне внутреннего знания, употребляемого как в быту, так и в Бытие. Один мимолетный взгляд, касание, мгновенное ощущение – и есть ответ на большинство вопросов, с коррекцией на личную вовлеченность и заинтересованность.

Кристаллы, друзы, драгоценные и полудрагоценные камни исстари считались символами красоты, образцами гармонии и структуры. Это прочные и долговечные создания природы, они всегда привлекали повышенное внимание людей. На Руси их называли самоцветами, отразив в названии не только внешний вид, но и внутреннюю сущность; сравнивали их с душой: «Он один испустил жемчужную свою душу через золотое ожерелье из храброго тела» («Слово о полку Игореве»).

Сами камни редко что рассказывают – наша жизнь слишком коротка по сравнению с их веком. Камень сопровождает человека всю его историю. Сначала это орудия выживания – огонь, еда, безопасность. Чуть позже выявили полудрагоценные камни: в Ветхом Завете упоминается уже 12 ступеней Небесного Града, 12 самоцветов. Тогда же возникла вера в их чудесную силу. От болезней, напастей, забот и тревог предлагался тот или иной камень,

снабженный выгравированными на нем надписями или магическими рисунками. Первую письменную характеристику талисмана мы находим в трудах Плиния (I век до н. э.). Он его описывает как заколдованный предмет (камень), который дает его обладателю иные способности или предохраняет от несчастья, болезней, злых чар.

Арабы обозначали такие предметы словом «талис», что в переводе значит «носить». В Средние века христианство попыталось бороться с этими представлениями, но безуспешно. Слишком глубоки корни, а также то, что они работали. В противном случае о камнях просто-напросто забыли бы.

Выбрать для себя заветный камень можно:

- а) по знаку зодиака;
- б) по вкусу;
- в) по средствам;
- г) по факту.

Первый способ самый интересный и спорный. Разные народы по-разному соотносят камень и человека, поэтому надо самому ориентироваться, какой список ближе – родной страны, авторитета с Востока или астролога из Европы. Каждый народ выбирал камни, сообразуясь с климатом, национальными традициями, запасами минерала, дороговизной и чем-то еще, давно утерянным в пучине веков. Кстати, до XIII–XVI веков почти вся минералогия писалась врачами и касалась здоровья.

В свете исследований по физике малых и сверхмалых полей, а также взаимодействий опять встал вопрос о лечебном действии самоцветов. Их палитра играет всеми мыслимыми цветами спектра, причем напрямую зависящими от времени суток и времени года, нашего восприятия и состояния.

Речь о соли разных металлов, в том числе редкоземельных, имеющих свою, ни на что не похожую частотную характеристику, которая будет действовать на организм гомеопатическими дозами, оказывая *какое-то* воздействие. Его и нужно подбирать индивидуально. Здесь важны пункты «б» и «г». Игра камней, которые пришли совершенно случайно или сразу запали в душу (с учетом пункта «в»), их частоты, уже в силу указанных причин, совпадающих с вашими, будут воздействовать на психосматику, создавать состояния, генерировать положительные эмоции, выравнивать общий тонус.

Обратите внимание на пункт «г». Это может быть, когда и как угодно: подарок, находка, наследство, случайная покупка, обмен. Но если пришло, значит, не просто так, а дальше начинайте работать. Только помните – век камней очень долог, и чтобы их «раскачать», то есть ввести в резонанс с собой, надо хорошо и активно поработать. Требуется время. Поэтому предпочтительнее (меньше забот) фамильные камни: они уже настроены на родовые (семейные) частоты. Случайные камни часто «ищут» себе хозяина и *заставляют* обращать на себя внимание – особенно в случаях находок на улице, в сквере, на пляже. «Не проходите мимо» сказано, вероятно, именно о таких случаях.

Случай – проявление незамеченной ранее закономерности.

Если отпуск не за горами, будьте внимательны и найдете для себя оберег, талисман и украшение.

Себе и для себя!

### Камень-талисман

Мы с тобой плывем на юг в поисках лазурита, знаешь, таких голубых камешков, на которых всякие заклинания пишут? ... С их помощью заговаривают ревматизм, растяжение связок, прострелы, а также когда шею надует или язык прикусишь...

*Урсула Ле Гуин. На последнем берегу*

Некоторые люди обожают выставки «Мир камня», регулярно на них ходят, ничего не покупают, но любят мир минералов и самоцветов. Что в этом, кроме эстетики? Магия

камня? Синдром сороки, любящей все красивое и блестящее? Или еще что-то? Давайте разберемся.

Несколько веков назад были систематизированы и описаны свойства минералов и самоцветов. Данные противоречивы, а иногда взаимоисключающие. Есть наука – литотерапия (лечение камнями), которая относится к сфере проявления эзотерического и оккультного интереса людей. Но не все так просто: она имеет и сугубо практическое применение.

Во-первых, в 1990-х годах уменьшилось финансирование геологов. Количество «свободных от обязанностей», но талантливых и трудоспособных профи из данной области увеличилось. Им не хотелось становиться «челноками» с польским/китайским ширпотребом, а хотелось работать по специальности. На помощь пришли древние знания о силах оберегов и амулетов из самоцветов.

Они профессионально подошли к этой проблеме, и теперь у нас, в отличие от потребителя 1980-х годов, больше шансов приобрести камень по сходной цене и хорошего качества. Есть возможность что-то заказать и по вкусу оформить жилье, сделать оригинальный и недорогой подарок, украсить себя. Ведь красивый камень в доме – это и украшение, и энергетический центр, вокруг которого легко формировать психоэнергетику.

Во-вторых, камни действительно обладают и чудесной, и мистической, и целебной силой. Объяснить это с точки зрения вульгарного материализма нельзя, но можно с точки зрения физики сверхслабых полей и взаимодействий, а также теории резонанса.

Хороший пример – сердолик. Он обладает уникальным свойством брать на себя практически любой психоэнергетический удар (сглаз, порчу, наговор, колдовство). Показателем того, что он сработал, является разрыв веревочки (шнурка, цепочки). После чего его следует поместить в морозилку на 10–12 часов и можно использовать снова.

При помощи камушков можно переносить элементарные вещества с места на место, даже приносить их домой.

**Известняк** – камень-охранник. Из него всегда строили фундамент дома. Его же, но «сделанный» по ритуалу, закладывали под вход, и он служил оберегом дома. **Мрамор** поглощает негативные мысли и чувства, которые неизбежно появляются при общении, просмотре телепередач или чтении прессы, особенно «желтой» – там вечно кого-то избили, поймали, а потом всех зверски убили инопланетяне, замаскировавшиеся под агентов парагвайской разведки. Искусственный мрамор не работает.

**Гранит** способствует обогащению интеллекта. Видимо, не зря призывают «грызть гранит науки».

**Кварц** дает бодрость. Он энергетически взбадривает, повышает иммунитет и тонус, укрепляет устойчивость к внешним воздействиям. Дома его лучше держать на антресолях, в шкафу, на стенке, одним словом – повыше. Замечателен кварц, взятый в окрестностях пещеры, где жил апостол Симон Кананит. Он великолепно держит информацию и энергетику Святого ущелья! Помогает настроиться на состояние, которое там обязательно возникает у каждого человека с незакрытым сердцем.

**Детали надгробных камней** дают опасные возможности. Если вы хотите пообщаться с «тем светом», найти лучшего собеседника трудно. Единственное, о чем должен предупредить: готовьтесь к сюрпризам, которые психика может и не выдержать: сущности из астрала, инопланетяне, лешие, НЛО к вам валом повалят. Особенно если надгробный камень сделан из гранита. Лабрадор или мрамор поспокойнее.

### **Как выбрать камень-талисман**

Выбрать для себя камень-талисман можно разными способами: по знаку зодиака, интуиции, ощущениям и по факту того, как он попал в руки.

### **Планеты и минералы**

Считается, что в минералах заключена частица силы планет, а камни являются ретрансляторами этих сил. Проявление планеты в камне выражается в его внешнем виде,

цвете, структуре.

*Камни Солнца:* бесцветные или очень слабо окрашенные, сверкающие, переливающиеся, имеющие четко выраженную структуру.

*Камни Луны:* молочно-белые, с зеленым оттенком, прозрачные или полупрозрачные со слоистыми вкраплениями.

*Камни Меркурия:* желтого цвета или куски камней, состоящие из нескольких минералов.

*Камни Венеры:* розовые или фиолетовые.

*Камни Марса:* красные камни и камни, имеющие металлический блеск.

*Камни Юпитера:* синего цвета.

*Камни Урана:* имеют мозаичную и полосатую структуру, в них присутствуют несколько цветов, с блеском.

*Камни Сатурна:* черного цвета.

*Камни Нептуна:* имеющие синеватый оттенок в проходящем свете.

*Камни Плутона:* имеют окраску охристых и коричневатых оттенков.

### **Камни месяцев года**

Каждому месяцу соответствует пик активности определенных минералов.

*Январь:* гранат, циркон, гиацинт, розовый кварц, родонит, сапфир, змеевик, опал, горный хрусталь, александрит.

*Февраль:* аметист, турмалин, гиацинт, оникс, сапфир, хризолит, александрит, чароит, жемчуг.

*Март:* яшма, аквамарин, гематит, гелиотроп, аметист, хризолит, коралл, алмаз, турмалин, амазонит.

*Апрель:* сапфир, алмаз, горный хрусталь, яшма, циркон, лазурит, янтарь, аметист, кошачий глаз, агат, карнеол.

*Май:* изумруд, агат, хризопраз, халцедон, зеленый турмалин, берилл, гранат, жадеит, малахит, топаз, сердолик, сапфир, нефрит.

*Июнь:* агат, жемчуг, изумруд, лунный камень, халцедон, кошачий глаз, александрит, малахит, гранат, берилл, бирюза.

*Июль:* рубин, оникс, сердолик, бирюза, изумруд, сардоникс, горный хрусталь, опал, сапфир, шпинель.

*Август:* сардоникс, сердолик, хризолит, лунный камень, рубин, оникс, александрит, кошачий глаз, турмалин, топаз, яшма, авантюрин, нефрит, изумруд.

*Сентябрь:* хризолит, сапфир, лазурит, сардоникс, циркон, яшма, алмаз.

*Октябрь:* опал, аквамарин, берилл, турмалин, топаз, яшма, хризолит, кошачий глаз.

*Ноябрь:* топаз, тигровый глаз, горный хрусталь, сердолик, морион, цитрин, гиацинт, берилл.

*Декабрь:* бирюза, рубин, хризопраз, циркон, лазурит, оникс, плазма, опал, гематит, турмалин.

Имейте в виду, что разные руководства по-разному дают таблицу сходимости человека и камня. Поэтому оптимально выбрать свой камень «по факту». Используйте себе на пользу тот, который вы случайно подобрали и который сам попал к вам в руки, «притянулся», «запал в душу» на выставке или в магазине, как только вы задумались о том, что вам нужно что-то полезное и красивое!

Камень может прийти к вам любыми путями: подарок, находка, обмен, наследство, случайная покупка. Как угодно! И раз пришел, значит, не просто так. Случайность – всего лишь незамеченная нами закономерность. Лучше всего фамильные камни, поскольку они уже настроены на родовые энергетические частоты. Впрочем, «случайные камни» тоже часто «ищут» хозяина и заставляют обращать на себя внимание.

ПРОСТО ТАК в сферу нашего внимания ничто не попадает. Другой вопрос: «Что с этим делать?» Поэтому, во избежание трудностей, уточните, подходит ли камень лично вам. Для этого достаточно прислушаться к своим ощущениям. Положите камень на ладонь,

сожмите в кулаке, подержите его немного, затем прислушайтесь к себе и своим ощущениям. Если ощущения приятные, значит, камень вам подходит; если нет, то и не надо.

### **«Зарядка» камня**

1. Вызовите у себя ощущение защищенности, внутреннего комфорта с помощью любого упражнения из книги.

2. Возьмите камень в руки.

3. Вслух произнесите текст заговора, придерживаясь тех же правил, которые я привел выше: *«Всякому рожоному человеку: соли в глаз, песку горячаго, огня палящаго – злomu и лихому, порченику и урочнику. Всякому рожоному человеку Божий твари не узнать; облака не открыть, не отпереть; частых звезд не оббивать и не оципати; утряны зари топором не пересекчи; млада месяца не ототкнуть, не отпереть – так и меня, раба Божия (имярек), никому не испортить, не изурочить век по веку отныне и до веку. Которые слова забытуция, обыдуция – будьте вы, мои слова, все сполна переговорены век по веку, отныне и до веку. Небо – ключ, земля – замок»*.

Если вы хотите зарядить камень не против порчи и сглаза, а для иной цели, можете воспользоваться состоянием, полученным в ходе выполнения упомянутых методик. Текст заговора нужно произносить от души, с чувством и расстановкой. Главное – проникнуться состоянием, после чего перенести его на камень. Сделать это можно мысленно, послав на камень состояние, как теплую волну, или, сконцентрировав состояние в груди, выдохнуть его на камень.

4. Если вы заряжаете янтарь, осторожно нагрейте его, например электрической лампочкой (только не расплавьте!).

### **Использование заряженных камней**

Заряженные камни «работают» около года. Камень-талисман желательно носить постоянно, в контакте с обнаженным телом, лучше всего – в виде кулона.

Для очистки камня от накопленной отрицательной информации, которую он на себя взял, принял, нужно раз в 10–12 дней помещать его на два часа в морозильник. Когда ношение заряженного камня закончено, его надо вымораживать в течение 24 часов. И только после этого камень можно использовать для любых других целей, в том числе перезарядить.

Лучше всего камни чистить в последние три дня лунного месяца (28, 29, 30-й день). Чистят камни и в особое время в году – пять последних дней солнечного года, соответствующих положению Солнца в последних градусах знака Рыб. Эти дни марта могут совпадать с любыми знаками лунного месяца – не беда!

### **Пентакли. Еще один способ материализации состояний**

Пентакли, или пентаграммы, – металлические (чаще всего медные) диски с нанесенными на них тайными символами, использовались для магических ритуалов с древних времен. Пентакли служили талисманами, оберегали от злых чар, болезней, нищеты и других напастей, помогали обрести желаемое. Совокупность нанесенных на пентакль букв, цифр, геометрических фигур, изображений животных и предметов представляет собой символические изображения разных видов тонких энергий. Соответствующая энергия притягивается к пентаклю и способствует реализации цели, с которой человек его изготовил.

С точки зрения технологий они изготавливаются аналогично порядку, который я описал выше. В качестве дополнительного материала могу рекомендовать книгу «Простые волшебные вещи» издательства «Золотое сечение» (Пенза, 2008). В ней все расписано очень и очень подробно.

## **6. Защита путем воздействия на агрессивное начало**

## Психологическая защита

– Ну, сражений на нашу дорогу хватит, – сказал Жихарь.  
– Вы говорите так, словно это вас не радует, сэр брат. Но разве не прекрасно погибнуть на поле брани во имя высоких и благородных целей?  
– Верно, – сказал Жихарь, – лежишь на траве, черева наружу, и голова, заметь, отсеченная, со стороны на это любуются... Куда как прекрасно!

**М. Успенский. Там, где нас нет**

Защита путем воздействия на агрессора сводится к умению правильно построить диалог с ним, точнее, вызвать у себя нужное состояние, в котором вы одновременно малоуязвимы, сильны и спокойны. Спокойная сила! Повторяю: такая защита помогает всегда, потому что позволяет выявить недоговоренности и не заставляет «воевать». Главный результат любого неконструктивного разговора – укрепление собственного мнения, хотя в действительности никто не знает наверняка, как он думает, пока не воодушевится и не придет к убеждению, подогреваемый нападением и защитой.

Используя приемы психологической самообороны, вы сможете отсоединить агрессора или не дать себя в обиду в пиковой ситуации. Обязательно помните: если на вас «наехали», значит, вы сами к себе притянули. Следовательно, «наезд» – не более чем знак того, что у вас внутри исчезла гармония, и пока вы ее не восстановите, нет гарантии, что на вас не «наедут» повторно. Более того, ни одно даже самое правильное действие «сейчас» не может отменить следствия неправильного действия «вчера».

### Общие принципы общения с агрессором

Насилие нечестивых обрушится на них: потому что они отреклись соблюдать правду.

*Притч. 21:7*

Приведу несколько простых и элементарных правил поведения с агрессором-манипулятором:

- Отвечать нападающему следует твердо, спокойно и неторопливо. Перед ответом очень важно выдержать паузу: любой человек воспринимает ее как признак силы. Слишком поспешный ответ будет означать, что вы не в состоянии внутренне принять его слова в свой адрес и стремитесь поскорее вернуть назад брошенное в вас «ядро» несправедливого упрека, как отбрасывают горячую картофелину. Но перебрасываться горячей картофелиной – значит поддаться на манипуляцию-воздействие. Вы вступаете в диалог, в котором собеседник заведомо сильнее вас. Наши предки славяне не делили хлеб-соль с теми, с кем собирались биться насмерть, просто не разговаривали с ними. Все происходило молча. Кстати, обычай не говорить, а бросать перчатку – из той же серии. Боевая магия, однако!

- Если вопреки ожиданиям агрессора вы некоторое время удерживаете «картофелину» у себя, как бы рассматривая ее, взвешивая, изучая, исследуя, и лишь после паузы возвращаете ее, но в неузнаваемом виде, спокойная, чуть грустная интонация ответа оставляет пространство для раздумий, а следовательно, способствует переводу манипуляции в обсуждение сути дела.

- Грубость, хамство, напористость, язвительность, сарказм – не что иное, как попытка ответного нападения, в котором вы не так сильны, как ваш оппонент, и которое, скорее всего, усилит психологическое давление на вас.

- Всегда допустима шутка, цитата из кинофильма, известной книги или анекдота. Очень хорошо, если у вас развито чувство юмора и вы умеете ВЕЖЛИВО язвить. Холодную

интонацию разумно использовать в тех случаях, когда вы хотите дать собеседнику понять, что вынуждены согласиться с ним, хотя вам это не очень приятно. А вот снисходительности быть не должно, она может вызвать бурную ответную реакцию, и человек с еще большим азартом будет испытывать вас на прочность.

- Никогда, ни при каких условиях не оправдывайтесь перед агрессором! Оправдание – скрытое нападение. Подумайте сами: если человек делает вам замечание, он убежден в своей правоте, вы же своими оправданиями «объясняете» ему, что он не прав и глуп. Если захотите сделать агрессору критическое замечание, просчитайте возможные последствия.

- Попробуйте искренне улыбнуться агрессору. Стопроцентного успеха не гарантирую, но вдруг повезет? С одной стороны, возможна новая вспышка негодования, с другой... Вдруг что-то дрогнет в его обиженной и разъяренной душе?

- Будьте сдержанны. Не стоит высказывать свои оценки и давать советы, если вас об этом не просят. Если же попросят, уточните, что собеседник имеет в виду – какой вид помощи, в чем, когда. Кстати, о помощи: не помогайте, если вас не просят, а если все-таки хотите помочь, предлагайте помощь в чем-то конкретном, и не более одного раза! Конечно, если не хотите потом оказаться виноватым. И оказывайте ее только ПОСЛЕ того, как справились со своими делами.

- К встрече с «привычным» агрессором лучше готовиться заранее. Вспомните и проанализируйте неприятные ситуации, в которые вы уже попадали. Решите, как бы вы хотели выйти из конкретной ситуации в идеале, и выберите из кодовых фраз, данных ниже, наиболее подходящие, либо составьте свои по их образцу. Допустимо употребление фраз из анекдотов, популярных кинофильмов, рекламных клипов, пословиц и поговорок, лозунгов, сленга, строк из шлягеров. Годится абсолютно все! Главное – создать состояние внутренней силы.

### **Простейший способ – избегать физически**

Самый простой вид защиты – физически избегать агрессора, свести общение с ним к минимуму. К сожалению, мы не всемогущи, и есть немногочисленная категория людей, с которой нам НИКОГДА не договориться полюбовно, как с нильским половозрелым крокодилом. Неважно, откуда они берутся. В данном случае лучшая защита – бегство!

**Пример.** Очень удачный вариант защиты выбрала одна моя клиентка, Ирина. У ее начальника была привычка регулярно приглашать в кабинет кого-нибудь из подчиненных и по 30–40 минут читать нотации, сопровождая их криком и руганью. Ирина исключением не являлась: на его хамство хамством же не отвечала, терпеливо выслушивала, оправдывалась, а потом переживала и плакала от обиды. Надо сказать, что Ирина обладала весьма жизнерадостным, веселым и оптимистичным характером. Возможно, это ее и спасло. Денег платили мало, и, чтобы не терять времени даром, она искала другую работу, а пока решила устроить для себя тренинг.

Сначала во время нотаций шефа Ирина старалась уходить во «внутреннюю Монголию» и думать о чем-нибудь своем. Постепенно за своими мыслями она прекратила реагировать на его слова, а однажды даже начала улыбаться. Естественно, шефа это взбесило. Он стал кричать еще громче и возмущаться тем, что вместо оправданий и споров сотрудник имеет наглость улыбаться. После чего Ирина молча встала и покинула кабинет. Шеф опешил, вышел вслед за ней и громко спросил: «Ирина Вячеславовна, куда вы?» И в ответ услышал: «В туалет. Дамские дела, знаете ли». Слова были сказаны спокойно, невозмутимо и так же громко. Всякий раз, когда шеф начинал на нее кричать, она просто вставала и уходила. Через какое-то время хамство прекратилось, и начальник стал беседовать с Ириной в более корректной форме. Даже зарплату повысил. Ирина уволилась в связи с переходом на другую работу, но это уже другая история.

### «Наведение тумана»

Внешне согласиться с агрессором имеет смысл, когда он сильнее вас физически или психологически и если не желает слышать доводы рассудка. В этом случае вы формально становитесь на сторону нападающего, во всем соглашаетесь с ним, после чего поступаете так, как считаете нужным. Чаще всего, кроме формального внимания и послушания, манипулятору ничего не нужно. Это подтверждает практика: после «наведения тумана» агрессор, как правило, умолкает. Быть в согласии – одна из важнейших человеческих потребностей. Поэтому, когда собеседник с нами соглашается, мы окунаемся в атмосферу тепла, принятия нас, наших мыслей и чувств. А это обезоруживает.

Если вам хамят, не ввязывайтесь в свару. Вспомните туман на реке или на море: то ли он есть, то ли его нет. Крикнешь – эхо не услышишь, бросишь камень – утонет в тишине. Аналогично в нашем случае: на вас кричат, и все тонет в тумане; кидают: *«Ты такой-растакой!»* – без возврата, как слабое эхо: *«Ага...»* Весь негатив пропускаете сквозь и мимо себя, как туман.

Чаще вспоминайте классику. Я буду еще не раз ее вспоминать! Самый популярный пример – роман «Двенадцать стульев» и поведение мастера Безенчука. Его Остап Бендер ничем не мог сбить с занятой позиции: «Утром деньги – вечером стулья». Он не поддавался ни на какие ловушки и ухищрения Остапа. Со всем соглашался, однако был тверд в принципиальных вопросах:

– А можно утром стулья, а вечером деньги?

– Можно. Но деньги вперед!

### Когда вас ругают, тоже ругайте, только сильнее

Если вас оскорбляют, можно использовать так называемый принцип суперамортизации. Он подсмотрен в городском транспорте.

Мужчина пропустил вперед женщину, а потом, чтобы самому не остаться на остановке, втиснулся в автобус, придавив ее.

– Медведь! – гневно заявила она.

– Можно еще козлом назвать, – ответил мужчина спокойно.

Итак, если, например, вас называют дураком, в ответ можете заметить, что вы не только дурак, но еще и очаровательный нахал. Если хотите себя обругать, сделайте это в утвердительной форме, чтобы даже недовольство собой превратилось в ценность «+»: *«Все люди как люди... А я красивый, умный и успешный! Ну как тут нормально жить?»*

### Не бойтесь выглядеть трусом, бойтесь им быть

Опыт показывает, что зачастую люди идут на поводу не у трусости, а у нежелания **ВЫГЛЯДЕТЬ** трусливыми. И в результате становятся жертвами агрессии или психологических атак. Многие сильные, храбрые и мужественные представители рода человеческого из-за боязни выглядеть трусливыми совершали дурацкие поступки, поддерживали нелепые начинания и имели по этому поводу нешуточные хлопоты.

**Пример.** Вспоминается такой случай. Меня пригласила на презентацию финансовая пирамида. Я отказывался выкладывать деньги, не поддавался на уговоры и даже сок там не пил, поскольку в него могли добавить психотропное вещество (были и такие прецеденты). Тогда менеджер разыграл «карту страха»: «Да вы просто трус! Бойтесь вложить деньги и получить 200 % прибыли! Вы просто-напросто боитесь успеха, денег, успешной карьеры!»

На такие выпады нужно всегда отвечать согласием и не бояться выглядеть в чужих глазах дураком (вы видите этого человека в первый и последний раз) или трусом. Лучше один раз быть трусом, чем всю жизнь платить. Ваш ответ **не должен** быть рациональным,

логичным или вразумительным. От вас ждут не объяснений, а конкретных действий и денег. Поэтому ваш ответ прям и честен: «Да, я боюсь. До свидания! Где мои пальто и шляпа?» Возразить на честное признание нечего – атакующий лишается своего оружия.

Обычно слишком «храбрые» исчезают так быстро, что о них не остается никаких свидетельств. Трусости не следует стыдиться, она подобна кори или свинке: почти каждый взрослый человек должен ею «переболеть» и выработать иммунитет.

### **Техника «заигранной пластинки»**

Эта техника заключается в том, что в ответ на нападение вы произносите емкую фразу, адресованную агрессору. Она должна быть такой, чтобы ее можно было повторить несколько раз, не нарушая осмысленности разговора.

Например: «Я не хочу сегодня обсуждать эту тему, потому что у меня голова занята иными мыслями». Оправданий, объяснений и отвлечения на побочные темы («Я знаю, что тебе сегодня удобно обсудить этот вопрос, но мне действительно нужно сделать свои дела») следует категорически избегать. Манипулятор вас «расколет», возьмет на жалость или чувство вины и добьется своего. Фраза каждый раз должна произноситься с ОДНОЙ И ТОЙ ЖЕ ИНТОНАЦИЕЙ, будто это заевшая пластинка. В тоне голоса ни в коем случае не должно быть ни металла, ни яда, только вежливое равнодушие.

*Поскольку все находится в голове, не надо ее терять!*

#### **Пример:**

*Манипулятор* : «А я-то думал, ты сможешь лучше меня понять».

*Адресат* : «Я готов еще раз тебя выслушать».

*Манипулятор* : «Какого черта я буду говорить, если ты не в состоянии понять элементарных вещей!»

*Адресат* : «Давай еще раз, а то у меня дупли не складываются в голове».

*Манипулятор* : «Да ты просто не хочешь меня понимать!»

*Адресат* : «Объясни мне еще раз».

### **Практика английских, вероятно, профессоров**

Эту технику можно применять в любых ситуациях, когда необходимо остановить или смягчить нападение, хотя иногда она может вызвать отрицательные эмоции у нападающего. О ней мне рассказала одна «психологиня» (Елена), которой пришлось переводить групповые тренинговые сессии.

Ведущий тренинга, профессор из Англии, говорил довольно невнятно, отрывочными и длинными фразами. Елена понимала его «с пятого на десятое». На ее счастье, занятия были построены так, что группа большую часть времени работала самостоятельно. Елена в основном переводила профессору то, что говорили участники. Сам профессор говорил время от времени, произносил одну-две фразы. Кошмар был в том, что она не могла точно перевести даже это. Через некоторое время Елена не выдержала и, оставшись наедине с профессором, сказала: «Джордж, вы не могли бы говорить помедленнее и более короткими фразами, чтобы я могла переводить точнее?» Страшно изумленный профессор, который о своей особенности и не подозревал, ответил: «Боюсь, что нет... Видите ли, говорить быстро и длинными фразами – часть моей личности».

Елена поняла, что продолжать разговор не имеет смысла, и смирилась. Зато приобрела технику отражения активного психологического нападения при сохранении собственного достоинства. Отбиваясь от претензий группы на отрывочный перевод, она сказала, что это ее индивидуальная манера переводить. Группа, уважительно промолчав, оставила ее в покое.

#### **Возможные варианты ответов нападающему:**

– Это предмет моих убеждений.

– Таков мой имидж.

- Если я сделаю то, о чем вы просите, предам самого себя.
  - Если я выполню вашу просьбу, это буду уже не я.
  - Я ценю некоторые свои странности, потому что они помогают мне находить неординарные решения.
  - Я такой, и это меня совсем не портит.
  - Должен же у меня быть хоть один недостаток.
- Или что-нибудь совсем простое, банальное вроде: «Жизнь есть жизнь, а я – одно из ее проявлений».

### **Невовлечение в диалог**

Когда агрессор говорит не о чем-то конкретном, не о наболевшей проблеме или ситуации, а «вообще», например о том, что могло бы быть два года назад или что может случиться через пять месяцев, попробуйте действовать так:

1. Ни в коем случае не вовлекаться в диалог! Не спорить, не убеждать, не оправдываться, ничего не объяснять. Он обычно гораздо сильнее вас в диалоге.

2. Постоянно менять модуляцию голоса, быть доброжелательным и делать вид, что вы ИСКРЕННО заинтересованы в том, что говорит собеседник, и в скорейшем разрешении проблемы.

3. Терпеливо повторять цикл из трех приведенных ниже фраз, периодически меняя их местами.

- Что ты от меня СЕЙЧАС хочешь?
- Не морочь мне голову!
- Ты меня не убедил.

4. Третью фразу желательно произносить лишь в том случае, когда вас спрашивают о чем-то очень конкретном. На встречный вопрос: «*В чем не убедил?*» – вы отвечаете, не вовлекаясь в диалог, но делая вид, что заинтересованы в выявлении истины: «*Неубедительно как-то...*»

5. Ни в коем случае не прислушивайтесь к тому, что вам говорят. Сказали свою реплику – и во «внутреннюю Монголию». Упрямо повторяйте фразы и не вовлекайтесь в диалог.

6. Когда нападающий сдастся и в сердцах закричит: «*Да ничего я от тебя не хочу!*» – вы пожимаете плечами и произносите вслух или про себя (по ситуации): «*Я так и знал, что ты морочишь мне голову*» .

Обращаю ваше внимание на то, что данную психотехнику следует применять в случаях, когда нет ИНОГО выхода.

### **Вежливый отказ и отсрочка ответа**

Многие наши неприятности завязаны на том, что мы не всегда можем вовремя сказать «нет». Причем безотносительно тому, чему мы его адресуем. Это может быть отрицание условий своего проживания, нежелание играть по чужим и навязанным правилам, нежелание быть кем-то или чем-то, а может, и отрицанием самой жизни. Из-за не сказанного вовремя «нет» и даже из-за того, что оно прозвучало «не так», возможны большие неприятности и недоразумения. Вспоминается сюжет из криминальной хроники о грабеже квартиры. На вопрос, почему она впустила грабителя, хозяйка ответила: «А он так долго упрашивал меня, чтобы я открыла дверь, что я его пожалела и открыла». Итог – травма и утрата имущества.

Каждый человек имеет право отказать и при этом чувствовать себя хорошо, вполне комфортно. Проживание собственной полноценной жизни предполагает наличие прав, которые укладываются в девять пунктов и о существовании которых большинство народонаселения не подозревает. Их соблюдение повышает самоуважение, увеличивает помехоустойчивость и просто облегчает жизнь.

#### **Итак, вы имеете право:**

- быть независимым от так называемой «доброй воли» друзей, родных и близких;

- иметь свою точку зрения и периодически обновлять свои взгляды;
- самостоятельно судить о своих поступках, мыслях, эмоциях и отвечать за их последствия;
- чего-то не знать, не понимать, не иметь или не хотеть;
- не давать объяснений (без внутреннего желания) мотивам своих поступков, чувств, эмоций;
- самостоятельно определять степень своего участия в проблемах других людей;
- ошибаться и нести полную ответственность за последствия;
- принимать любое (в рамках уголовного кодекса) решение, пусть даже дурацкое, неумное, алогичное;
- сказать себе, что какая-то проблема вас «не волнует» и «не касается», и не испытывать по этому поводу чувства вины.

**Дополнение:** жизнь слишком сложна, чтобы загонять ее в рамки.

Имейте в виду, что далеко не всегда полезно говорить «нет» в лоб, особенно начальству. В случае опоздания на работу следует естественный вопрос начальника: «Почему?» Тут даже если и захочешь сказать правду, соврешь: *«Задержался на просмотре деловой литературы. Там продавали три книги по цене одной»*. Начальник одобрительно кивнул, глядя на полные пакеты с продуктами и бутылками для вечернего «заседания» отдела по поводу дня рождения фирмы, и ничего не сказал.

Если вы настроены сказать твердое «нет», вот несколько правил:

1. «Нет» должно прозвучать четко, твердо и лаконично. Обосновывать свой отказ не обязательно. После отказа делаете небольшую паузу и переводите разговор в другое русло. Если агрессор продолжает «доставать», повторяете процедуру: отказ – пауза – перевод разговора на другую тему. При этом меняйте тембр голоса, будьте доброжелательным, великодушным, терпеливым. Если собеседник настаивает на объяснении, можно перевести разговор в режим «заигранной пластинки»: «Спасибо, не хочу... Так вот... Я не договорил. Пару дней назад у нас дома...»

2. Говорить «нет» несложно. Главное – отказывать, одновременно чему-то говоря «да!». Чтобы у вас не было отрицания ради отрицания, как у анархистов, которые говорят «нет!» всему, и никогда – «да!».

3. У ВАС всегда должно присутствовать осознание того, что своим «нет» вы прокладываете дорогу новому будущему.

В определенном контексте «нет» и есть «да». Достаточно, если вы будете смотреть на происходящее с точки зрения ценность «+». Тем, у кого проснется жалость к агрессору, советуем вспомнить притчу, которая уже была приведена ранее:

Пример некой справедливости.

США, полный вагон народа в метро. Черная парочка отчаянно ругается, толкается, задевает окружающих, мешая своим поведением. Кто-то позвонил в полицию. На остановке входят два белых полицейских, мужчина и женщина. Вежливо просят пройти с ними. Негр орет, что это их негритянское дело и никто из белых никогда не поймет их негритянских взаимоотношений. Пусть, мол, отваливают. Полицейские молча уходят. На следующей остановке входит другой полицейский, негр. Ни слова не говоря, он дает парню по морде, надевает наручники и тащит его на выход.

**Возможные варианты отказа и отсрочки ответа** (при ответе обязательно держать паузу и состояние внутренней силы!):

- Я отвечу на твой вопрос, но чуть позже.
- Ваш вопрос настолько хорош, что я не хочу портить его ответом.
- Это глубоко личное.
- Объясни, зачем МНЕ все это надо, и я все сделаю.
- Боюсь, что это невозможно...

- Извините, но, боюсь, мне придется вам отказать.
- Сожалею, но не могу согласиться с вами...
- Мне очень жаль, но я не хочу.
- Я вынужден отказать.
- Оно бы все хорошо, но не по деньгам!
- Благодарствуйте, но в следующий раз – обязательно.

Особенно пикантно звучит отказ очередному коммивояжеру (которого специально учат «обходить» подобные ответы), пытающемуся вам что-то продать: *«Нет-нет! Моя вера запрещает мне иметь все это»*. На вопрос, что это за вера, вы с улыбкой отвечаете: «Аум Синрикё» или «Белое братство». Реакция коммивояжера на такой улыбчивый ответ доставит вам искреннее удовольствие.

### «Да» как «нет»

Однажды меня пригласили на ток-шоу Лолиты «Без комплексов» как автора книги «Сто способов сказать „нет“». Очень быстро разговор перешел на оказание активного сопротивления шефу, домогающемуся любви подчиненной. Мастер по какой-то борьбе начал показывать приемы, с помощью которых можно крепко «приложить» шефа по «причинному» месту, заодно оказаться на улице без работы и денег, а в трудовой получить запись с номером статьи по увольнению без права опротестовать ее в суде. Иными словами, с «волчьим билетом». Я же вспомнил сентенцию: *«Современный мужчина боится не отказа, а согласия»*. Именно так поступила одна из моих клиенток. Она шла по ночному городу, и на нее навалился чрезвычайно озабоченный сексом и вдобавок нетрезвый мужчина. Она не стала вырываться и кричать, что она – не умелица. Наоборот, томно задышала ему в ухо и хрипловато заявила: *«Ты только не торопись, и я сама тебя изнасилую. От души... У меня так давно никого не было, что зубы сводит!»* Мужчину как ветром сдуло. Нервная дрожь к ней пришла чуть позже.

Когда вы говорите «нет» вообще или чему-то конкретному, вы просто обязаны говорить «да» новым шансам. Дама сказала не «нет» насильнику, а «да» выходу из ситуации. Запомните, пожалуйста! Это сильно поможет, особенно если вы настроены на дальнейшую успешную и хорошую жизнь. Всегда и повсюду, говоря чему-то «нет», вы просто обязаны СЕБЕ и чему-то говорить «да».

**Когда ставите защиту, помните, что вы ставите ее не «от кого-то», а для того, чтобы «А вот потом я смогу сделать...»**

На телепередаче я рассказал об одном очень действенном упражнении. Вот оно.

### Техника «Крылья»

Обычно слушают, КАК вы говорите, а не то, ЧТО говорите. Для отработки навыка предлагаю тренинговое упражнение, чтобы создать состояние внутренней гармонии и покоя, а также уверенности в себе. Если есть ощущение, что на вас давят, заставляют что-то сделать, а также в случае потери контроля за ситуацией, для обретения внутреннего комфорта представьте, что вы архангел с шестью сияющими, золотисто-радужными крыльями. И в ответ на «наскок» делаете фиксированную паузу в пять-семь секунд. После чего вы представляете, что у вас за спиной огромные радужные крылья; вы ими величественно машете. Пауза, пока крылья совершают взмах, движение вверх-вниз, и только после ЭТОГО – ответ: *«Ну, что ж, я подумаю над этой ситуацией/предложением. Обязательно»*. После чего опять пауза, взмах крыльями и перевод разговора на другую тему.

Скажем, вам задали тривиальный вопрос из истории про Карлсона: «Прекратили ли вы по утрам пить коньяк стаканами? Быстро! Да или нет?!» Нормального ответа здесь нет, вы «подставлены» со всех сторон. А техника «Крылья» помогает достойно ответить.

**Взмах. Пауза. Ответ: «Я думаю, что это не самая удачная ваша шутка сегодня...»**  
**Взмах. Пауза и продолжение разговора на интересующую ВАС новую тему.**

Эффект от упражнения трудно переоценить.

### «Тетрадь внутренней реализации»

В качестве дополнительного упражнения могу предложить вам тренинг. Заведите для себя (и только для себя!) тетрадь в 96 листов и каждый вечер записывайте туда все свои желания убористым почерком. Повторяться не стоит, если, конечно, вы не захотите играть с собой в жмурки. Будет злость и на себя, и на меня – из-за того, что вы не в состоянии придумать что-нибудь толковое, и работа логики: *«Чего мечтать? Игрушки... Толку-то... Как от козла молока!»* Обязательно будет и разочарование – оказывается, я так мало хочу!

Недавно провели эксперимент. Испытуемым предложили вводную фразу: «Представьте, что у вас бесконечное количество денег. Что вы будете с ними делать?» Ответы были стандартно-убогие, почти все уложились в 1,5–2,5 млн у. е. Грустно... Ведь мечта – пропуск к счастью. Как-то раз я дал похожее задание одной даме, и через неделю она принесла мне кипу листиков.

В результате анализа стало понятно, чего она по-настоящему хочет – зеленое платье «в горошек». А в этом стыдно признаться, потому что... (3345 причин). Плюс страх: реализую «мечту» и с чем останусь?

Не так давно провели очередной опрос населения России с целью получить ответ на «насущенный вопрос»: «Как вы потратите миллион у. е., если выиграете его в лотерею?» Ответы распределились следующим образом: 33 % сказали, что купят недвижимость, машину, предметы роскоши; 25 % вложили бы деньги в себя, родных, друзей, детей – лечение, обучение и т. п.; 12 % мечтают жить на проценты от вклада. Остальные не определились с тем, как его потратить.

Упражнением вы растормаживаете собственную фантазию, перешагиваете через собственные установки и родовые страхи. Фантазия в жизни человека – сила, способная раздвинуть границы мира и повернуть все таким образом, что мечты станут воплощаться в жизнь. Иногда фантазии настолько мощны, что выстраивают события, происходящие в материальном мире, несмотря на то что они принадлежат одной-единственной личности. В мечтах хорошо не то, что они сбываются, а то, что они есть. Лучше любая, самая дурная фантазия, чем ее отсутствие.

Некий юноша пошел в паломничество к храму, в котором божество исполняло все желания. Он дошел до храма, потер стену ладонями и попросил здоровья, богатства и храбрости, которых ему не хватало. Когда он вернулся, то его спросили:

– Ну как?

– Все отлично! Дорога к храму была долгой и трудной, но тяготы закалили и укрепили мое тело. По дороге я помог одному путнику добраться до крова, он оказался богачом и дал мне много золота. В дороге на меня напали разбойники, мне было жаль расстаться с золотом, а я изрядно окреп... вот и пришлось разогнать их по кустам.

События структурируются под реализацию желания обычным и банальным ходом вещей, а не при помощи чуда. Заполняя тетрадь, вы учитесь раскрывать внутренние стремления, снимаете блоки, неверие в себя и сомнения. Это простое упражнение! Но в нем есть один подводный камень: упражнение – не золотая рыбка, и сразу ваших желаний не исполнит. Караимы, потомки хазар, говорят: «Бог даст, но домой не принесет!» «Ничто не порождает так много вопросов, как поиск ответа», – добавлял к сказанному ими датский принц Гамлет.

### Как превратить манипуляцию в нечто иное

Превратить манипуляцию в разговор по существу позволяет **техника информационного диалога**. Информационный диалог – это обмен вопросами, ответами, сообщениями и предложениями в бесстрастном режиме. В каждом обращении агрессора вы

отыскиваете то, что имеет отношение к обсуждаемой проблеме, остальное активно не замечается. Выброса эмоций или «бренчания нервами» при таком диалоге быть не должно. Только информация!

Информационный диалог напоминает технику бесконечного уточнения. Благодаря его жесткой структуре оба собеседника получают возможность осознать и проанализировать различия своих взглядов и достигнуть взаимопонимания, тогда как обычно мы стремимся побыстрее переубедить собеседника. Если в процессе информационного диалога он постепенно отказывается от манипуляции и переходит к обсуждению вопроса по существу, отражение нападения можно считать успешным.

В зависимости от того, как к вам обратился собеседник – с утверждением или с вопросом, – используются разные техники информационного диалога.

Когда агрессор говорит о существовании дела, но с подколками, либо если необходимо остаться в рамках обсуждения проблемы, не отвлекаясь на посторонние темы, вы как можно чаще задаете ему уточняющие вопросы.

Если агрессор обращается к вам с деловым вопросом или утверждением, спрашивать его об отношении к вам, другим и других к вам обоим не следует. Даже если агрессор ссылается на чужое мнение (*«Шеф считает, что ты с этой работой не справишься»*), не стоит задавать вопросы, проясняющие позицию отсутствующих лиц. Фактически это означает ваше согласие на участие в манипуляции.

#### **Помните: с вами делают то, что вы сами позволяете с собой делать!**

Если вы не можете или не хотите дать агрессору информационный ответ на его вопрос, сделайте предложение по существу дела. Оно может иметь форму вежливой просьбы: *«Прошу вас...»* или просьбы-вопроса: *«Не могли бы мы вернуться к вопросу позже и обсудить его подробнее?»*

Когда нападающий обращается к вам с утверждением: *«Ты поступаешь неправильно»*, вы имеете право немедленно задать проясняющий вопрос: *«В чем именно я не прав?»* Но если он задал вопрос так: *«Тебе не кажется, что ты поступаешь неправильно?»*, согласно правилам этикета нужно ответить. А ведь «подставки-подлянки», как правило, имеют форму вопроса. К этому мы привыкли с детства: *«Куда полез?»*, *«Как ты сидишь?»*, *«Что ты делаешь?!»*, *«Куда пошла?»*, *«Почему колени грязные?»*, *«Кто тут у нас сует нос не в свой вопрос?»*

Вопрос, содержащий несправедливую критику, дурацкий совет, «подколка», взятие на «слабо» предполагают неконтролируемый эмоциональный ответ, а не встречный вопрос. В качестве универсального отклика и на утверждение, и на вопрос можно использовать предложение по существу дела.

Напоминаю: главное в общении с агрессором-манипулятором – внутреннее состояние покоя и спокойной силы! На всякий случай возьмите в руку оберег и регулярно прислушивайтесь к своим ощущениям в руке. Или регулярно делайте упражнение «Чаша спокойствия».

#### **Пример использования двух вариантов информационного диалога**

Банальная житейская ситуация. Андрей и Елена, студенты, живут вместе у нее, не расписаны. Неожиданно Елена забеременела, и молодые люди решили пожениться, снять маленькую квартиру и жить отдельно от родителей. Мать Лены, воспитавшая дочь одна, не хочет ее отпускать и считает, что та без нее не справится. Во время обсуждения организации свадьбы мать пытается манипулировать дочерью.

##### **Вариант 1: реакция на утверждение**

*Мать* : «Ты поступаешь очень глупо».

*Дочь* (варианты ответов):

– В чем состоит моя глупость? (вопрос по существу).

– Почему ты заговорила об этом именно сейчас? Ты ведь знала, что мы с Андреем вместе уже два года (вопрос, проясняющий цели манипулятора).

- Решила рискнуть (сообщение).
- Если ты считаешь, что я без тебя не справлюсь, давай подумаем, как ты можешь помочь нам на первых порах, пока мы не закончим учебу (предложение по существу).

### **Вариант 2: реакция на вопрос**

*Мать* : «Тебе не кажется, что ты поступаешь очень глупо?»

*Дочь* (варианты ответов):

- До сих пор не казалось. А каковы твои соображения на этот счет? (ответ плюс вопрос по существу)
- Возможно, это рискованное решение. Но почему ты только сейчас заговорила об этом? (ответ плюс вопрос, направленный на прояснение целей агрессора)
- Да, решила рискнуть (ответ).
- Да, но давай вернемся к тому, с чего начали. Где нам отпраздновать свадьбу, чтобы уложиться в имеющуюся сумму, или лучше эти деньги пустить на обустройство? (предложение по выбору темы обсуждения)

### **Убедитесь, что вы и ваш собеседник правильно понимаете друг друга**

Прежде чем обидеться или рассердиться на собеседника, записать его в разряд агрессоров-злодеев, удостоверьтесь, что вы его правильно поняли. Если вас задела какая-то фраза, переспросите, что человек имел в виду. Вероятно, он хотел сказать вам комплимент, а не обидеть. А может, вы не поняли его язык.

**Пример.** Совсем недавняя история о том, как поссорился Американский фонд по борьбе с наркоманией и украинская фирма по распространению рекламы. Фонд задумал акцию, заказал оформление, посмотрел на то, что получилось, и мигом с претензиями к фирме: «ЧТО ВЫ НАДЕЛАЛИ? Это все за наши деньги!!! Что у вас написано на рекламных щитах?» Их огорчил щит с рекламным слоганом: «Скажи наркотикам „Ні!“» На украинском «Ні!» читается как «Ни!», то есть «Нет!» Американцы прочли это на английском как «Хай!», что значит «Привет!», приняли украинскую мову за английский язык.

Разногласия могут происходить сплошь и рядом, если нет умения налаживать диалог.

### **Хмурым, промозглым утром**

Хмурым, промозглым утром, когда на улице пробки, лифты ломаются, а кофеварка варит то ли антифриз, то ли стрихнин, хочется наорать на любого человека, бросить камень потяжелее из окна в машину со сработавшей сигнализацией или вмазать со всей силы по хрупкому и хитроумному прибору. Вот только делать этого категорически НЕ стоит.

Дело в том, что проявление враждебности и агрессии в действиях не снимает стресс, а, наоборот, усугубляет негатив внутри нас, провоцирует сердечные приступы, головокружение, гипертонию. Вспомните, как наливается кровью лицо начальника, орущего на подчиненных, – перед вами почти готовый инсульт. Так что прекращайте заводиться! Вылейте на голову ведро холодной воды и попробуйте возлюбить себя. А там, глядишь, и к ближним станете относиться по-человечески.

На что настраиваемся, то и получаем.

«Заболеть и лишь после этого счесть здоровье сокровищем, окунуться в хлопоты и лишь после этого счесть покой счастьем – это не назовешь счастьем», – писал Хун Цзычен в книге «Вкус корней».

Помните: у вас есть очень полезные амбиции, от которых не стоит отказываться. Даже если что-то не ладится на работе или в отношениях с близкими:

- у вас ДОСТАТОЧНО СИЛ и терпения, чтобы МНОГОГО ДОБИТЬСЯ в жизни;
- вы вполне САМОСТОЯТЕЛЬНЫЙ ЧЕЛОВЕК;

- с вашими интересами ДОЛЖНЫ СЧИТАТЬСЯ;
- вы СПОСОБНЫ и ТАЛАНТЛИВЫ;
- вы ИМЕЕТЕ ПРАВО на свое мнение;
- вы – ЯРКАЯ и ИНТЕРЕСНАЯ личность!

Ощущение состояния внутренней опоры, самодостаточность, приходит через практику. Попробуйте постоять с закрытыми глазами на одной ноге. Это не так просто, как кажется. Когда научитесь стоять долго, обретете состояние внутреннего равновесия.

## **7. Энергетические методы отсоединения**

### **Что такое привязки и связи**

#### **Как устранить связи и привязки**

Для начала найдите время и уединитесь в тихой комнате. Закройте глаза. Заземлитесь. Сфокусируйте внимание на первой чакре, ощутите и попытайтесь мысленно раскрыть ее, как раскрывается бутон цветка. При наличии привязки чакра будет плохо открываться или не сможет закрыться. Как вариант, вы будете ее очень плохо чувствовать или сразу ощутите недомогание.

Вы также можете увидеть или ощутить привязку в виде движения извне, «веревки», «каната», «мусора». Почистите чакру светом или представьте, как ваши руки входят в чакру и извлекают оттуда все лишнее. Главное, не волнуйтесь, работайте спокойно. Мысленно отправьте привязку туда, откуда она поступила. Возможно, в вашем сознании даже возникнет образ человека, которому эта привязка принадлежит. Он может быть близким другом или коллегой, живым или мертвым.

Самое важное при выполнении этого упражнения – смотреть на происходящее без эмоций. Если по привязке у вас возник образ не одного человека, а, скажем, двух, работайте по очереди. Когда вы почувствовали, что привязка ушла, приступайте к работе со второй чакрой, затем с третьей и т. д. Не забудьте про чакры рук и ног.

По окончании работы создайте мысленный образ водопада, смывающего лишнюю энергию. Он вливается в седьмую чакру и проходит вниз до первой. Пропустите поток через чакры рук и ног, затем по стержню заземления отправьте его к центру Земли для нейтрализации. После этого представьте золотистый солнечный поток, теплый и ласковый, омывающий вас с головы до ног. Зафиксируйте солнечный цвет на ауре и мысленно придайте ему яйцеобразную форму. После снятия привязок следует сделать несколько упражнений для мышц живота или выпить чашку чая с травами.

Как вариант – вылейте на себя ведро холодной воды, предварительно разогревшись физическими упражнениями или горячим душем.

#### **Чердак как машина времени – зеркало отношений с миром**

Чердак – это машина времени, с помощью которой мы можем совершать путешествия по времени на 20, а то и 40 лет назад, в те времена, когда круглый год было лето. Атмосфера чердака – время. Он имеет дело с иным его течением, коконами и куколками других времен. Все ящики, коробочки и старые шкафы, выставленные туда, – маленькие гробики, где похоронены тысячи вчерашних дней.

Темнота чердака – место, полное времени, и если ты стоишь на самой его середине, видишь овеществленное время, трогаешь то, что ПРОШЛО. Есть у нас привычка складывать то, что жаль выбросить, на чердак на даче. Там хранятся вещи-напоминания о прошлом. В переносном смысле наш ум – тот же чердак, где хранятся ненужные воспоминания, обязательства, связи.

Методика позволяет отсечь ненужные и вредные связи, установки, которые мешают нам нормально жить сегодня и сейчас. Отпустите все мысли и эмоции! Представьте, что они – лишь поток энергии, существующий независимо от вас. Дышите глубоко и спокойно, животом. Посидите так в течение 1,5–2 минут.

Представьте: вы вышли из электрички где-то за городом, в зоне дач, и идете вдоль полотна по проселочной дороге. Идете себе, идете, пока не пересечете мост. Он может быть любым, от стационарного и железобетонного до доски, брошенной через канаву. Переходите его и идете по тропинке между двух заборов. Доходите до калитки, открываете ее и входите во двор. Подходите к дому; он тоже может быть разным. Открываете дверь и проходите внутрь, не оглядываясь по сторонам. Находите лестницу, ведущую на чердак. Поднимаетесь, открываете дверь и заходите. Осматриваетесь слева направо.

На чердаке множество вещей, сваленных как попало. Они олицетворяют события, людей, проблемы, которые когда-то взволновали вас; могут быть связаны с неприятным событием или с неблагоприятным поступком человека. Так, шкаф с отвалившейся дверкой отражает ваше отношение к должности, которую вы занимали пять лет назад. Груда старой одежды – отношения с родственниками. Старые рамы, которые вы когда-то принесли из ремонтирующегося дома в надежде сделать из них парник, означают ваше отношение к вещам: вы считаете, что они могут изменить жизнь (*«Вот вырастут дети», «Вот наступит лето»*). Груда разномастных обоев, по рулону, говорит о вашем отношении к пустым разговорам, которые регулярно приходится вести с типа приятелями и подругами.

Смотрите и запоминайте. У вас могут быть совсем иные предметы. Неважно! Главное, что они свои. Осмотревшись, наводите порядок: что-то выбрасывайте, что-то ремонтируйте, что-то оставьте нетронутым. Это ваше решение. Главное – освободить середину.

Затем протрите окна и спокойно выходите с чердака, закройте за собой дверь. Прислушайтесь к своему состоянию, запомните его. Медленно-медленно откройте глаза. Мир изменился! Он стал иным: более четким, ясным, ярким. Вы пополнили себя энергией, которая раньше уходила на поддержание ненужных связей. Через неделю повторите упражнение. Время на его выполнение – 15–20 минут. По окончании нужно произнести примерно такой текст: *«Теперь так будет всегда. Я свободен. Я – свободен! Я есть Я!»*

### **Отжигание привязок**

Так называется действенный народный метод снятия влияния привязок. В большинстве случаев разовой процедуры достаточно, но если вы хотите перестраховаться, можете выполнять процедуру ежедневно в течение недели.

Купите в церкви красную восковую свечу. Исходное положение: стоя, осанка прямая, плечи расправлены. Держа зажженную свечу в руке (неважно, в левой или в правой), расположите ее так, чтобы пламя было на уровне лобка. Медленно-медленно ведите свечу вверх по средней линии тела. Если возникнет желание отвести руку немного в сторону, отведите. В тех местах, где пламя будет трещать или где вы почувствуете, что рука двигается тяжело, «зависает», держите подольше. При этом вызовите перед мысленным взором образ обидчика или покинувшего вас любимого человека и скажите: *«Я избавляюсь от привязки к тебе, я хочу быть свободным(ной) от тебя. Прости и отпусти!»* Текст можно проговаривать вслух и про себя. Когда пламя свечи окажется на уровне макушки, процедура закончена. Суммарное время на реализацию методики – не менее 12 минут. Не спешите! Все успеете.

Эффект от применения методики многократно усиливается, если вместо свечи взять сухую древесину можжевельника. Единственное, на что я обращаю ваше внимание: можжевельник работает, когда тлеет, испуская душистый дым.

### **«Проветривание» сердца**

Техника выполнения этого упражнения очень проста и хороша, если у вас тяжело и тоскливо на сердце от несчастной любви.

Исходное положение: сидя у окна. Расслабьтесь, гоните все мысли прочь. Сосредоточьте внимание на области сердца. Представьте, что в груди у вас отверстие, и вы ощущаете тупую боль, жжение внутри. Вдох носом, на выдохе представляете, что воздух выходит через это отверстие, а вместе с ним выделяется что-то темное, вроде дыма с копотью. С каждым выдохом темного становится меньше, боль в груди стихает, и появляется ощущение приятного холодка.

Когда вы почувствуете «сквозняк в груди», все дурные чувства, отравляющие ваше сердце, улетучатся. Посмотрите в окно на темное небо, огоньки окон, и вы почувствуете свою причастность ко всему живому, тихую светлую радость и спокойствие. Во время выполнения этого упражнения можно зажечь ароматические палочки, свечи, включить тихую приятную музыку. Сходное состояние можно ощутить в женском монастыре в Тервеничах Ленинградской области.

### **Магия троекратного воздаяния**

Эта методика применяется, когда отрицательное воздействие налицо. Она не является профилактической!

Для работы вам понадобятся: черная свеча, маленький клубок хлопчатобумажной крученой нитки, немного лампадного масла, горшочек или блюдце для установки свечи, мел, песок, острый ножик.

Мелом нарисуйте вокруг себя круг. Возьмите нож и на доньшке свечи напишите имя обидчика, агрессора или слово, которое символизирует отрицательное воздействие на вас: «Кисло!», «Гадко!», «Пусто и противно!»

Держа свечу в руках, трижды дыхните на нее, с каждым выдохом представляя, что вы сбрасываете на нее все накопившиеся отрицательные переживания. Затем возьмите нить и повяжите ее вокруг основания свечи так, чтобы остался свободный конец не короче 60 см. Взявшись за него, начните плотно наматывать нить вокруг свечи против часовой стрелки, одновременно представляя, что вас окружает огромный защитный кокон в виде яйца с зеркальной поверхностью снаружи. Наматывая нить, постоянно повторяйте заклинание:

Трижды три, как посеял ты.  
Плоды созрели, их собери.  
На добро и на зло, на хвалу и хулу,  
Пусть боги решают твою судьбу!

Нить нужно наматывать плотно, снизу вверх, по спирали. Завяжите ее узлом вокруг одного из последних витков у фитиля. Возьмите лампадное масло, пропитайте свечу и нить так, чтобы не осталось сухого места. Насыпьте песок в горшочек или блюдце, укрепите в нем свечу и зажгите ее. Наблюдая, как сгорает свеча, вы представляете, что освобождаетесь, миллиметр за миллиметром, от тяжести, грусти и тоски. Ощутите освобождение и покой, гармонию и внутреннюю успокоенность.

## **Защита путем воздействия на себя**

### **О необходимости работы над собой**

Откровенно говорить о наших недостатках мы можем только с теми, кто признаёт наши достоинства.

*А. Моруа*

Теперь, когда вы приобрели необходимые навыки, настало время усложнять практики защиты. Сколько можно работать простенько и без усилий? Теперь мы будем практиковать

более сложные и вместе с тем более эффективные психотехники. Один раз освоенные, они обеспечивают вам защиту на более высоком уровне, поскольку в ходе их наработки личность меняется. Работая над собой, активно меняясь, проявляя в себе образ и подобие Его, вы становитесь непобедимыми и непривлекательными для агрессии. Агрессору вы в принципе не интересны.

Методики могут показаться вам нелогичными, не имеющими отношения к делу или вызвать раздражение. Что ж, отследить проявление внутреннего сопротивления полезно.

**Признаков сопротивления** много, они объединены в пять групп:

1. Появляется более высокая, чем обычно, тревожность.
2. Повышенная утомляемость, усталость, иногда легкая болезнь или недомогание, мешающие начать работать.
3. Ощущение бестолковости, кажется, что все проделывается «просто так», без пользы и результата.
4. Ирония, самоирония, насмешка при выполнении упражнений.
5. Отвлечение внимания на что угодно, причем причина всегда логична.

**Это нормально.** Обычно такие состояния возникают, когда подсознание не хочет меняться. Самое продуктивное – отследить и зафиксировать их, это будет первый шаг к успеху. Только не спешите! Меняйте себя мягко. Любое жесткое воздействие может вызвать дискомфорт или физическую болячку.

Главное для вас – всегда задаваться вопросом: «Как?», а не «За что?» и «Почему?»

### **Самая мощная защита – от эгрегора**

Самой надежной защитой служит умение удерживать контакт с эгрегором. Если вы прочно связали свою энергетическую структуру с одним из них, воплощающим вибрации Любви, Доброты, Чистоты и Мудрости, о защите можно не думать. Эгрегор дает ее автоматически<sup>6</sup>.

#### **Эгрегор**

Чтобы вы четко себе представляли, что такое эгрегор, приведу несколько определений. Эгрегор это:

- энергоинформационная структура, которая образуется за счет общности мыслей людей, занимающихся одним делом, исповедующих одни идеи: священнослужители, учителя, ученые, музыканты, философы, этнос, нация, государство, семья, спортивная команда, тренинговая группа;
- посредники Господа Бога, Его руки и пальцы;
- модель, которую психологи называют общественным подсознанием. Оно через индивидуальное подсознание влияет на ход событий, возникновение сильных желаний и подталкивает нас к совершению конкретных дел. Через индивидуальное подсознание эгрегор помогает возникновению чувств, эмоций, состояний; выключает защитные механизмы, помогает обращать внимание на что-то новое, и главное – он помогает человеку ощутить свою жизнь наполненной смыслом.

Эгрегор возникает в энергетическом мире раньше соответствующих структур на физическом уровне. Потом он создает условия, открывающие людям, настроенным на его вибрации, информационно-энергетические каналы. В результате буквально на ровном месте возникает коллектив: секта, группа, этнос, структура, партия, организация.

Любой человек с рождения и до смерти связан с несколькими эгрегорами одновременно: нация, семья, школа, группа «своих», этнос, государство, общественные

---

<sup>6</sup> Подробнее про эгрегоры можно прочесть в моей книге: *Богданович В. Н.* Эгрегоры. Рука, протянутая свыше. – Пенза: Золотое сечение, 2008.

организации, работа и многие другие, о существовании которых он может не подозревать. Кроме того, имеется личный эгрегор, от которого произошло название: «эгрегос» от греческого слова, означающего «ангел-хранитель».

При постановке защиты самая эффективная работа – с религиозными и гуманистическими эгрегорами.

Их эффективность определяется общечеловеческой значимостью и ценностью. Они – самые мощные, так как нарабатывались веками подвижниками, аскетами, святыми людьми, играют очень важную роль в жизни общества и человека. От них люди получают энергетическую подпитку, информацию, защиту, возможность найти смысл жизни на Земле.

Гуманистический эгрегор есть энергоинформационное воплощение таких понятий, как ЛЮБОВЬ, ДОБРОТА, МУДРОСТЬ, ЧИСТОТА, ГАРМОНИЯ, СОЧУВСТВИЕ. То есть того, что мы понимаем под ценностью: рода, семьи, личности, дружбы, любви, правды. Обычно он дает защиту очень высокого уровня. Но так как он абстрактен, проще использовать религиозные каналы.

Есть ряд мест, где святые подвижники оставили свой след и в которых можно ощутить высочайший настрой на Любовь, Мудрость, Вселенскую гармонию. К таким местам относятся Нилова пустынь, мощи преподобного Александра Свирского, Иоанна Кронштадтского, Саввы Сторожевского, Тихвинская икона Божьей Матери, пещера Симона Кананита (Зилота), храм Георгия Победоносца в Старой Ладоге и в Илоре. Места, отмеченные присутствием на них ипостасей Святого Духа, Бога Отца и Бога Сына в Израиле.

### **Базовые методики подключения к эгрегору**

#### **Как подключиться. Базовое упражнение**

*Христианство – не просто добрые дела, милые улыбки, знание обрядов, постное масло и ровное хорошее настроение души. ... Это напоминание о том, что невозможно идти к Богу, перешагнув через человека.*

*Митрополит Антоний (Сурожский)*

Выберите какой-нибудь предмет культа, соответствующий одному из доступных вам религиозных эгрегоров, например освященную икону, фигурку святого, фотографию храма, сакрального места и разместите его рядом с собой, так, чтобы предмет был на виду.

Организуя себе пространство и время. Сядьте поудобнее, зажгите свечу (любую: дело не в том, какая свеча, а в том, что для безопасной работы нужно открытое и спокойное пламя). Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, разгоните мысли, копошащиеся в голове, по сторонам. Как ледокол раздвигает льдины по бокам от заданного маршрута. Посидите в таком состоянии 20–30 минут. Все свое внимание сосредоточьте на выбранном предмете, войдите с ним в резонанс. Представьте, что вы – это он, а он – это вы. То есть должно произойти субъект-объектное объединение. Обратите внимание на свои ощущения. Сначала в руках, потом на лбу, в горле, теле и в месте проекции сердца.

Обязательно запомните это состояние! Оно качественно отличается от повседневного чувства удовлетворения, довольства или спокойствия. Если вдруг почувствуете дискомфорт, смените предмет культа на другой, принадлежащий иной религиозной конфессии.

Религиозные эгрегоры – мощные энергоинформационные структуры, которые наработаны веками, и если у вас нет контакта, лучше не настаивать!

#### **Настрой на гуманистический эгрегор**

Организуя себе пространство и время. Исходное положение: сидя. Зажгите свечу. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, разгоните мысли, копошащиеся в голове, – чем дальше, тем лучше для вас и для них. Посидите в таком состоянии хотя бы 10–15 секунд. Вспомните, с каким состоянием у вас ассоциируются такие вечные понятия, как ЧИСТОТА, ГАРМОНИЯ, ЛЮБОВЬ, ДОБРОТА, МУДРОСТЬ, СОЧУВСТВИЕ. Ощутите их, запомните,

наполните ими свое сознание и сердце, зафиксируйте итоговое состояние.

Когда вы хорошо отработаете данный прием вызывания состояния, впоследствии будет достаточно его вспомнить. Защита на очень высоком уровне гарантирована!

Отличительная черта настроя на гуманистический эгрегор заключается в том, что внутри возникает подлинное ощущение того, что все люди разные, но они все равно ЛЮДИ, и что **ДЕЙСТВИТЕЛЬНО** «...нет ни эллина, ни иудея». Повторяю, это состояние внутреннее, идущее от сердца, а не «от головы»!

Мы часто слышим слово «комплекс», оно прочно вошло в обиход. Часто, когда говорят «комплекс», имеют в виду некую «неполноценность» в чем-то. Давайте рассмотрим, о чем речь.

Понятие «комплекс» ввел психоаналитик А. Адлер. С его подачи комплекс – это набор стремлений и потребностей, «которые человек не реализовал вовремя», до наступившего из-за этого кризиса, когда человек начал чувствовать, что не сделал что-то очень важное, не соответствует своим и чужим надеждам, ожиданиям. Так рождается комплекс.

Обычно комплекс – плачевный результат успешного решения, принятого в иных обстоятельствах. Когда-то мы, не умея что-либо делать, прибегали к манипуляциям. Но то, что выглядит мило у трехлетнего карапуза, в 30-летней тетеньке/дяденьке раздражает, а она/он не представляет, как решить проблему иначе. Ведь раньше все получалось! Для выхода из тупика есть окружение и уроки жизни.

Мы зависим от окружения, и нам очень важно найти СВОЮ компанию. Группу тех, с кем мы чувствуем себя «в своей тарелке». Каждый хоть и уникален, а нуждается в людях, подобных себе, в резонансе окружения. Это залог комфорта, физического и душевного. Человек неординарный, творческий способен создать себе образец. Он изобретателен: придумывает новые подходы, нестандартные решения. Но даже таким людям необходима группа «своих», с кем можно обменяться мыслями, чувствами, идеями.

Уникальность личности существует только со знаком «+»; то, что со знаком «—», свидетельствует об ограниченности. Путь в тупик (знак «—») у всех одинаков, а выход из тупика (знак «+») у каждого индивидуален. Проблема – это нормально, зрелость предполагает умение переводить проблемы в задачи и решать их. Базовый вопрос: «*Как (сделать)?*»

Самый сложный комплекс – потребность во внимании к себе, чувствам, своей индивидуальности, внутреннему «я». Не ради денег, квартиры или карьеры, а ради индивидуальности как таковой. Потребность проявляется косвенно, но для ее достижения используется и эпатаж, и эмоциональный шантаж, и подкуп, и бытовой «вампиризм».

С возрастом человек все упорнее старается преодолеть этот комплекс за счет достижения самодостаточности, «непривязанности» к делам рук своих. Не в форме «наплевать», а в виде внутренней свободы и комфорта. Такой процесс является целью духовно-этических, гуманистических и религиозных учений, помогающих человеку стать внутренне свободным и ответственным за себя.

Однако этому мешает весь мир, при помощи все тех же установок и навязывания комплексов. От этого тоже надо уметь защищаться.

### **Перфекционизм**

Перфекционизм в современном мире стал культом, объединяющим людей в конгломераты тех, кто стремится к «совершенству», с храмами в виде бутиков и моллов. В них то, что получено в счет потраченных сил, нервов и времени, меняют на модные вещи. Менеджеры постоянно продвигают на рынок новые бренды. Они – «жрецы», помогающие нам избавиться от свободы внутреннего решения в пользу их веры в то, что надо покупать и потреблять. Мы имеем дело с нападением иной традиции, которая основана на искажении стремления человека к внутреннему совершенству, за счет подмены категорий «добро» и «зло» на понятия «полезно мне» и «вредно мне» (основа постмодернизма).

Не осознавая, что на нас напали и постепенно подчиняют, люди бегают за тем, что им

навязано и что продолжают навязывать те, для кого это польза. Они направляют наше внимание на успех, который можно купить. Одно слово, перфекционисты! Ими принято восхищаться и ставить в пример, но, по сути, они – неудачники.

**Пример.** Глава семьи собрался делать ремонт. Планов тьма, и все как один громадные. Стеклопакеты. Перепланировка. Ровные потолки, полы, стены. Новая сантехника. Мебель авторская. Плитка коллекционная. Паркет наборный. Дизайн самый-самый! Денег – мало. Ремонт начинается и... встает, потому что постоянно чего-то не хватает: денег, времени, свободного времени, отпуска, окончания аврала на работе, материалов, свободной и хорошей бригады отделочников. Жизнь годами тлеет в раскуроченной квартире, среди груд стройматериалов, упакованных вещей и тесноты. Я знаю людей, которые начали делать ремонт до перестройки и до сих пор его не закончили. Выросло поколение в таком бедламе, и как они смогут наладить уют в своем доме?

В чем ловушка? В целях и задачах. Глава семьи решил, что у него есть выбор между идеальным ремонтом и никаким. Но задача другая – текущий ремонт или никакого. Понятия «идеальный ремонт» в условиях не было! Аналогичным образом можно рассмотреть ожидание «принца», денежной работы, своего дела, изучения иностранного языка и т. д.

Перфекционист постоянно пытается сделать невозможное, и у него редко что-то выходит. Он это понимает, но не принимает. Невозможное возможно! Да, надо тянуться вверх, чтобы достичь хотя бы чего-то. Недостойно нас век сидеть перед «ящиком» с пивом и чипсами! Но нужно быть реалистом и рассчитать свои силы. **Цель** должна быть достижима, и она – всего лишь **ступенька на пути** к тому, что задумано. Шаг за шагом можно достичь многого. Вам нужно перевезти тонну кирпичей на другое место с помощью тачки. Как будете решать такую задачу? Нагрузите тачку в меру и сделаете десяток-другой рейсов или сразу сложите на тачку всю тонну?

Например, я собираюсь написать книгу. Сажусь и пишу первую страницу, она так себе. Переделываю – снова не очень. Переписываю еще раз и решаю, что надо прочесть Эриксона в оригинале, чтобы глубже разобраться в теме. Сажусь за Эриксона... Прошло три месяца: переведено сорок пять страниц, и я понимаю, что «маловато будет», кладу рукопись в стол. Правильно? Или я пишу первую страницу – рукопись «так себе». Пишу вторую – снова «так себе». Пишу третью страницу и далее одного качества, пока книга не готова. После этого начинаю «доводить ее до ума», а не вылизываю каждую строку в процессе написания. Доводка будет проведена позже, при корректуре и редактуре. Обязательно получу критику – это цена. Получу, позлюсь, приму к сведению, и мы вместе все «доведем до ума», а следующая книга будет лучше, потому что я получил опыт.

Дорога к успеху лежит через ошибки. Те, кто достиг того, что у них ассоциируется с успехом, не боялись ошибаться и падать. Они достигли желаемого, совершив свою сотню ошибок. Проблема страха перед совершением стандартных ошибок влечет за собой шлейф таких ошибок, которые не исправить, а они, в свою очередь, закрепляют страхи и заставляют «труса» искать пути, на котором их нет, что и делает его НЕУдачником.

### «Крест»

Это упражнение облегчает подключение к христианскому эгрегору. Кроме мощной защиты, упражнение улучшает общее самочувствие, повышает тонус и энергопотенциал, помогает быстрее и эффективнее восстанавливать силы.

Исходное положение: стоя. Руки в стороны, глаза закрыты. Тип дыхания брюшной, несколько более замедленный, чем обычно. Ощутите себя «крестом». Обязательно войдите в образ: ладони свободно двигаются вдоль горизонтальной перекладины креста по направлению к телу или от тела либо неподвижно застывают в произвольной позиции. По ним идет энергия справа налево и обратно с интервалом в 11 секунд. Сконцентрируйте внимание на осанке, ощущениях в позвоночнике и почувствуйте, как вдоль него вверх и

вниз, с интервалом в 22 секунды передвигается энергетический поток.

Область сердца оказывается на перекрестке двух энергетических потоков, и вы превращаетесь в энергетический «крест», который является символом веры.

Освоив этот вариант упражнения, можно выполнять его с опущенными руками. В этом случае горизонтальные потоки энергии проходят через плечи, смыкаясь внутри тела и за спиной.

### **«Треугольник»**

Поставьте три свечи в виде треугольника со сторонами 80–90 см. Исходное положение: сидя. Настройтесь на состояние Доброты, Чистоты и Любви ко всему существу. Произнесите краткий спонтанный текст обращения к Богу и святым. Попросите, чтобы они помогли и оградили от напастей и бед, хворей и злого умысла. Почувствуйте, как мироздание откликается на просьбу; ощутите, как сверху, через седьмую чакру, темя, в вас входит волна света. Распределите его по всему телу, наслаждайтесь животворным теплом в течение 3–5 минут, после чего отправьте свет обратно с благодарностью.

Произнесите вслух примерно такой текст:

«Любовь – самая могучая сила в мире, она прекращает воздействие зла, укрощает злодеев. Поэтому она поможет в любом деле и мне, и человеку, который желает зла. Она поможет нам стать лучше, чище и добрее». Или: «Я мысленно осеняю себя крестом. Мыслимо ли все знать? Я верю, что для Этих глаз нет тайн на свете, и молю Их: возьми мою руку, вот она, и проведи меня по пути чистому, пути радостному, просвети и научи меня неразумного. Люблю Тебя, Господи, светоч единственный. Просветли меня. Изгони бесов из закоулков темных души моей, избавь от молчаливых грехов моих, совершенных и явно и тайно, и в знании и в неведении, теперь надрывающих сердце. Освободи от разлада в душе. Научи меня творить волю Твою».<sup>7</sup>

Произнося текст, почувствуйте тепло в седьмой чакре. Направьте его вниз, до сердечной чакры и к человеку, пожелавшему вам плохое. Скажите всем спасибо и медленно откройте глаза. Мир изменился. Зафиксируйте это изменение.

### **«Пояс чести»**

Специально обращаю ваше внимание на эту защиту. Она очень сильная! Поэтому, прежде чем ее поставить, подумайте о последствиях. Возможно, вам следует использовать иные методики защиты.

Исходное положение: сидя. Глаза закрыты. Посторонние мысли разгоняете по сторонам. Вызываете у себя состояние Чистоты, Доброты, Мудрости. Теперь вообразите себя воином-рыцарем, идеальным как рыцари Круглого стола, чистым и непорочным. Вы в окружении друзей приносите клятву Высокой Верности Деве Марии: *«Жизнь – это честь! Честь – это жизнь!»* Слова гулко разносятся по всему мирозданию, заполняют его. Спустя некоторое время к вам приходит ответ в виде теплой и мягкой волны. Вы понимаете, что ваша клятва принята, а на вашу талию «надевается» золотой рыцарский пояс – знак принадлежности и Служения.

Время, отводимое на упражнение, – не менее 15 минут. Повторять его можно (для закрепления) раз в неделю.

### **Тибетская защита**

Древнейшая методика, пришедшая к нам из Тибета. Поначалу держится в течение трех-

---

<sup>7</sup> Поскольку такой текст надо учить, оптимально наговорить его на магнитофон и включать запись. Тогда будет достаточно повторять, не отвлекаясь на вспоминание текста.

четырёх часов, затем – и 12, и 14.

Встаньте лицом на север и поднимите руки на уровень головы, чуть разведя их в стороны. Начните медленно считать, одновременно представляя, как от иконы или другого предмета культа на вас идет теплая золотистая волна энергии. На счет «девять» закончите брать энергию и сожмите кисти в кулаки, как бы схватив ее. После этого согните левую руку под углом 45 градусов и расположите ее на уровне солнечного сплетения. Правую кисть можно разжать и поместить в 20–40 см ото лба. Теперь дайте себе команду: *«Я создаю девять цилиндров вокруг себя, которые никогда, никому и ничем не пробить»*. Правой рукой сделайте вокруг себя справа налево девять круговых движений, одновременно представляя, что вы создаете вокруг себя эти цилиндры.

Спустя три-четыре часа «старые» цилиндры нужно снять, выполнив действия в обратном порядке, и поставить «новые».

### **Молитва**

Молитва – один из самых эффективных способов общения с Творцом, простейшее защитное средство всех времен и народов. Я особо рекомендую использовать две молитвы: «Отче наш» и 90-й псалом. Закройте глаза. Можно зажечь свечку. Обратите взор в себя и читайте молитву медленно, вслух, максимально низким голосом, обращая его внутрь грудной клетки, чтобы там возникла стоячая волна. Обратите внимание на возникновение вибрации, резонанс от каждого слова молитвы. Время чтения – от 3 до 15 минут, в зависимости от вашей тренированности, желания и степени религиозности.

Старайтесь отследить, на каких словах вы вошли в резонанс со словами молитвы, а какие прозвучали неискренне, фальшиво. С ними необходимо работать отдельно и через осознание, так нарабатывается навык вхождения в резонанс.

### **ОТЧЕ НАШ**

«Отче наш, сущий на небесах! Да святится имя Твое; да придет царствие Твое; да будет воля Твоя, и на земле, как на небе; хлеб наш насущный дай нам на сей день; и прости нам грехи наши, как и мы прощаем должникам нашим; и не введи нас в искушение, но избави от лукавого: ибо Твое есть царствие, сила и слава во веки веков. Аминь».

### **90-Й ПСАЛОМ**

«Живущий под кровом Всевышнего, под сению Всемогущего покоится. Говорит Господу: „Прибежище мое и защита моя, Бог мой, на Которого я уповаю!“ Он избавит тебя от сети ловца, от гибельной язвы. Перьями Своими осенит тебя, и под крыльями Его будешь безопасен: щит и ограждение – истина Его. Не убоишься ужасов в ночи, стрелы, летящей днем, язвы, ходящей во мраке, заразы, опустошающей в полдень. Падут подле тебя тысяча и десять тысяч одесную тебя; но к тебе не приблизится. Только смотреть будешь очами твоими и видеть возмездие нечестивым. Ибо ты сказал: „Господь – упование мое“; Всевышнего избрал ты прибежищем твоим. Не приключится тебе зло, и язва не приблизится к жилищу твоему. Ибо Ангелам Своим заповедает о тебе – охранять тебя на всех путях твоих.

На руках понесут тебя, да не преткнешься о камень ногою твоею. На аспида и василиска наступишь; попирать будешь льва и дракона. „За то, что он возлюбил Меня, избавлю его; защищу его, потому что он познал имя Мое. Воззовет ко Мне, и услышу его; с ним Я в скорби; избавлю его и прославлю его; долготою дней насыщу его, и явлю ему спасение Мое“».

### **Глубокий резонанс с текстом**

Текст найден в 1962 году в Балтиморе, в одной старой церкви. Автор неизвестен.

Прочтите его с чувством, толком и расстановкой. Зафиксируйте, с какой частью текста у вас возникает резонанс внутри тела и в душе.

Вот текст:

Идите своим путем спокойно, среди гама и суеты, и помните о мире, который может быть в тишине. Не изменяя себе, живите, как только возможно, в хороших отношениях со всяким человеком. Говорите мягко и ясно свою правду и слушайте других, даже людей, неизощренных умом и необразованных; у них тоже есть своя история. Избегайте людей шумных и агрессивных; они портят настроение. Не сравнивайте себя ни с кем: вы рискуете почувствовать себя никчемным или стать тщеславным. Всегда есть кто-то, кто более велик или более мал, чем вы. Радуйтесь своим планам так же, как вы радуетесь тому, что уже сделали. Интересуйтесь всегда своим ремеслом, каким бы скромным оно ни было, – это драгоценность в сравнении с другими вещами, которыми вы владеете. Будьте осмотрительны в своих делах, мир полон обмана. Но не будьте слепы к добродетели; другие люди стремятся к великим идеалам, и повсюду жизнь полна героизма. Будьте самим собой. Не играйте в дружбу. Не будьте циничны в любви – в сравнении с пустотой и разочарованием она так же вечна, как трава. С добрым сердцем принимайте то, что советуют вам годы, и с благодарностью прощайтесь с молодостью. Крепите свой дух на случай внезапного несчастья. Не мучайте себя химерами. Многие страхи рождаются от усталости и одиночества. Подчиняйтесь здоровой дисциплине, но будьте мягким с собой. Вы – дитя мироздания не меньше, чем деревья и звезды: вы имеете право быть здесь. И пусть это для вас очевидно или нет, но мир идет так, как он и должен идти. Будьте в мире с Богом, как бы вы Его ни понимали. Чем бы вы ни занимались и о чем бы вы ни мечтали, в шумной суете жизни храните мир в своей душе. Со всеми коварствами, однообразными трудами и разбитыми мечтами мир все-таки прекрасен. Будьте к нему внимательны. Постарайтесь быть счастливым.

### «Стена»

В принципе, чтобы почувствовать себя защищенным, достаточно просто вызвать состояние абсолютного комфорта и безопасности. Для его отработки существует специальная методика. Пожалуй, из представленных здесь она самая сложная. Однако огромны и преимущества. Если вы не поленитесь потратить на ее отработку время (возможно, не один месяц), в дальнейшем необходимость заново повторять все действия отпадет. Исходное состояние будет жить в вас, станет для вас естественным. Спектр применения методики широк. Это отражение нападений самого разного рода, снятие чувства страха, в том числе беспредметного, избавление от ощущения внутреннего дискомфорта, выработка уверенности в своих силах и постоянная энергетическая подпитка свыше.

Займите исходное положение: сидя или лежа. Руки и ноги не скрещены, спина прямая. Закройте глаза. Заземлитесь. Представьте, что вокруг вашего тела стоит бесконечно протяженная в пространстве и времени стена. Она **всегда** была, есть и будет. «Всегда!» – ключ-код. Стена обладает **абсолютной** прочностью. На ней начертаны слова закона воздаяния: «Действие равно противодействию». Представьте, что стена освещена светом неземным, который умножает и преумножает ее силу. Почувствуйте идущую на стену энергию. Она **всегда** будет подпитывать защиту на уровне физического тела. Ощутите состояние абсолютной безопасности в момент, когда защита поставлена. Запомните его.

Не теряя чувства защищенности физического тела, аналогично поставьте защиту на психологическую сферу. Запомните это состояние, после чего соедините их. Почувствуйте абсолютную безопасность и комфорт. Зафиксируйте и запомните это состояние, после чего аналогичную защиту в виде состояния поставьте на ваше энергетическое тело. Снова запомните состояние и смешайте его с уже имеющимися. Конечное состояние и есть то самое РАБОЧЕЕ состояние, в котором вы пребываете в абсолютной безопасности.

Теперь медленно откройте глаза – мир изменился. В этом состоянии можно быстро нарисовать что-нибудь или раскрасить уже имеющийся рисунок. Это голограмма-рисунок вашего состояния: гармоничного, защищенного и благополучного. Носите рисунок с собой или держите его на видном месте, так первое время с ним будет проще работать.

### **Слово «камень»**

Сесть, принять удобную позу и настроиться на приятную и полезную работу над собой. Закройте глаза. Представьте, что перед вашим внутренним взором в сияющей голубизне висит огромная буква «я», сделанная из цельного, великолепно отшлифованного алмаза, – бриллиантовое «я». Буква сверкает, переливается всеми цветами радуги, искрится в лучах солнца и разбрасывает искры, брызги света. Постарайтесь ее увидеть во всем великолепии! Вокруг радуга. Вы видите «я» из самого прочного материала: радостное, искрящееся, чистое, незамутненное. Это ваше «я», такое, каким оно должно быть. Свободное от всего наносного, чужого, ненужного и неважного. Ощутите его чистоту, благородство, праздничность, свет. Зафиксируйте состояние как можно более четко и глубоко.

Буква приближается к вам, и вы впускаете ее в себя. Ощутите этот момент. Фиксируйте, запоминайте. Она входит в вас, заполняет все ваше существо до самых глубин подсознания; до тех мест, где вы храните самое дорогое, важное и ценное и куда чужих не пускают. Теперь это «я» с вами навсегда!

Запоминайте состояние, оно базовое.

### **Магическое воздействие**

Все было настолько хорошо, что было просто необходимо немедленно пожелать лучшего.

#### *Философ на семинаре*

Напоминаю: магия – это дисциплина сугубо материалистическая, для которой материей является абсолютно все на белом свете. Для успешного овладения магическими приемами защиты не обязательно развивать в себе какие-то сверхспособности.

Хватит и того, что вы будете развивать в себе качества, которые имеются, но ПОКА вами не востребованы. Это работа по совершенствованию себя, своей личности, так как основу магии составляет личность мага, ее сила и мощь. Магический ритуал держится на них. Нет ярко играющего в лучах мира «я» – и магия будет слабенькой. Без наработки состояний тоже не обойтись. Поэтому не пропускайте настроечные упражнения, это ключ к магическому миропониманию, которое научит вас магически мыслить и активизировать состояние мага. Остальное – приложится.

Чтобы научиться качественно и грамотно ставить магическую защиту, необходимо трезво и объективно (по мере возможности) оценить то, чем вы уже владеете, и развить в себе то, чего вам не хватает. Не хватает, как правило, самодисциплины, зато в избытке сомнений. Все остальное приходит сразу, как только вы по-настоящему ЗАХОТИТЕ что-то сделать и получить результат. А чтобы хоть что-то сделать, для начала надо структурировать пространство и время. Для обучения есть методика.

### **Магический день**

Упражнение сложное, потому что вынуждает выделить время для занятий с самим собой. Заставьте себя выбрать день, когда вы сможете изолироваться от мира телефонных звонков, пустых разговоров, болтовни, необоснованных тревог и суеты. Итак, вы выбрали время, которое должно стать «неприкосновенным». На него НИКТО не может и не должен посягать. В это время вы будете учиться уходить в мир собственных ощущений и состояний, где будете внимательны к каждому своему волевому импульсу и осознанному действию.

Суть метода в том, чтобы научиться максимально внимательно наблюдать, как вы что-то делаете, воспринимать свои действия, мысли и чувства как магические. Неважно, какие!

Все вокруг – магия: умываетесь ли вы, открываете ли дверь, готовите ли кофе. Перед тем как что-то сделать, мысленно проговорите:

*«Я так хочу! Такова моя воля!»*, – после чего обязательно выполните задуманное. Даже если в последний момент передумали. Такой подход постепенно приучит вас к мысли, что ваша воля *обязательно* реализуется. По сути, «Магический день» – не что иное, как тренировка, точнее говоря, практическая тренировка аффирмации: *«Я могу все, что я хочу, и хочу все, что я могу»*.

Вторая особенность магического мировосприятия: любое событие, произошедшее с вами, должно восприниматься как знак. Причем неважно, что это за событие – дрель за стеной, пришедшая на ум приятная мелодия, запах табака из коридора или шум за окном. Обязательное условие – ничего не интерпретировать, не пытаться разгадать тайные письмена, не искать в них смысл. Только фиксировать, и не более.

Такую практику обязательно нужно распространить на все происходящее с вами в этот день. Взгляд может упасть на облака за окном, и вы вдруг увидите в них нечто особенное. Задержите взгляд, запечатлевайте образ в сознании, после чего скажите: *«Они для меня! Это знак!»* – и не давайте ему имени. Это просто знак! Только фиксация. Не задерживайтесь на любовании или на разгадке смысла. Увидели, оценили и пошли дальше, как время, которое находится в постоянном движении. Иначе вы рискуете потерять с трудом обретенный режим самоконтроля.

Вот и прошел день, который вы отвели на работу с огранкой магического таланта. Вы что-то нашли, что-то утратили. Пора возвращаться в реальность! Сядьте. Сделайте пять-шесть глубоких вдохов и выдохов. Дышать нужно животом, выпячивая его на вдохе и втягивая на выдохе. Каждый следующий вдох должен быть несколько глубже предыдущего. Во время последнего вдоха сожмите кулаки, максимально задержите дыхание, зажмурьтесь, после чего откройте глаза, на резком выдохе встаньте и с силой разожмите кулаки, раскрыв ладони параллельно полу. Теперь можете жить дальше своей обычной жизнью.

Упражнение выполняется раз в 10 дней в течение месяца, затем – по мере возможности (необходимости). Ваша личность начнет медленно, но верно трансформироваться. За счет потери тревожности, суетливости, нервозности вы приобретете уверенность, покой, силу.

Если регулярно выполнять это упражнение, «дополнительно» вы получите: обострение интуиции, внимательность; ощущение времени, внутреннего спокойствия и уверенности в своих силах; легкость в восприятии Бытия и быта.

«Магическое мышление» не сделает вас магом за пару месяцев, но даст возможность структурировать свою жизнь согласно собственным желаниям.

### **Модель состояния мага – упражнение «Звезда»**

Состояние мага может спонтанно возникать у всех. Отличительные черты такого состояния – собранность, внутренняя гармония, ощущение цельности природы, устремленность. Классическая магия считает, что в это время «я» управляет и согласует внутренние стихии: эмоции, чувства, желания, волю, интеллект, знания, симпатии, интересы, влечения.

Модель состояния четко укладывается в графические символы. Для описания этого состояния лучше всего подходит конфигурация звезды. В любых системах (астрология, алхимия, биоэнергетика, теософия, каббала) звезда означает взаимодействие основных стихий. Кроме того, она дает контур человека, открытого для диалога с миром (витрувианский человек Леонардо да Винчи).

Вершина звезды (голова) символизирует «я» человека. Остальные четыре точки (руки и ноги) ассоциируются со стихиями: Водой, Огнем, Воздухом и Землей. Вода в данном контексте – символ интуиции, Огонь – эмоций, Воздух – интеллекта, а Земля символизирует волю.

Все стихии расположены ниже «я», и оно ими управляет как может. При ослаблении контроля звезда может «наклоняться» или даже переворачиваться. В этом случае мы имеем

дело с невротиком, у которого «хочу» или «я так думаю» управляют его «я». Если в человеке преобладает Воздух, он оторван от жизни, весь в идеях и мыслях, теряет способность ориентироваться в реальности. Преобладание Воды смешивает интуицию с фантазиями и инфантильными мечтами, истероидным состоянием, психозом, вплоть до галлюцинаций. Преобладание Огня сжигает его носителя, заставляя бездумно следовать желаниям, эмоциям, страстям, которые рано или поздно приводят к трагедии. При преобладании Земли человек замыкается во внутреннем мире и любыми способами удерживается там.

Перед тем как будете впервые выполнять это упражнение, заранее, дней за десять, наметьте дату. Желательно, чтобы она совпала с «магическим» днем, но не с первым.

Примите исходное положение: ноги чуть шире плеч, руки горизонтально разведены в стороны, голова прямо; глаза открыты, взгляд прямой, честный, неподвижный и сосредоточенный. Мигать можно, но редко. Все внимание сосредотачиваем на внутренних ощущениях. Если выполняете упражнение утром (до 11:00), встаньте лицом к востоку, днем (до 18:00) – к югу, вечером (до 23:00) – к западу, ночью – к северу.

Сделайте три глубоких вдоха и выдоха животом. Ощутите свое тело целиком – осанка, сосредоточенность. Концентрируйте внимание на точке между бровями, прочувствуйте внутреннее «я». Представьте, что точка «я» наполняется волей, силой и становится сильной, мощной, горячей. Может появиться пульсация, тяжесть, жжение.

Запомните состояние, перенесите внимание в центр правой кисти и сосредоточьтесь на таких качествах, как сила ума, интеллекта, мощь памяти, их возможностях преодолевать немислимо трудные препятствия. Запомните это состояние. В данной точке тоже могут возникнуть какие-то ощущения.

Зафиксировав свое состояние, плавно перенесите внимание на центр правой ступни и начните размышлять об интуиции, логике, знании. Вспоминайте свою успешность в те моменты, когда вы ими пользовались и одерживали победы; утверждайте это состояние на области правой ступни. Зафиксируйте состояние и перенесите внимание на центр левой ступни. Качества, соответствующие ей: воля, постижение в молчании, погруженность в себя, самоанализ. Зафиксируйте состояние и переходите к центру левой ладони. Фиксируете внимание на ощущениях, размышляете и вспоминаете все, что относится к вашим желаниям («Хочу!»), страстям («Сейчас!»), эмоциям. Фиксируете состояние. Вернитесь в точку между бровями.

Теперь сделайте глубокий вдох, задержите дыхание. И одновременно вызовите ощущения во всех пяти точках. Зафиксировали? Замкните звезду. Выдохните. Вспомните ощущения, которые у вас были во всех точках, но думайте о них, как о чем-то таком, что находится внизу, не отдавая предпочтения ни одному из них. Теперь стихии уравновешены и подчинены «я». Если возник перекоп, еще раз пройдите по кругу: правая рука – правая нога – левая нога – левая рука.

Теперь еще раз глубоко вдохните, задержите дыхание и соедините все ощущения в солнечном сплетении (это верхний дань-тянь). Задержите дыхание на 10–15 секунд, почувствуйте силу, которая там собралась. После чего на продолжительном выдохе с усилием можно помочь себе руками; поднимите это состояние до пятого центра (подключичная впадина). Прислушайтесь к ощущениям. Если в солнечном сплетении осталась тяжесть, сделайте вдох-выдох еще пару-тройку раз и на выдохе сожмите ладони в кулаки.

Время, отводимое на выполнение этого упражнения, – 8–14 минут.

Благодаря упражнению вы получаете реальную возможность проявить и активизировать у себя потенциальные магические возможности. Есть шанс пробудить силы, ранее скрытые не проявленными субличностями. Выполнив упражнение в первый раз, нужно сделать недельный перерыв. Внимательно наблюдайте за собой: какие новые мысли, ощущения, чувства, эмоции появились; какие необычные события, даже мелкие, произошли; какие сновидения; какие новые вещи и как попали в руки, кто повстречался. Фиксируйте все, желательно на бумаге, а то память ненадежна. Не пытайтесь оценивать или

объяснять, только наблюдайте и фиксируйте.

По истечении недели упражнение можно делать раз в два дня, еще через месяц – ежедневно. Время, достаточное на него, к тому моменту будет равняться 3–5 минутам.

### **Кристаллизация собственного «я»**

Слово обладает громадной силой, о чем свидетельствуют молитвы, заклинания, заговоры и внушения. Но когда слово произносится механически, оно мертво. Большинство людей произносят «я» именно так. Совершенно не представляют смысла и сути того, что вложено в одну емкую букву – я. Люди плохо представляют, о чем идет речь. Поэтому в их устах «я» – лишь пустой звук. Так что не стоит удивляться тому, что аффирмации, формулы-внушения типа «*Я здоров*» или «*Я счастлив*» не работают. Ведь тот, кто их произносит, не понимает, ни что такое «я», ни что такое «здоровье», ни что такое «счастье». То же самое можно сказать о любой молитве, заговоре или заклинании. Они будут действенными лишь в том случае, если каждое их слово будет произноситься с полным осознанием и вниманием. И конечно, ключом ко всему является «я». Это ось личности, ее первооснова. Именно поэтому для овладения силой слова важно упражнение, называемое «Кристаллизация собственного „я“».

Оно описано в практике афонских монахов и, скорее всего, является более древней практикой, восходящей к мистериям хеттов, орфиков или Аттиса.

Обратите внимание: когда вы произносите слово «я», оно резонансно отдается/отзывается в какой-либо части тела: голове, груди, животе, горле. Некоторым людям поначалу трудно, почти невозможно произнести местоимение «я» громко и вслух. Внимательно следите за тем, в каком органе звучит ваше «я». Потом раскиньте руки в стороны, слегка приподняв их вверх (поза жреца), и одновременно медленно, с чувством, протяжно и нараспев произнесите: «*Я-а-а-а*». Тембр голоса должен быть максимально низким. Чем более низкий звук вы сможете воспроизвести, тем лучше для упражнения и для вас. Звук направляйте внутрь грудной клетки, чтобы образовывалась стоячая волна в трахее и бронхах.

Исходное положение: стоя. Осанка! Глаза закрыты. Дыхание животом, несколько более глубокое и медленное, чем обычно. Руки согнуты в локтях, ладони расположены параллельно туловищу. Делаете несколько вдохов-выдохов, после чего следует глубокий вдох, задержка дыхания и на счет: «Раз, два, три» произносите «*Я-а-а-а*». Внимательно прислушиваетесь к тому, где возник резонанс: в ладонях, горле, плечах или нигде. Несколько вдохов-выдохов и снова: «*Я-а-а-а-а-а*», и опять слушать вибрации, определять место резонанса со звуком. Делать так не менее 10–14 раз за одно упражнение. Упражнение практиковать до тех пор, пока не появится устойчивый резонанс во всем теле.

Параллельно можно выполнять следующее упражнение. Найдите довольно большое помещение, в нем произнесите: «*Я-а-а-а*» и постарайтесь представить, в какой точке окружающего пространства отозвался звук. Потом соедините воедино «я», резонирующее во внешнем мире, и «я», резонирующее в вас. Для этого представьте, что «я» из окружающего мира приближается к вам, входит в тело, центры и резонирует как единая система.

Научившись ощущать свое «я» как часть себя, вы овладеете им. Потом можно осваивать любые другие слова, которые вы хотите использовать для молитвы, составления защитной мантры, аффирмаций, формулировки своих желаний. Магические формулы звучат по-разному, хотя производят один и тот же эффект. Это говорит о том, что не существует единого универсального текста. Важна не формулировка, а состояние, в котором он произносится. Если вы не мыслите языка вне слова «Бог», подвергните его тому же синтезу, в котором «Бог» звучит внутри вас.

### **Магические техники защиты**

Магические техники задействуют скрытые психоэнергетические ресурсы организма. В результате вы приобретаете состояние покоя, которое при желании можно использовать во время изготовления талисманов. Кроме того, так вы приходите к пониманию, почему на вас

нападают, чем вы раздражаете других, а следовательно, и как избежать нападения.

Методики следует практиковать в строгом соответствии с указаниями, даже если какие-то вещи кажутся вам нелепыми или незначительными. В магии любое действие и слово имеет большое значение, и любое отклонение от процедуры ритуала может повлечь ненужные последствия.

### **Магические круги**

Данная методика является одной из базовых. Магические круги вам придется чертить и в дальнейшем. Поэтому желательно отработать ее в течение одной-двух недель.

Выполните упражнение «Звезда». Нарисуйте на полу три круга: один – тот, в котором вы стоите, нейтральный; слева от себя – негативный и справа – позитивный. Можно нарисовать круги мелом или сделать их из веревки.

Стоя рядом с кругами, сконцентрируйтесь на произошедшей с вами неприятной ситуации или проблеме, которая беспокоит. Сделайте глубокий вдох, закройте глаза и на выдохе шагните в негативный круг. Вы попали в негативную ситуацию. Переживите ее, прочувствуйте весь негатив. Когда переживания достигнут максимума, сделайте глубокий вдох-выдох, откройте глаза и, встряхнувшись, как мокрая собака, сделайте с усилием шаг в нейтральный круг.

Переведите дух в нейтральном круге, отдохните. Теперь вспомните ситуацию, когда вы чувствовали в себе силу, уверенность, спокойствие. Как только почувствовали, что вспомнили ТО состояние, с усилием шагните в позитивный круг. Вы оказались внутри положительной ситуации. Переживите ее и связанные с ней эмоции. Как только переживание достигнет максимума, вы с усилием выйдете из круга наружу. Внимательно фиксируйте полученное положительное состояние, не стряхивайте его с себя, как Бобик воду. Оно в вас. Глубокий вдох, кисти рук сжимаются с усилием в кулаки и резко разжимаются на резком выдохе. Откройте глаза. Мир стал ярок и благожелателен.

Теперь встаньте в нейтральный круг. Снова шагните в негативный круг и опять окажитесь в негативной ситуации, вспомните состояние победы и покоя позитивного круга, вызовите его у себя. Затем перейдите из негативного круга в нейтральный и закончите упражнение.

В дальнейшем, при первых признаках нападения мысленно чертите вокруг себя круг и сжимаете/разжимаете кисти рук, вызывая оптимальное состояние.

### **Магия слова**

Как вы говорите, так и думаете. Если у вас через фразу проскакивают словечки «типа», «как бы», «оба-на», у вас именно такой стиль мышления, принятия решений, выстраивания диалога с окружающими, важным для вас делом и с миром.

Магия слов особенно важна, когда она определяет ваши жизненные цели и задачи. Приоритеты. Ценности. Смыслы. Паузы в разговоре придают любым вашим словам особую значимость, мудрость, знание жизни.

Магия слова существует. В зависимости от того, как и что мы говорим, у нас меняются обстоятельства жизни. Одно дело – бороться за снижение уровня бедности в своей семье, другое – делать все, чтобы семья стала обеспеченнее. Скажете, что от перемены мест слагаемых сумма не меняется? Зря. Меняется, и еще как! Например, одно дело сказать о ком-то, что он «малый не дурак», и совсем другое, что он «дурак немалый».

Полезно помнить высказывание из древнего китайского трактата «Гуань Инь-цзы»: «Зная соблазны вещей, нет нужды вещи отвергать. Положим, мы видим перед собой землю или быка, дерево или лошадь: в нашем сознании есть их имена, а реальность их уже забыта».

Актуальное высказывание актуально всегда. Одно дело – разводить руками под рефрен: «Что делать?» и совсем другое, когда вы засучиваете рукава под бодрое и конструктивное:

«А как сделать?» Не забывайте про паузу – она придает любым вашим словам особую значимость, мудрость и знание жизни.

О субъективности в восприятии можно не говорить, как и о том, что у одного какое-то слово вызывает позитивные чувства, у другого оно же – негатив, у третьего... у 139-го... Если слова вызывают такие переживания, эмоции, состояния, почему бы их не использовать с пользой для себя? Причем самостоятельно. Слово – конденсатор воли, накопитель внимания, конденсатор душевной жизни: оно уплотняет ее, примерно как катализатор ускоряет процессы и реакции. Точно так слово действует на все структуры нашего организма. Сперва на того, кто его произносит, а потом на того, кто внимательно слушает и слышит. Человек произносит слова не только с помощью речевого аппарата, но и всем телом – это вибрация всего организма, его физических и духовных энергий. Речевой аппарат только придает вибрации и информации определенную форму, ритм, тембр. Самое важное во всем этом – не количественная, а качественная компонента произнесенного вслух слова.

Информационно насыщенное слово, произнесенное вслух, может многое. Вспомните недавнее прошлое: «Как бы чего не вышло...» Ничего не вышло и не выходит. Песня: «Человек проходит КАК хозяин...» Что же, прошел и ушел! Такая же история с магией наших намерений. Как только говорите: «Попробую», можете не сомневаться – ничего не выйдет. Говорите: «Сделаю!» – и все идет как по маслу. Слово, произнесенное в нужном состоянии, обеспечит вас защитой, поможет изменить мир и самого себя. Мы будем именовать такое слово мантрой.

Традиционно мантра – молитвенная формула, которую поют или многократно повторяют нараспев, с целью пробудить в себе силы и качества образа и подобия Его. В эзотерических школах защитную мантру ученику втайне от всех сообщал учитель, чтобы ученик мог максимально быстро развить в себе определенные качества: трудолюбие, усердие, спокойствие. Мы с вами сами создаем мантру, собственным состоянием.

Когда нам особенно хорошо, мы находимся в приподнятом настроении, «парим», у нас внутри обязательно звучит музыка: у одного это «Yesterday», у другого – «Strangers In The Night», у третьего – «Волшебная флейта» Моцарта. Мелодия звучит внутри абсолютно у всех. Как правило, мы не обращаем на нее внимания. Обычно оно сосредоточено на иных, простеньких, но сильнодействующих мантрах, которые вы и без помощи учителя наверняка освоили в совершенстве. Например: «Я бедная и несчастная!», «Кому я такая нужна?», «С моим счастьем только по грибы ходить», «Все достали!»

КПД мантр очень высок, поскольку они обладают свойством программировать нас на уровне ВСЕГО организма. Итог: все плохо, никому не нужен, все достали, а счастья и денег как не было, так и не будет. При этом внутри звучит мантра: «Хорошим и честным никогда не везет!» Для изменения и перестройки активно меняем ценность «—» на ценность «+».

Вспомните или создайте состояние, в котором вам спокойно, хорошо и радостно, в котором вы чувствуете себя счастливым. Зафиксируйте, какая мелодия в этот момент звучит фоном. Если тяжело прислушиваться к себе, создайте ассоциацию. Включите приятную для вас музыку в момент создания состояния.

На создание устойчивой ассоциации уходит от одного дня до двух недель. Зато потом, если вам будет необходимо стать «непробиваемым», вы начинаете напевать про себя мелодию, и она воссоздает состояние защищенности, внутренней гармонии и покоя.

А теперь – тренинг. Вспоминаем слова/мелодии, которые на вас сильнее всего действуют. Какие слова для усиления их действия вы используете?

### **Справедливость превыше всего!**

«Ритуал справедливости» применяется в странных и загадочных ситуациях, когда вы либо не знаете, кто на вас напал, либо не понимаете, за что. После проведения ритуала ситуация разрешается в кратчайший срок, максимально эффективным способом и с наказанием виновной стороны. Поэтому, прежде чем совершать ритуал, подумайте, насколько вам это необходимо. Может, про ситуацию лучше забыть или использовать

другой метод ее разрешения?

Войдите в состояние мага. Встаньте прямо. Начертите вокруг себя мелом или мысленно магический круг. Возьмите белую свечу, зажгите ее. Максимально подробно изложите вслух или про себя ситуацию, в которую требуется внести ясность. Скажите, что вы хотите, чтобы данная ситуация разложилась «по полочкам». Потратьте на это столько времени, сколько нужно. Говорите все, что можете сказать о данной ситуации, пока не иссякнут мысли.

По окончании ритуала о ситуации надо постараться забыть или, по крайней мере, прекратить ее обсуждения, мысленные диалоги с собой и агрессором, построение планов мести и образов поверженного противника. Важно не волноваться о том, будет ли ситуация разрешена, и не удивляться, если вдруг сами получите «в лоб» или «по лбу», что, в общем-то, безразлично.

### **Стать «помехоустойчивым»**

Цель тренинга, который я хочу вам предложить, – избавиться от раздражительности и привычки бесцельно тратить свою драгоценную энергию. Работает он по известному всем принципу: у человеческого организма есть особенность – при возникновении психоэмоционального напряжения создавать мышечные зажимы в определенных частях тела. Тренинг выявляет и снимает блоки отрицательных эмоций. Освобождающаяся при этом психическая энергия будет преобразовываться в полезную для вас.

Теперь упражнение-тренинг. Организуйте пространство и время. Включите телевизор, сядьте поудобнее с пультом в руках и поищите на каналах рекламу или глупые сериалы. Обычно на это уходит не больше 2–3 минут. Найдя рекламу (сериал, клипы), настройтесь на нее и начните спокойно и внимательно «отсматривать» свое состояние. Обратите внимание, где у вас дискомфорт, где ощущается тревога, где дрожат мышцы, в какие моменты напрягается диафрагма. Концентрируйтесь на этих участках тела и состояниях. Когда реклама закончится, найдите еще и работайте дальше. Время тренинга – от 9 до 17 минут. Регулярность занятий – один раз в два-три дня.

## **Субличности**

### **Методика «Девиз»**

В 1960–70-х годах в мире было популярно движение хиппи. Его представители носили футболки с разными надписями, выражающими их убеждения. В жизни мы все носим такие надписи, но невидимые глазу: «Я никому не хочу зла», «Люби меня, я ведь хороший», «Я бедная и мне плохо!» В середине 1990-х были в моде большие значки с надписями: «Не спонсор», «Хочу пива», «Одно неосторожное движение, и ты отец», «Советов не надо – помогите материально». Прочитав надпись, любой мог составить мнение о владельце значка.

Эрик Берн в книге «Игры, в которые играют люди» ввел понятие девиза, написанного на «невидимой футболке». В этом тексте заключено отношение человека к миру, себе, работе и к людям. Человек для удобства вешает на себя табличку: «Меня надо ТАК воспринимать»<sup>8</sup>.

В школе практически на всех вешают ярлыки-таблички: «Способный, но ленивый», «Молодчина», «Разгильдяй», «Ленивый, но тихий», «Умница». С такой «биркой» мы учимся и заканчиваем школу, на нас 10 лет смотрят сквозь определенную призму. Взрослея, мы сами создаем ярлыки-таблички: «У кого нет коня, садись на меня», «Дай лучше я!», «Я же все равно хорошая?», «Несчастливая по жизни», «Удачливый стервец», «Свой в доску парень», «Мне все должны», «Вам-то хорошо!»

Девизы подсознательно «считываются» с собеседника-приятеля за 30–45 секунд. А их

---

<sup>8</sup> Нечто похожее описал Эдвард де Боно в книге «Шесть шляп мышления».

носители страшно удивляются: «И на другую работу устроился... И в другой город укатил... А как ездили на мне (как плакались в жилетку, игнорировали мои предложения), так и ездят!» На этой особенности табличек-ярлыков основано наблюдение: «От себя не убежишь».

Сразу вспоминается один тренинг для *«стерв – будущих жен миллионеров и просто преуспевающих мужчин»*. Его участницы из всех сил старались соответствовать своему представлению о том, какой должна быть жена преуспевающего человека и женщина, которую он обязательно выберет в жены, даже вопреки своим интересам. Их «старания» проходили под комментарии и замечания тренера: «Так, искусно сгорбившись, ходят только замотанные домохозяйки!», «А так раскованно ходят девушки на одну ночь!», «С таким выражением лица от вас будут шарахаться даже „бомбилы“ вечером!», «Если у вас будет такой настрой, вас не пригласят даже в столовую на стакан портвейна!», «С таким выражением лица можно работать на молокозаводе. Чтобы молоко быстрее кисло. Для ускорения технологического процесса изготовления кисломолочных продуктов!»

Придя на заключительное занятие, я увидел, что участницы не стали супердивидами, но большинство превратились в более-менее нормальных, незакомплексованных женщин. Это не могло не радовать.

Если человек не в состоянии получить ответ на «детский» вопрос: *«Кто ты будешь такой?»*, это печально, но поправимо. Если есть опыт неосознанного, бессознательного использования девиза, можно и создавать, и пользоваться девизом осознанно! Сейчас мы будем создавать свой личный девиз в условиях тренинга.

### **Технология создания девиза**

Каждый день в течение 10–15 минут думайте, какой девиз вы хотели бы носить. С какой надписью на груди вам комфортно жить. Фраза должна быть короткой, лаконичной и выражать новое состояние вашей души. **Примеры** : «Дама в шляпе», «Я молодчина!», «Я такой спокойный». Вспомните случаи из своей жизни, когда вы были успешны, уверены в себе и собственных силах, блестяще разрешили в свою пользу кризисную ситуацию.

Даже если вы считаете себя «крутым» неудачником, в вашей жизни обязательно найдется хотя бы один такой случай. Попробуйте вернуться в состояние, которое у вас было тогда, повторить чувства и эмоции, испытанные в момент победы. Для этого требуется значительное время.

Продолжительность первого этапа – одна неделя. Вечером вы записываете свои фразы в блокнот, не более трех-пяти. Пишете для себя, так что будьте откровенны. Того, что вам не присуще внутренне, вы не изобретете! Сможете лишь создать (вытащить из себя) качества, которые вами *пока* не востребованы. Но они в вас есть, например: «Добрая и нежная», «Добрый и душевный», «Спокойная сила», «Уверен в себе», «У меня все идет хорошо!» Ничего сверх того, что уже есть, вы не изобретете – вам это и в голову не придет. Если нет скрытого трансвестизма, идея сменить пол у вас не возникнет.

Если в течение этого промежутка времени девиз, который вас устраивает, не родится, нужно потратить еще дней пять. Если же и тогда ничего не выходит, следует переждать месяц или чуть более, а потом начать все заново. После того как девиз найден, переходите ко второму этапу.

На данном этапе вы, живя обычной жизнью, 14 минут в день (не более!) в течение недели, дома, в одиночестве, чтобы никто не мешал, вызываете у себя состояние, соответствующее девизу. Сначала будет дискомфортно, будто вы надели новое и непривычное для вашего образа жизни платье. Например, вы стесняетесь сексуальности и вдруг надеваете что-то открытое, воздушное и прозрачное! Конечно, неудобно, но если такое пришло вам в голову, стоит подумать и ощутить: *«А в этом для меня есть что-то замечательное!»*

Дальше будет проще. Нужны терпение и тренировка. Обратите внимание, как у вас изменится пластика движений, выражение лица, осанка, жестикация, речь, внутреннее состояние. Подчеркиваю: вы занимаетесь привычными делами, а НЕ сидите и НЕ медитируете! Все должно быть естественно. Вы начинаете *жить* в новом состоянии.

Во вторую неделю наработанное состояние можно «надевать» на улице, в тех местах, где вас плохо знают: в кафе, магазине, маршрутке, по пути домой или на работу. Суммарное время медитативного состояния – не более 14 минут в день. Не спеши, а то не успеешь! На третьей неделе его можно «принести» на работу. Точно так же, «дробно», суммарно не более 14 минут! А на пятой неделе его можно вызывать в дом, в присутствии чад и домочадцев. Чтобы новое состояние стало привычным, вашим родным требуется не менее 40 дней.

**Напоминаю. Время «ношения» девиза не должно превышать 14 минут в день. Не спеши, а то не успеешь!**

Для размышления. Согласно маньчжурским преданиям (Китай), местные жители для прохождения через джунгли надевают на затылок маску, изображающую человеческое лицо. Дело в том, что у тигра в повадках заложено нападать лишь со спины. Поэтому наличие «второго» лица хоть и не гарантирует полную защиту, но увеличивает шансы остаться в живых. Ношение нового девиза, ваше новое состояние дает вам шанс не только проявить в себе то, что раньше не было востребовано, но и позволяет стать помехоустойчивым и «неопознаваемым» для агрессора.

### **Наращивание внутренней силы**

Опять двадцать пять и чувство собственного «я»! В детстве, если мы начинали фразу с «я», обычно слышали: *«Я – последняя буква алфавита»*. Именно поэтому, став взрослыми, мы продолжаем относиться к своему «я» слишком строго, считаем неприличным любить, ценить и считать хорошими самих себя. Да, буква «я» в русском алфавите действительно последняя, но только в алфавите. По важности в жизни она первая! Вспомните древнее: «Аз есмь» – «Я есть!» В английском языке буква «I», означающая «я», всегда прописная. На магии этой буквы построен тренинг для обретения и наращивания внутренней силы.

1. Для начала проведем небольшой эксперимент. Сядьте, возьмите ручку и изобразите на листе бумаги слово «я» так, как вы его себе представляете. Будьте искренни, подыгрывать себе не имеет смысла. Посмотрите на рисунок. Как выглядит буква? Она может быть написана слабо, криво, почти падать. Значит, ей нужен «ремонт» или «поддержка». Если начертание четкое, крупное, выполнено с нажимом, необходимо лишь периодически наблюдать за его состоянием.

2. Вспомните состояние, когда вы были удачливы, успешны, одержали победу, и настройтесь на него. Без оценок, критики и комментариев! Просто вспоминаем и воссоздаем. В ЭТОМ СОСТОЯНИИ снова рисуем «я». Его можно изобразить как угодно! Например, в виде здания, ковра-самолета, огромного знака, видимого из космоса. Можете вышить его на салфетке, выпилить из дерева, вылепить из пластилина или глины, составить из камушков, наклеенных на кафель в ванной, сплести или сделать из бисера. Творчество не имеет внешних границ, ему мешают только внутренние блоки.

3. Оставьте изделие на видном месте либо носите с собой как талисман. Состояние, которое вы перенесли на рисунок или изделие, за счет резонанса будет усиливать чувство собственного достоинства и придавать уверенности, развивать внутреннее спокойствие.

Как вариант: чаще пишите на листе бумаги слово «я», внимательно наблюдая за своими ощущениями. Выработайте чувство гордости за то, что у вас есть Я.

Тщательно и любовно его выписывайте-вырисовывайте на листе бумаги, делайте это как можно чаще. Кашу маслом не испортишь! Особенно если «каша» – это вы.

### **«Эхо бытия»**

«Эхо бытия» позволяет совершить интереснейший экскурс в самого себя, выяснить, почему на вас «нападают», и разотождествиться (отделиться-разделиться) с той частью

личности, на которую идет насильственное психоэнергетическое воздействие. Отработав упражнение в течение двух-четырех недель (можно через день-другой), вы получаете в руки прием, способный с успехом отражать агрессию навязчивых и неприятных людей, уличных хулиганов, «трамвайных» хамов.

Войдите в состояние мага. «Отпустите» себя, представьте, что ваши чувства, ощущения, мысли – не что иное, как поток энергии, свободно и независимо от вас существующий и так же свободно протекающий сквозь вас, рядом с вами. Он протекает, не задевая никакую струну внутри. Течет – и пусть течет! «Отпускание» лучше всего проводить в течение 7–9 минут. Можно дольше, но не менее.

Теперь подумайте: *«Я – не мои чувства. Я – не мои мысли. Я – не мои фантазии. Я – не мои ощущения»*, после чего мягко и бережно «отпустите» и эту мысль от себя.

Медленно, вдумчиво, внимательно оглядитесь по сторонам. Однако не слишком вглядывайтесь и не задерживайте внимание на конкретных предметах, деталях. Затем громко, четко и внятно сформулируйте утверждение: *«Я являюсь тем, что меня окружает, всем окружающим меня пространством»*. Внимательно вслушайтесь в звуки своего голоса, в себя – особенно в те зоны тела, где появился резонанс. Повторите фразу несколько раз. Повторяйте ее до тех пор, пока у вас не появится ощущение некой раздвоенности, что фраза начала существовать сама по себе, а вы продолжаете жить отдельно от нее. Зафиксируйте свое состояние.

Медленно подойдите к настенному зеркалу. Зеркало должно быть максимально большим, какое имеется в вашем хозяйстве. Посмотритесь в него и произнесите четко, ясно, внятно: *«Я являюсь тем, что отражает зеркало»*. Запомните это состояние, отвернитесь от зеркала и зафиксируйте взгляд на первом попавшемся предмете, после чего проговорите кодовую магическую фразу: *«Я – это Я!»*

В течение 40 секунд интенсивно и глубоко подышите. После этого можно заняться повседневными делами.

Если при выполнении упражнения возникло внутреннее сопротивление, после «отпускания» можно добавлять фразу: *«Я не являюсь моим сопротивлением и источником моих бед и тревог»*. Признаки сопротивления вам знакомы.

### **«Вехи». Новый взгляд**

Техника «Вехи» позволит взглянуть на конфликт с точки зрения агрессора и поможет понять, почему он так себя ведет по отношению к вам. Если удастся увидеть в агрессоре человека со своими достоинствами и недостатками, вы будете испытывать гораздо меньше страха перед ним, станете более гибкими и будете легче разбираться в отношениях с этим человеком. «Вехи» рекомендуется применять, когда непосредственный разговор с агрессором невозможен или крайне неприятен.

Закройте глаза и вспомните человека, с которым у вас остался неразрешенный конфликт или с которым вы конфликтуете сейчас. Подождите, пока перед вашим мысленным взором возникнет его образ. Затем возьмите лист бумаги и напишите на нем «вехи» биографии агрессора. Пусть туда войдут события, которые определили его жизнь, поворотные моменты судьбы, сформировавшие его взгляд на мир. На эту часть упражнения надо потратить 10–15 минут.

Теперь расскажите кому-нибудь из близких или друзей биографию человека, которую вы записали. Обязательно от первого лица! Только после этого скажите собеседнику, в чем суть конфликта с этим человеком, как изменилось ваше отношение к нему и что вы хотите сделать, чтобы разрешить конфликт. Данная часть упражнения занимает около получаса.

Чтобы все, что вас окружает, не было окрашено в серые и мрачные тона, байка:

Сидишь за рулем и удивляешься – какие тупые эти пешеходы! Идешь по улицам и удивляешься – какие наглые водители!

Как видите, главное в постановке защиты – умение смотреть на происходящее с вами с иной точки зрения, как бы *свысока*, с позиции взрослого человека, наблюдающего ссору восьмиклассников. С одной стороны, понимаешь, что они учатся налаживать социальные взаимоотношения и находить компромисс, с другой – четко видно, что они действуют «методом тыка», перебирая варианты, которые подсмотрели в сериале или реалити-шоу, либо стилю ведения дел обучили родители.

## Исследование проекций

*А я уйду... Обид не замечая,  
Конфетку шоколадную жуя,  
И пусть тебя полюбит лошадь злая,  
А не такое солнышко, как я...*

**Аноним**

Обычно причиной непонимания и конфликта является проекция – приписывание людям качеств или чувств, которых у них на самом деле нет. «*Надо жить, прощая людям наше мнение о них!*» Проекция ведет к непониманию, разочарованиям, ссорам, обидам. Упражнение на исследование проекций поможет разобраться в чувствах, которые у вас вызывают окружающие, понять истинное происхождение и причины этих чувств.

Выберите среди знакомых человека, которого вы глубоко уважаете или, наоборот, того, кто вызывает раздражение. Вполне может быть, что вы переносите на него собственный негатив или позитив, по закону аналогии Гермеса Трисмегиста и законам психологии. Вероятно, он напоминает вам кого-то из прошлых жизней.

Представьте, что этот человек сидит перед вами; скажите ему, что вы о нем думаете, что видите в нем хорошего или плохого, какие качества приписываете, каких действий ждете. Пусть он молча вас выслушает. Когда вы закончите рассказ, попросите его дать обратную связь и сказать, какие из ваших предположений верны, а какие нет. После этого обдумайте, в какой степени вы спроецировали на этого человека свои качества или качества идеала, к которому стремитесь.

Тренинг обязательно нужно провести с несколькими людьми. Возможно, в процессе вы измените свое мнение о том, кого раньше считали агрессором.

Мудрец сказал: «Мне не доводилось встречать человека, взглядевшись в которого я бы не обнаружил, что он в чем-то превосходит меня; если он был старше, то я признавал, что он совершил больше добра, чем я; если моложе, я признавал, что за мной – больше грехов, чем за ним; если богаче, я признавал, что он больше отдавал на дела благотворительности, если беднее – он претерпевал больше, чем я; если он был мудрее, я чтил его мудрость, если он был не мудрее меня, я думал о том, что его ошибочные суждения не столь фатальны, как мои» (И. Ашери).

А теперь – притча.

Одного китайского чиновника одолевали беды и страдания. Люди посоветовали ему пойти к мудрому даосу. Он пришел и рассказал о своих несчастьях. Даос выслушал чиновника и сказал:

– Дело твое непростое, поэтому иди ко мне домой: там как раз гостит Смерть, расспроси ее.

– А как я ее найду?

– В доме чан с водой, в нем она и сидит.

На самом деле даос готовил снадобье, и для него требовалось настоять воду на черепе. Вошел чиновник в дом, заглянул в чан, а даос, тихонько последовавший за ним, говорит глухим голосом:

– Ведомо мне все, что с тобой происходит, но для тебя беды окончились. Я заберу у тебя твою жизнь.

Чиновник перепугался и как закричит:

– Не надо. У меня все хорошо! А если что и приключается, только на пользу, да и от суеты отвлекает!

Выскочил чиновник из дома рад-радешенек. Теперь, если с ним что-нибудь приключается, он обычно говорит:

– Разве это беда или несчастье? Вот у даоса в доме гостит всем бедам беда!

К слову, проблем у него стало гораздо меньше.

## Трансформация картины мира

В течение жизни у каждого из нас складывается определенная картина мира. При этом мы постоянно пересматриваем представления о себе, других людях, своем месте в жизни и отбрасываем те из них, которые перестают соответствовать нашему уровню личностного развития. Выполняя упражнение «Утраченные иллюзии», вы получите возможность трансформировать свою картину мира таким образом, чтобы она помогала вам жить с радостью и оптимизмом, не «цепляя» лишние страхи и обиды.

Каждый человек может назвать массу иллюзий, от которых он избавился. Жить – значит учиться, а учеба, кроме всего прочего, предполагает необходимость от чего-то отказываться. Когда мы осознаем, что от многих вещей уже сумели отказаться, у нас прибавляется сил и оптимизма, чтобы двигаться дальше.

Итак, сядьте поудобнее, возьмите ручку, лист бумаги и составьте список своих утраченных иллюзий. Отнеситесь к этим устаревшим представлениям уважительно. Ведь когда-то они помогали вам жить. Время выполнения упражнения – 15–20 минут.

Гений манипуляционных психотехнологий Макиавелли давным-давно вывел формулу успеха. Она звучит так: *«Успех или неудача зависят от умения приспособиться к своему времени»*. Заметьте – от умения! Умение корректно и убедительно выразить свою точку зрения незаменимо при общении с манипуляторами. Чтобы вы не стояли перед ними в растерянности, не зная, как возразить, предлагаю три коротеньких тренинга. Кроме практической пользы они принесут вам массу положительных эмоций.

### Вырабатываем умение аргументировать свое мнение

Упражнение развивает гибкость мышления и позволяет увидеть слабые места аргументов, которыми вас «давят» окружающие. Начните вырабатывать у себя рациональные и логичные аргументы, которые помогут «говорить на одном языке» с агрессором-манипулятором. Упражнение желательно выполнить прямо сейчас, по ходу чтения.

Возьмите ручку и лист бумаги, засекайте три минуты и за это время напишите не менее 12 аргументов в защиту полезности и важности употребления в пищу мяса для каждого человека и общества в целом.

Написали. Оценили. Снова засекайте три минуты и на оборотной стороне того же листа напишите аргументы против употребления в пищу мяса. Сравните. Убедитесь, что аргументация убедительна в обоих случаях. Дело – в личном желании верить в одно или в другое.

Теперь, вооружившись навыком, можно осветить для себя другие темы, например:

*«Надо всегда выполнять обещания».*

*«Чистота и порядок – превыше всего».*

*«Плохо делать два дела одновременно».*

*«Все нормальные люди сначала делают все, что можно, и лишь потом имеют право на отдых».*

И о наболевшем:

*«Мне всегда делают замечания».*

*«В критические моменты мне трудно сделать выбор».*

### **Способность видеть проблему с разных сторон**

Мы поддаемся несчастьям в той мере, насколько чувствуем свою вину за происходящее. С помощью этого упражнения будем учиться смотреть на вещи с разных, самых неожиданных ракурсов и делать жизнь более яркой, насыщенной положительными эмоциями. А еще приобретем инструмент, который поможет сознательно трансформировать неудачу, нежелательную ситуацию, отрицательную эмоцию во что-то приемлемое или даже в приятное. Американская литература на сей счет предлагает девиз: «Попался лимон? Сделай из него лимонад!»

Большая уборка на даче. Мужу дана команда навести порядок на чердаке. Он срывается с места, но через пару минут возвращается.

– В чем дело? – спрашивает жена.

– Ничего-ничего. Я на минутку. Просто забыл штопор и стакан.

Это «шутка юмора», но пример Тома Сойера, заставившего ребят поверить в то, что окраска забора – привилегия, должен быть у вас в поле внимания.

Ниже предлагаются невероятные ситуации. Рассмотрите каждую с положительной и отрицательной стороны. Представьте, что:

- на земле все мужчины до 30 лет на одно лицо;
- все носят обувь только красно-зеленого цвета;
- у каждого человека по три уха;
- на всей земле нет картошки;
- у всех подсолнухов на земле выросли зубы, и они кусаются, когда к ним подходишь.

Следующее упражнение поможет вам получить опыт в отстаивании своих прав и интересов, необходимый при общении с «трудными» и «неудобными» людьми, часто встречающимися в жизни. Впрочем, не только с ними, но и с самим собой. Написанное означает сформулированное. Не зря мы с таким трудом пишем официальные бумаги!

Напишите письмо какому-нибудь человеку, чье поведение по отношению к вам вас возмущает, или в организацию, где с вами поступили несправедливо. Это может быть магазин, в котором продали некачественный или просроченный товар; супермаркет, где вас обсчитали; кафе с плохим обслуживанием; библиотека с неудобным для вас графиком работы и т. д. В письме нужно детально описать, что именно вас возмутило, выразить все эмоции по поводу произошедшего. Постарайтесь так сформулировать свои претензии, чтобы побудить другую сторону отнестись к вашему протесту серьезно, чтобы вас УСЛЫШАЛИ и решили ответить. Письмо, естественно, надо отослать, чтобы убедиться, что ваш протест может иметь конструктивные последствия.

«Если бы человеческая душа всегда была занята тем, что смотрела бы пессимистически на любые неприятности, ей не понадобились бы и страдания», – таков универсальный принцип подхода к страданиям. Есть четыре варианта развития событий, когда вы хотите что-то изменить.

#### **Активный тип:**

1. Выход. Активное действие: разрыв, уход, сброс, четкое «нет» человеку, ситуации, отношениям и «да» – любому новому подходу: «Хуже не будет!»

2. Зов. Активное желание, сопровождающееся действиями по исправлению создавшегося положения: уточнение позиций, компромисс, обсуждение.

#### **Пассивный тип:**

1. Пренебрежение. Ситуация ухудшается, а я смотрю на нее как наблюдатель: отказ от диалога, попыток выяснить отношения и любых действий.

2. Лояльность. Оптимистическое ожидание, что ситуация созреет и разрешится сама собой, либо появится больше шансов ее решить, а пока – терпение, выдержка, молитва,

занятие собой.

1-я и 3-я позиции редко приносят успех. Помните: «Успех или неудача зависят от умения приспособиться». Добавлю – от *активного умения* приспособиться.

## 8. Путь прощения

### Чистое сердце, чистый ум и умение прощать

*Опыт научил меня, что если люди делают что-то против тебя, в конечном счете, это пойдет тебе только на пользу.*

**Индира Ганди**

Лучшей защитой от любого нападения является, конечно, чистое сердце, чистый ум и умение отпускать от себя обиды: «*Вода принесла, вода унесла*». Как ни парадоксально это звучит, прощать обычно нужно СЕБЯ. И отпускать от себя то, что прошло, но сделав вывод:

- Рабби, как мы узнаем, что Бог простил наше прегрешение?
- Мы так никогда больше не поступим.

**НИКОГДА** – ключ! Если так, мы отпустили от себя обиды и возмущения, досаду и сожаления, внутренне простили себя. Задача человека в мире – выявить наличие сердца и души. Для этого ему порой нужно «выполоть сорняки»: ростки сопротивления и извращения голоса своего разума, привычек, установок, глупости. Только так можно возвыситься над своей природной ограниченностью, стать образом и подобием Его.

Вот **пример** из школьной программы. Мы читали «Бесприданницу», писали сочинения, восхищались фильмом. Там все написано о прощении! Не верите? Вот цитата:

Карандышев: Лариса Дмитриевна, остановитесь! Я вас прощаю, я все прощаю.

Лариса (*с горькой улыбкой*): Вы мне прощаете? Благодарю вас! Только я-то себе не прощаю, что вздумала связать судьбу свою с таким ничтожеством, как вы.

Подчеркну ключевую часть фразы: «...я-то себе не прощаю...» Чем все закончилось в пьесе и фильме, вы знаете. Чем закончится в жизни отсутствие прощения самого себя, читайте в зеркале по морщинам на лбу и седине на висках.

На мой взгляд, чаще, чем следует, пишут, что настоящая любовь – лучшая защита. Далеко не все можно преодолеть любовью! «Истинная любовь – одна, а подделок под нее – тысячи» (Ларошфуко). Даже Он, Его апостолы и последователи не смогли защититься любовью от жестокости мира. Надеюсь, вы не считаете, что любите людей больше и сильнее, чем Он? Если же вы любите их больше, отложите книгу и больше ничего не читайте: учить ученого – только портить.

Узы ненависти в нашем мире гораздо крепче уз любви. Ненавидя кого-то, постоянно думая о нем негативно, мы устанавливаем с «обидчиком» незримую, постоянную, крепкую психоэнергетическую связь. Чтобы этого не произошло, желательно стать **НЕЙТРАЛЬНЫМ** по отношению к обиде, оскорблению и к человеку, своему отношению к произошедшему.

Вот емкая формула, которая иллюстрирует право внутренне свободного человека: «Вы имеете право самостоятельно определять степень своего участия в проблемах других людей, а также не зависеть от „доброй воли“ своих друзей, родных и близких».

Для этого **ВАМ** необходимо научиться хорошо относиться к себе. Культура, в которой мы воспитывались, внушает, что вначале надо думать о других. В итоге мы думаем о других не по зову души, а потому, что так положено, и не думаем о себе, потому что не приучены. Как с этим справиться? Или расти самому вверх, или всех «гнуть» под свое **ХОЧУ**. Мы же,

помня слова А. Пушкина «...и не оспаривай глупца», улыбнемся, хмыкнем под нос и пойдем дальше, по своим хорошим и полезным делам, оставив других на обочине дороги жизни.

Личное воздаяние «гаду и паразиту» – не «отмщение» свыше. Есть объективная реальность, карающая человек за совершение неэтичных и некрасивых поступков. Выхода два: один – собственная счастливая жизнь, второй – прощение для одних и раскаяние для других.

Есть два уровня раскаяния : один влияет только на будущее, другой распространяется и на прошлое, врачая его. Он не отменяет прошлое, которое перестает активно влиять на настоящее и портить его, становится лишь фактом биографии. Некоторым людям, активно поработав, удается так изменить свое отношение к прошлому, что оно становится активным союзником личностного роста.

Лучше отпустить сожаления о несбывшемся и несделанном, отпустить свою часть вины за сделанное ранее и жить дальше, но по-другому, помня об «укусе выросшего щенка». Оберегая себя от «выкидывания щенков» на первых порах. Потом вам это и в голову не придет – мудреем, знаете ли, с годами! Или нет.

Что значит «простить»? Чаще всего акт прощения происходит в следующей форме: «Я могу простить, но не могу забыть», «Так и быть – прощаю», что, по сути, равно фразе: «Никогда и ни за что! Остальное – чуть-чуть позже! Земля, она круглая». Частичное и поверхностное прощение можно сравнить с наполовину сделанной операцией. Вспомним разговор Пьера Безухова и Андрея Болконского о Наташе Ростовской, когда князь признался: «Я говорил, что падшую женщину надо простить. Но я не говорил, что я могу простить. Я не могу».

Подлинное прощение в жизни встречается редко. В обыденном сознании «простить» означает отложить обиду «на потом», чтобы достать ее, когда можно будет предъявить счет за все страдания.

Если вы поработали с собой и с причиной, по которой надумали на кого-то обидеться, приняли ситуацию в качестве урока, у вас есть роскошный шанс отработать отрицательную карму. Если есть взаимопрощение, как правило, люди расходятся навсегда.

## Надо прощать?!

Настоящее прощение – вещь нетрудная. Это готовность признать за обидчиком право иметь собственное мнение, отказ от мщения и желания обменять свое прощение на унижение обидчика или на деньги, лучше всего большие.

И лишь если мы готовы простить, искренне и глубоко, происходит развитие личности. Все простое дается нелегко. Есть один нюанс. В одностороннем порядке прощая обидчика, мы, с одной стороны, попустительствуем его не самому хорошему поведению, а с другой, особенно если доводим до него акт прощения, – вводим в соблазн греховной злости: «Значит, ты хороший, чистенький и добренький! А я тебе – вот так! Тоже прощаешь??? А вот так! А-а-а, проняло. То-то же! И ты не лучше меня, только притворяешься». И все! Вместо душевного комфорта и умиротворенности простивший получает новые проблемы и заботы.

Что произошло? Человек не смог правильно отреагировать на обиду и обидчика. В силу каких-то причин ему необходимо ПРОДЕМОНСТРИРОВАТЬ свое прощение и то, какой он хороший. Что ж, надо пробовать снова, уже с учетом полученного опыта и того, что написано в разных умных книжках:

Душеспасительные книжки  
Пекут у нас теперь в излишке.  
Несмотря на их число  
Не уменьшилось в людях зло...

Разумеется, отговаривать от актов мести бессмысленно, но можно обратиться к разуму:

- нанося ответный удар, вы берете на себя не только ответственность за последствия, но и не свойственную вам функцию бича Божьего;

- нанося ответный удар, вы подвигаете противника на соревнование не по правилам рыцарского турнира, а по образцу уличной драки и нападения из-за угла;

- нанося ответный удар, вы лишаете себя возможности простить обидчика и понять (а это главное!), что в вас притянуло удар, какие «любимые мозоли» вам оттоптали;

- кого-то «бьете» вы, а кто-то «бьет» вас. Это не более чем жизненная реалья. Отпустив сейчас проблему мщения и воздаяния, вы создаете новое, хорошее будущее для себя. Восточная мудрость гласит: «Сиди спокойно на пороге своего дома, и мимо тебя пронесут труп твоего врага»;

- если мы сегодня кого-то «стерли в порошок», с кем завтра жить? С мужем-подкаблучником, униженной женой, затурканной дочкой, слабовольным и ничего не желающим делать сыном, со стервой-свекровью? Что это будет за жизнь?

- окончательных побед в житейских делах почти никогда не бывает. В них все и всегда относительно, кроме одного: самоутверждение за счет родных и близких ВСЕГДА ведет к распаду личности. Оно вам надо? Худой мир всегда лучше доброй войны, когда победу одерживает тот, кто в ней не участвовал. Пример? США и Первая мировая. Штаты в ней не принимали участия, но деньги заработали; правда, после этого пережили Великую депрессию. На чужом горе счастья не построишь!

- «Благими намерениями...» Если ваш основной аргумент: «Я же хочу как лучше!», подумайте: «А я знаю, что будет лучше? И лучше для кого?» Жизнь не заканчивается завтра или послезавтра, а давление сегодня оборачивается отдачей «в лоб» послезавтра, когда совсем не ждешь. Отговорка: «Я не хочу никому ничего плохого» – не работает. Разве вы сами никогда не сплетничаете? Не навязываете своего поверхностного мнения или непрошенных советов? Не грубите? Не ругаетесь в сердцах? Не мешаете другим в транспорте, на рынке, в личной жизни, на работе? У вас абсолютно правильный взгляд на жизнь и ее проблемы? Вы не «отвлекаете от работы» продавцов, работников собеса, мэрии?

В силу названных причин следует принять нанесенный удар как науку: *«То, что делают со мной, делают для меня. Надо только понять, чему меня это должно научить»*. Это и есть развитие «седьмого чувства», когда все оценивается **самостоятельно** и с точки зрения ценности «+».

Желая что-то себе или обидчику, сначала хорошенько подумайте о возможных последствиях для всех, а то выйдет как в сказке или в жизни: *«Хотели как лучше, а получилось как всегда»*. Почему? Да потому что мы ни за что не хотим меняться! Итог записан морщинами на лице, шрамами на душе, инфарктами в сердце. И напоследок:

**Лучшая месть – собственная успешная и благополучная жизнь.**

## **Как не поддаваться**

Повторяю: самую прочную защиту создает состояние внутренней улыбки и внутренней чистоты. В этом случае нападение проходит сквозь вас, не задерживаясь и не цепляясь ни за что внутри. Если и задерживается, то лишь для того, чтобы показать проблемные места и зоны, с чем вам нужно на досуге поработать. Это можно сравнить с болью в локте от нечаянного удара об угол. Вы же не будете всерьез обижаться и мстить локтю за то, что он болит? Наоборот, вы будете его любить, жалеть, потирать, лечить, а потом, может быть, пойдете в группу по восстановлению ощущений границ своего тела и динамике движения.

Приобретете ловкость, научитесь грамотно падать, а там, глядишь, и к вам более благосклонно будут относиться представители противоположного пола, так как вы обретете грацию и осанку уверенного, надежного человека. Видите, как много можно сделать для себя, если озадачиться «только» проблемой ушибленного локтя! Нападающий будет восприниматься как ваш учитель. Ни злости, ни жажды мщения, только сочувствие к тому,

что ему ТАК плохо, что он ДАЖЕ хулиганит.

Как проще достичь необходимого результата? Сосредоточьте внимание на самой привлекательной части лица человека, которому вы хотите «понравиться» или с которым у вас проблемная ситуация по взаимонеприятию. Подумайте, что находится внутри него, о чем-то очень хорошем, душевном, приятном. Даже на грани интимного<sup>9</sup>. Не можете придумать? Тогда представьте, что он является носителем каких-то совершенно невероятных положительных качеств и достоинств. Польстите ему (это полезно). Тренируясь думать о людях хорошо, вы сами про себя сможете думать лучше обычного. В других нас раздражает именно то, что раздражает и в себе. Обратите внимание: если кто-то в чем-то вас обвиняет, вы, отвлекшись от переживания незаслуженной обиды, увидите, что все обидные слова в точности соответствуют недостаткам, которые можно приписать ему самому!

Почувствуйте, как улыбка *рождается в глубине сердца и ме-е-е-е-дленно* поднимается к лицу. Зафиксируйте состояние, оно вам еще не раз и не два пригодится.

Возможно, кто-то из вас, прочитав о внутренней улыбке и прощении, пожмет плечами и скажет: «Все это только слова. А что делать, если по-настоящему простить не получается? Если обида остается?»

Для эффективного прощения, как это ни парадоксально звучит, была создана специальная методика – «Внутренняя улыбка».

Методика проста. В силу ее простоты честь создания приписывает себе масса школ и направлений, хотя создана методика была еще в палеолите. Именно тогда возникла необходимость в налаживании родовых связей, основанных на кооперации и сотрудничестве, которое без доброжелательного отношения друг к другу не смогло бы состояться. Благодаря кооперации выжил род людской, потому что в те времена одиночка был обречен на смерть.

В Писании сказано: возлюби ближнего, как СЕБЯ. Уже тогда знали, что человек себя не любит. Других тоже не любит, как и себя. Однажды я слышал от Учителя: *«Все мы грешны перед Богом. Но если ты живешь в согласии с собой и ближайшим окружением, 9/10 своего предназначения ты выполнил»*. Ближние всегда страдают больше всего и от наших поступков, и от нашего мнения о них. Мало кто борется за свою свободу, обычно борются против свободы других. В такой ауре мы проводим дни своей жизни.

Именно дни! В жизни 60-летнего человека их 23 500. Минус 8000 на сон, 10 000 – на учебу и работу, около тысячи на дорогу... Сколько остается на жизнь, ради которой, как говорят, мы и живем?

## **Внутренняя улыбка – стиль жизни**

*Если ты не являешься частью решения, тогда ты являешься частью проблемы.*

**Э. Кливер**

Улыбка – могущественное средство общения. Вспомните, какое невероятное облегчение мы испытываем, когда в незнакомом месте видим на лицах окружающих открытые улыбки. Чужие люди сразу превращаются в хороших знакомых. Мы расслабляемся, убираем «иголки», снимаем «доспехи» настороженности и готовности к обороне.

Подобное состояние можно получить у довольно редкой иконы «Иван/Иоанн-воин». Она великолепно действует и буквально заковывает в доспехи любви. Такая икона есть в храме Успения Богородицы, в местечке под названием Лыхнашта (Абхазия).

Сама медитация по осознанию удовольствия от собственного существования

---

<sup>9</sup> По Фрейдю, от ненависти до любви один шаг и масса препятствий. Более того, это две стороны одной медали.

посвящена ощущению тихой радости, дозированного, но постоянного блаженства, когда «ветерок полуулыбки» касается лица, расслабляя верхнюю его часть и чуть стимулируя нижнюю. При такой улыбке возникает чувство «дуновения ветерка радости» – так называется выражение лица, когда начавшая было рождаться улыбка не родилась, но мимика сделала свое дело. Внутри – покой и тихая радость.

Рассеянное, ненапряженное созерцание прекрасного объекта позволяет вам ощутить вкус жизни, увидеть сквозь тихую радость в обыденном – прекрасное, возможность зафиксировать новые, полезные и приятные состояния, которые потом можно воссоздать. В процессе принятия себя такая улыбка более эффективна, чем в общении с другими. Она позволяет ощутить мир и свое место в нем.

Один мой наставник так говорил по поводу неумения радоваться тихой радостью: «Покупая в магазине мясо для шашлыка или модную тряпку, вы радуетесь как ненормальные. А тот факт, что появились на свет и живете, не вызывает у вас никаких положительных эмоций. Когда вы проходите по дорожке, на одной стороне которой – цветущий куст магнолии, на другой – дохлая кошка, вы будете смотреть на кошку. Потрясающе!»

Запишите на листке бумаги в столбик понятия, которые у вас входят в ценности «—», и понятия, которые входят в ценности «+». Так вы ставите себе задачу перейти с «минуса» на «плюс». Это принцип работы над своей картиной мира. Исследования показали, что, меняя ее, мы немедленно приобретаем новые качества, в том числе сиддхи<sup>10</sup>.

### **Техника улыбки**

Возьмите хороший анатомический атлас с цветными иллюстрациями и внимательно изучите месторасположение внутренних органов. Пусть во время тренинга он лежит перед вами. Обратите внимание на цвет и форму каждого органа, научитесь ощущать каждый орган в своем теле.

Уяснив расположение внутренних органов, можно начать тренинг. Закройте глаза и начните внутренне улыбаться каждому органу. Каждому! Улыбнитесь гипофизу и шишковидной железе, находящимся внутри черепа. Далее улыбнитесь щитовидной железе, парашитовидным железам, вилочковой железе, сердцу. Продолжая улыбаться сердцу, подождите, пока у вас не возникнет внутреннее ощущение тепла и любви, растекающихся от сердца во все стороны. Затем улыбнитесь легким, селезенке, желудку, поджелудочной железе. К вам приходит мужество, рождаются открытость и благородство. Улыбнитесь печени и желчному пузырю. Вы чувствуете, как вас переполняет доброта. Улыбнитесь почкам и мочевому пузырю. В вас рождается мягкость. Улыбнитесь половым органам и ощутите общее повышение эмоционального тонуса.

Таким образом, улыбка, обращенная к внутренним органам, постепенно будет преобразовывать отрицательные эмоции в жизненную силу. Пока вы в совершенстве не освоите технику внутренней улыбки, вам придется каждый раз выполнять все упражнение целиком. Поначалу это может занимать около 20 минут. Но со временем вы научитесь быстро устанавливать контакт с любой частью тела и органом, и, чтобы справиться с негативом, будет достаточно вспомнить эмоциональное состояние внутренней улыбки.

Постепенно характеристики вашего состояния изменятся настолько, что окружающие это почувствуют. Агрессоры и близко не подойдут к вам. Они не поймут, в чем дело, но будут ощущать, что вас не за что «зацепить». Жизнь изменится к лучшему, а обстоятельства начнут складываться, как вам нужно. И только полюбив себя, вы сможете излить любовь на других. Без усилий кого-то простить или оказать реальную помощь, сострадание (помочь, а

---

<sup>10</sup> «Сиддхи» переводится с санскрита как чудесные способности, овладение паранормальными способностями: ясновидение, левитация, телекинез, повышенная эмпатия.

не оказать «медвежью услугу» или «причинить добро»). Все будет получаться само собой, а когда-нибудь вы переполнитесь любовью настолько, что вам удастся возлюбить даже своих врагов. Без усилий!

## Прощение – это ощущение единства с миром

*Иной смех плачем отзывается.*

**Ср. Притч. 14:13; Иер. 20:8**

На энергетическом уровне прощение является умением пропустить сквозь себя опасную информационно-энергетическую структуру, не взаимодействуя с ней. Это значит быть в гармонии со всем миром и с собой, умение ощущать и фиксировать внутри себя единство с ним. Буквально так: он – это вы, а вы – это он. Как следствие, причинить друг другу вред вы не можете в принципе.

Хорошей тренировкой для наработки состояния единения служит постоянное наблюдение за своими мыслями со стороны, без их оценки. Как только вы добиваетесь его в виде достаточно ровных и чистых вибраций внешнего уровня, а в случае энергетического удара вы подсознательно, на автоматическом навыке уходите на иной уровень, удар проходит сквозь и мимо, как мириады других информационно-энергетических вибраций, проносащихся сквозь нас каждый миг. Перед вами упражнение, которое поможет выработать такую способность. Если вам удастся в совершенстве овладеть им, никакие дополнительные методы защиты, вероятно, уже и не понадобятся.

«Не суди ближнего, пока не побывал на его месте» (Почтения отцов, 2:5) – задумайтесь над этой фразой. Может, она когда-нибудь пригодится в жизни.

Возвращаясь к предыдущему упражнению, посмотрите на список – вошло ли понятие «жизнь» в столбец ценностей «+»? И если нет, почему.

### **Упражнение «Поток»**

Возможность прислушаться к самому себе – основная предпосылка услышать голос других, в том числе голос Небес.

Устройтесь поудобнее – без разницы, лежа или сидя. Глаза желательно закрыть. Закрывая глаза на внешний мир, мы автоматически открываем их внутрь себя, мягко и плавно перемещаемся из одного пространства-измерения в другое. Из-за мышечного напряжения могут дрожать веки. Сначала в поисках удобной позы даже можно поерзать, но главное – ничего не представлять, специально не напрягаться или не расслабляться. Надо просто ОТПУСТИТЬ себя. Даже если перед упражнением вы были заведены, напряжены и издерганы. «Отпустить себя» означает, что все мысли, чувства, эмоции и ощущения, которые переживаются в данный момент времени, надо воспринять как некий единый поток энергии. Он откуда-то приходит, проходит насквозь и спонтанно куда-то выходит; свободен, легок и естественен как рост волос или дыхание. НЕ НАПРЯГАЙТЕСЬ! Никаких установок, внушения, настроя или фантазий! Все не важно.

Любые негативные или позитивные чувства, мысли, эмоции, ощущения, грустные или веселые, мрачные или пессимистические не имеют значения. Это частицы потока. Подставьте ему себя. Как только мы захотим ему «помочь», тут же автоматически начнем создавать вокруг и внутри себя блоки. Не надо ничего себе внушать! Более того, даже чувствовать не обязательно. Разве вы чувствуете ток лимфы в органах или движение венозной крови?

Поэтому вы не чувствуете, а ОСОЗНАЕТЕ, отражаете, не вовлекаясь. Ваше сознание – зеркальная поверхность, отражающая все вокруг. При успешном выполнении упражнения у вас обязательно возникнет странное чувство легкости, внутренней пустоты, отрешенности. На этом можно остановиться, быстро сосчитать до пяти и открыть глаза. Вы снова вошли в этот мир, а в нем что-то изменилось... Посидите тихонько 5–7 минут и начинайте жить

дальше.

Что произошло? Рассеялась та часть Эго, за которую нас цепляют события и обожают «хватать» агрессоры. Кроме того, высвободилась та часть энергии, которая раньше тратилась на поддержание активной защиты или на внутреннее напряжение в ожидании нападения. Вы усилили себя. Отрешенность появляется, когда мы себя очищаем, как пыльное зеркало: протерли – заблестело.

**Не следует принимать личную беспомощность за закон природы!**

## **9. Для любителей острых астральных ощущений-путешествий**

*– Защита в состоянии обеспечить возвращение разума в тело?*

*– Защита постарается...*

**А. Антонов. Планета № 6**

Во время занятий духовно-мистическими практиками приходится медитировать, выходить в астрал, общаться с непонятными сущностями – якобы пришельцами из других миров, душами умерших и т. д. Между тем любителям таких «подвигов» хорошо бы знать, что обращение к миру тонких энергий чревато последствиями, которые легко спрогнозировать. В традиционных обществах к таким вещам относились настороженно и пользовались ими, когда ничего другого не оставалось. Есть даже такая шутка: «Если вы ущипнули себя, а видение не исчезло, тогда ущипните видение».

### **Опасность так называемых духовных практик**

Хорошо, если ваши вопросы к «духу-благодетелю» ограничены кругом забот о своем здоровье. Хотя эти советы не всегда можно принимать за чистую монету. Здесь под видом лекарства легко съесть отраву или принять снадобье не в той дозировке. Хуже, когда, помимо забот о здоровье, возникает интерес к Великим и Мудрым. Огромное искушение – увидеть и пообщаться с пророками Ветхого Завета, возможность преклонить колена перед Ним, законспектировать мемуары Марии Магдалины или Иосифа Аримафейского. Сюда же относится практика спиритизма, обращение к теням знаменитостей.

Призванная сущность/структура имеет свой простой выход на информационное поле Земли, владеет массой информации. Тщательно замаскированная под чужую личину, сущность будет вести разговор от лица Суворова, Кваренги, Жозефины, Даля или Кассандры, хотя их души, скорее всего, уже воплотились на физическом плане. Так это звучит на шизотерическом языке.

В игре подобного рода происходит утоление страсти к нереализованному собственному величию, любви к копанию в чужих тайнах и сплетнях. Кроме того, великим спирит вряд ли станет, а сны, мечты грезы и контакты, вызванные с помощью психотехник, заканчиваются тоскливым пробуждением в серости будней.

Поступающая информация дает иллюзию собственной значимости. У человека возникает потребность увеличивать периоды общения с духами. А это затягивает, и человек исподволь теряет ощущение реальности, попутно приоткрывая завесу Тонкому миру, давая возможность сущностям за свой счет себя реализовать. Не зря общение с ними ВСЕГДА происходило с позиции силы: «Прочь!», «Убирайся!» Играя на слабостях человека, сущности держат его в сетях обольщения. Стремление иметь собеседника, глубоко проникающего в суть твоих проблем, реагирующего на твои претензии, – все это заводит в бездну эгоизма и самовлюбленности, ставит на путь бесконечного повторения, возврата из которого практически нет.

По собственному желанию, неосмотрительности, любопытству человек отдает себя и свои энергоинформационные каналы призракам прошлого, остаткам умерших, погибших

культур и цивилизаций, верований, позволяя им программировать свое будущее.

Вторгаясь в области чужого опыта без мощной защиты, спирт уподобляется сельскому слепому, угодившему на «пяточок безопасности» большого города: шум, гам, выхлопные газы; все гудят, едут, могут сбить, а убираться отсюда надо живому и без травм. Погружаясь все глубже в область пси-явлений, можно накликать беду или войти в такие информационно-энергетические каналы и контакты, выхода из которых нет. Точнее, он будет, но своеобразный:

- душевная болезнь, из которой «не вытащит» ни один врач;
- потеря индивидуальности и прохождение пути под предводительством авторитарного Учителя (фюрера, гуру) – действия в реальном мире при сне сознания. Об этом хорошо писал Тютчев:

О, вещая душа моя!  
О, сердце, полное тревоги!  
О, как ты бьешься на пороге  
Как бы двойного бытия.

Я специально выделил строку. Душа бьется неспроста – инстинкт самосохранения, к счастью, силен. Употребление «как бы» очень правильное: в некоторых ситуациях мир начинает двоиться в ощущениях, что опасно.

Неприятностей следует ждать из области, именуемой нижним астралом, или астральным планом. Это область визуализации, на которую обычно проецируются ментальные, витальные и энергетические элементы, точнее то, что в повседневной жизни называется подсознанием. Здесь находятся обрывки страданий, темных желаний, нереализованной зависти, умышленных пакостей и гадостей, страсти и похоть, в просторечии – грязь. Бесконтрольное проникновение астрального плана на физический проявляется в виде галлюцинаций и видений. Существует и истинное проникновение в высший астрал. Например, почти все пророчества являются удавшимися попытками такого рода.

Попадая туда, человек может отнестись к тому, с чем он там столкнется, как к реальным событиям, хотя в действительности это проекция на сознание каких-то образов, связанных с событиями, происходящими на физическом плане. Астральные формы и сущности не могут коснуться человека или серьезно ему навредить – до тех пор, пока у него не утрачено чувство реальности, есть осознание того, что он оказался вовлеченным в навязанный ему спектакль. Для этого и было изобретено упражнение «заземление». При утрате реальности ВСЕГДА ПРОИГРЫВАЕТ СОЗНАНИЕ.

Например, вы играете в преферанс, у вас на руках «ловленный мизер», и вы прекрасно видите, как вас можно подловить, но этого не видят партнеры. Нечто подобное происходит и в процессе блужданий по астралу: визуализация и актуализация всех подсознательных страхов.

Преобладающее большинство участников астрального театра составляют витальные проекции. Человек, рискнувший посетить астрал, должен или это понимать и не влезать, или в совершенстве владеть субъект-объектным разотождествлением, что в переводе на обыденный язык означает умение разделять происходящее на то, что есть, и на то, что кажется: «котлеты отдельно, мухи отдельно».

Если, попав туда, вы хорошо заземлены разотождествлением, то находитесь в относительной безопасности. Только невовлеченное созерцание! Такова традиция мастеров медитативной визуализации Дальнего Востока.

Западные «путешественники» тоже призывают ни в коем случае не забывать, что, выходя в астрал, вы попадаете в воображаемый мир. Но явно прослеживается героический европейский подход, не приемлющий «ленивое» восточное созерцание. Европейцу неинтересно смотреть, ему нужно действовать. Поэтому отношение к воображению здесь

другое. Рекомендуется обстрелять противника «астральными ракетами», осыпать ядовитым «астральным порошком», запихать в «астральный мешок», побить при помощи запрещенных приемов «астрального карате». Если враг не сдается, а побеждает, не остается ничего иного, как открывать «астральное окошко» и истошным голосом звать на помощь Галактическую службу 911. Иногда она успевает прибыть вовремя и принять меры по спасению.

### **Как грамотно входить в медитацию**

Если жизнь без медитации вам не в радость, следует принять меры предосторожности. Во-первых, перед медитацией **ОБЯЗАТЕЛЬНО** нужно заземлиться! Во-вторых, входить в медитацию необходимо «сверху вниз», не прорываясь силой сквозь все слои нижнего астрала, а изначально настраиваясь на него, при помощи настроя на эгрегор, религиозный или гуманистический. Так вы разжигаете в себе «искру Божью» и, только настроившись, «спускаетесь вниз». Образно говоря, все сущности нижнего астрала будут шарахаться от вас, вернее, от «пламени», которое в вас разгорелось из «искры Божьей». В-третьих, было бы неплохо потренироваться сохранять контроль над собой еще до медитации. Здесь вам поможет следующее упражнение.

Выберите время и организуйте пространство. Уединитесь в спокойном помещении. Сядьте прямо. Заземлитесь. Направьте взгляд в угол комнаты. Выбрав место, закройте глаза и представьте, что вы находитесь там, обозревая свое тело, сидящее на стуле. Вообразите, как выглядит тело в разных ракурсах. Осмотрите его внимательно, взгляните в ауру. Обратите внимание на цвет ауры, ее конфигурацию и плотность. Если вы не видите, представьте себе, как это выглядит.

Вернитесь обратно в свое тело, конкретно – в центр головы. Проконтролируйте свои ощущения в этом непривычном «помещении». Запомните состояние – оно вам пригодится.

Подобным образом меняйте свое местоположение несколько раз, чередуя взгляд со стороны и взгляд из тела, одновременно разглядывая свою ауру, ее стереометрическую форму в трех измерениях.

Сложите ладони и свесьте голову между ног. Медленно встаньте, пройдитесь по комнате и потянитесь. Теперь можно заняться своими делами.

**ВАЖНОЕ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** категорически запрещается работать над упражнением более 15 минут. Это опасно! Компенсируйте малое время частотой выполнения. Не следует делать упражнение во время поездок или в состоянии усталости.

### **Избавляемся от беспредметного страха и тревожности**

Избавиться от беспредметного страха и повышенной тревожности (неважно, связаны они с выходами в астрал или нет) можно, научившись разотождествляться со своими состояниями и ощущениями. И поможет нам в этом... страх темноты. В нем есть рациональное зерно. Этот страх зародился во времена, когда было опасно находиться за пределами жилья с наступлением темноты: человека могли просто-напросто съесть. Разумеется, съедали далеко не всех, рискнувших выйти из дома во тьму, но страх остался.

Для начала следует овладеть нехитрым умением быть внимательным к себе и своим ощущениям. Вечером или ночью, убедившись, что вы одни в квартире, покрепче закройте двери и окна, сядьте и выключите свет. Теперь разотождествитесь со своими ощущениями и состояниями. Выделите то, что вам присуще, из того, что появилось в виде реакции на потушенный свет. Как именно вы чувствуете страх? В какой части тела он проявляется? Или он перемещается синхронно вашему вниманию? Он ощутим только в подреберье или неуловим? Включите свет. Как изменились ваши ощущения? Снова потушите свет и прислушайтесь к изменениям в ощущениях.

Не стоит переутомляться, 10–15 минут для такого упражнения вполне достаточно. **ПОМНИТЕ:** вы ищете в себе то, что принадлежит вам, и отделяете его от того, что вам не

присуще. Подобная практика показана при работе с любым проявлением внутреннего дискомфорта.

### **Прогулка как тренировка**

Следующее упражнение для работы со страхом потребует от вас больших затрат времени и сил. Выполняется оно только после работы с предыдущей методикой. Это эксперимент, моделирующий беспричинную тревогу, – одинокая прогулка по глухому лесу в безлунную ночь. Хорошо, если лес будет в меру дремуч, а погода ветреная. В принципе, ситуация безопасна: ни тигров, ни гремучих змей в наших широтах не водится, а социально опасная публика в такую погоду сидит в теплом месте.

Итак, вы в лесу. Звук от внезапно треснувшей ветки заставляет вас прислушаться к себе и окружающему миру гораздо внимательнее, чем вы смогли бы это сделать в более комфортных условиях. Правда, более чем на 10–15 секунд такого состояния не хватает. Помните: вами не должен овладеть испуг. Минимальное внутреннее физическое напряжение и тренинг! Такая прогулка поможет выделить у себя состояние беспредметного страха и РАЗОТОЖДЕСТВИТЬ его с обычным житейским страхом и опасениями.

### **Страх можно правильно использовать**

Победить страх невозможно, это естественная реакция организма. Но страх является эмоционально окрашенной энергией. Следовательно, его можно накапливать и использовать для увеличения своего энергетического потенциала.

Ключ к локализации страха лежит в большинстве случаев на управляемом уровне психики. Страх нельзя нейтрализовать подавлением или уговорами. Равновесие достижимо лишь с помощью простейшей формулы: будь что будет. Если применять ее достаточно продуктивно, рано или поздно интеллект перестает просчитывать невозможные, вероятные и невероятные ситуации, дает согласие на участие в том, что происходит. Эта форма согласия сопровождается автоматической остановкой «кипящего разума» и резким прояснением восприятия происходящего.

Взывая к здравому смыслу, я напоминаю популярную поговорку: «За одного битого двух небитых дают». Человек, хотя бы раз испытавший страх, испуг, ужас, знает, что это такое, умеет с ним обращаться и может обернуть его себе на пользу. Он уже произвел, пусть на подсознательном уровне, разотождествление. Мать учила меня: *«Если ты чего-то боишься, просто стой и гляди в упор на то, что тебя пугает. Скорее всего, окажется, что бояться нечего»*.

## **Коротко и обо всем**

*Все вещи в труде...*

**Еккл. 9:4**

Вы изучили общие принципы и приемы отражения энергоинформационных атак. Вероятно, в вашей голове пока не все уложилось или вы еще не создали модель, как бороться с вашим конкретным агрессором, домашним «вампиром». Поэтому подведем промежуточный итог.

1. Научитесь выявлять ситуации, когда на вас пытаются оказать насильственное психологическое воздействие. Его признаки вам известны: обесценивание себя и своих убеждений, потеря уверенности в собственных силах, неумение пользоваться своими мыслями, чувствами, эмоциями.

2. Спокойствие и хладнокровие. Не поддавайтесь истерическим и невротическим настроениям. Именно этого от вас и ждут – подозрительности, страха, тревожности, растерянности.

3. Практика «параллельного» наблюдения, когда вы смотрите на себя со стороны,

облегчит сохранение обратной связи и поможет держать ситуацию под контролем.

4. Поддерживайте высокий, насколько это возможно, уровень осознания. Девиз: «Давай разберемся» и «Объясни, зачем мне это надо».

**Если в основе взаимоотношений лежат меркантильные интересы:**

- попросить вернуть долг: *«Мне срочно понадобились деньги»* . И не объясняйте зачем: агрессор вас «расколет» и вытянет еще;

- прекратить давать деньги: *«Знаешь, у меня сейчас с ними проблемы»* . И не объясняйте почему: «расколет» и вытянет еще;

- не обращать внимания на нытье: *«Мне так плохо!»* Ответ: *«А кому сейчас хорошо?»*

**Если вас эксплуатируют в сфере чужих забот** , не реагируйте внутренне на просьбы. Ссылайтесь на занятость, обилие собственных проблем, долгов и упадок сил. Отказывайтесь от выполнения просьб путем «перевода стрелок»: *«И я тоже думаю, кто бы мог мне принести картошку. Слушай, тебе все равно она нужна, может, и мне возьмешь? А деньги потом...»*

**Если эксплуатируют ваши чувства и эмоции** , выход один: *«Я очень ценю отношения, не хочу вмешиваться в твое внутреннее пространство и чтобы ты вмешивался в мое»* . Еще один универсальный способ порвать отношения – попросить денег в долг. Действует почти безотказно! Помогая себе, вы помогаете агрессору что-то осознать. Одним из прекраснейших свойств нашей жизни является то, что невозможно, искренне помогая другому, не помогать себе. И не забывайте опыт мастера Безенчука: со всем соглашайтесь, но всегда «деньги вперед!»

Расскажу историю из жизни Бенджамина Франклина. Когда он был членом законодательного органа штата Пенсильвания, его беспокоила очевидная враждебность коллеги: «Я... хотел завоевать его расположение, оказывая ему рабское уважение, но через некоторое время воспользовался другим способом. Зная, что у него в библиотеке есть очень редкая и интересная книга, я написал ему записку, выразив желание посмотреть эту книгу и попросив его сделать мне одолжение и дать мне ее на несколько дней. Он тут же ее мне прислал, и я вернул ее через неделю, выразив в записке свою признательность. Когда мы в следующий раз встретились в палате представителей, он стал разговаривать со мной (чего раньше не делал) и вел себя крайне любезно. Впоследствии он всегда выказывал готовность оказать мне помощь, так что мы стали большими друзьями, и наша дружба продолжалась до самой его смерти».

Вывод: тот, кто однажды сделал вам доброе дело, охотнее сделает для вас еще одно, чем тот, кому вы сами сделали одолжение. Помогая другим, помогаешь себе!

Не забывайте об энергетике. Независимо от того, верите вы в нее или нет, во время атаки на психику в первую очередь страдают энергетическая оболочка и энергетические центры, а уже потом психика, нервы, психосоматика, внутренние органы.

### **После отражения нападения отношения дают трещину**

*Нельзя в угоду всеобщему заблуждению отречься от своей правды.*

**Хун Цзычен. Вкус корней**

После отражения нападения ваши отношения с агрессором, особенно если это человек близкий, скорее всего, дадут трещину: перестав получать от вас то, к чему привык, он может серьезно разочароваться в ваших отношениях. Прекрасно – это его проблемы!

Такое бывает не часто. Как правило, если тот, кого «бьют», обратился за помощью, он довольно быстро начинает чувствовать себя виноватым и пытается восстановить *прежние* отношения. Внимание, это очень серьезно! Такие действия нужно фиксировать и

соответствующе реагировать.

Иногда бывает по-другому: поняв, что вы что-то «просекли», манипулятор сохранит к вам самые нежные чувства, и вы будете общаться, дружить до глубокой старости. Но такое случается гораздо реже. Здесь все зависит от человека и от того, насколько вы ему дороги.

Приведу **пример** выхода из-под влияния манипулятора.

С Катей мы дружили 10 лет. Это были годы совместных любовных авантюр, общих курьезных и поучительных случаев, совместных хохм, ночных бдений на кухне и нескольких фляг из-под молока, распитого ликера, вина, кофе и чая. Вдруг я заметила, что дружба приобрела странный характер. Началось с моего развода. У меня возникло отвращение к «мужеску полу», и я окунулась в карьеру, добилась успеха. Соответственно – новая должность, деньги и т. п. Я сняла квартиру и разъехалась с «желающими мне добра» родителями.

Пока я маршировала по служебной лестнице, Катя существовала в замужестве. Выбраться из него она не могла, хотя и пыталась это сделать по меньшей мере раз пять в год. Однако муж пускал слезу, и она оставалась. Хотя у них была явная несовместимость, да и зарабатывал он нерегулярно и мало. Катя сама получала гроши, так что ее положение, по моим представлениям, мало отличалось от сиротского.

Просто так смотреть на ее страдания я не могла, старалась поддержать, опекала и развлекала. Расчеты я брала на себя, плюс она периодически брала деньги под взмахи руками: «Да что ты... Я могу, и ладно. Отдашь, когда сможешь». Мы были с ней свои, меркантильные мысли меня не посещали. Я была уверена, что друзья всегда себя так ведут, и никак иначе. Меня никто в этом не переубедил бы, если бы не один случай.

Все было как обычно, сидели и за рюмкой ликера трепались на кухне. Катя исполняла фирменное ариозо из своей жизни: «А муж – дурак, и денег тоже нет...». С мужем я помочь не могла, а деньгами могла. Предложила. Она покапризничала пару минут, потом что-то быстренько прикинула и сказала, что тысяч пять-семь рублей, пожалуй, спасли бы ее. Временно. Часы показали 21:00.

Она спохватилась, вспомнив, что через полчаса должна быть дома. «Сколько до меня „бьет счетчик“? Штуку? Плевать, а то муж шуметь будет!» И ускакала, не дожидаясь, пока я соберусь, чтобы проводить и купить сигареты. По идее, меня не должно волновать, на что она тратит деньги. Дала ведь, и сумма для меня небольшая. Но как-то странно: сперва «плач Ярославны» по поводу задолженности по квартплате, а потом такси... Я же не любовник, чтобы катать. В общем, я обозлилась. Мне было не жаль денег, но я чувствовала что-то неправильное в структуре отношений. И вдруг вспомнила историю наших денежных расчетов. Из них стопудово выходило, что Катя постоянно «качает» из меня деньги, не крупно, но вытягивает. И не обращается, как принято: «Дай до 10-го перетоптаться». Она целеустремленно жалуется на жизнь и через жалость залезает в кошелек. Более того, делает это так профессионально, что любой порядочный человек с тремя штуками в кармане пожертвует две. Причем безвозмездно!

По моим расчетам выходило, что за время «финансовых неудач» и «бедности» она купила стереосистему, диванчик, выходное платье, недешевый телефон, дорогую косметику. О долге я не вспоминала: «Отдашь, когда сможешь!» Значит, не могла отдать... Но что же получается? Значит, не так у нее все плохо! Если я зарабатываю больше, и мы – старые подруги, на мне ей проще и надежнее зарабатывать?

Пару дней спустя Катя позвонила и предложила: «Светик, давай пойдем в кафешку – поедим, выпьем, расслабимся, потрепемся! Только у меня, как обычно, с деньгами никак». До меня дошло – я «жената», стала для нее «мужем-добытчиком», и дальше будет еще хуже. Мы связаны не нитями, а канатами, и она за них дергает.

Вдруг я вспомнила семинар (Рига, сентябрь 2003-го) и сказала: «Знаешь, у меня денег пока НЕТ и времени у меня тоже пока НЕТ». На что-то большее меня не хватило. Зато с лихвой хватило переживаний. Ведь я отказала той, которая

нуждается в моей помощи!!! Я жадная и мелочная! Однако время прошло, и я справилась с эмоциями.

Одна беда: один раз обжегшись на молоке, я иногда дую на корову.

Чем закончилась эта история? Когда Света напомнила Кате о долге, так как ей «не хватало на машину», та закатила высококачественную истерику, после чего демонстративно бросила трубку. Света ее не видит и не слышит уже два года, и очень довольна. Она самостоятельно освободилась и пока не собирается никого сажать себе на шею.

### **Снятие последствий негативного воздействия**

Когда нападение произошло и достигло своей цели, защищаться поздно. Основные эмоции, которые являются результатом общения с агрессором, – злость, страх, обида и чувство вины. Я уже не говорю о физических недомоганиях. Однако если в течение нескольких часов после нападения выполнить определенные упражнения, энергетический потенциал восстановится, а следом придет в норму психоэмоциональное и физическое состояние.

Расписывая методики защиты, я попутно указываю на то, какие из них обладают свойством восстанавливать организм и психику после энергоинформационных нападений. Вот эти упражнения: «Палитра художника», «Обруч», «Энергия земли», «Круг силы», «Крест», «Стена», «Треугольник», «Эхо бытия». Плюс все техники удаления привязок. Кроме названных, существует множество других, не менее действенных методов, начиная простейшими народными и заканчивая сложными, трудоемкими. Все их я объединил в этом разделе. Обращаю ваше внимание на то, что подавляющее большинство методик, приемов и техник годятся не только для снятия последствий нападения, но и для повышения общего тонуса, освобождения от накопившихся негативных эмоций, снятия усталости и стресса, улучшения общего самочувствия.

И еще раз об очевидном: если на вас напали, это как минимум означает, что вы в чем-то дали слабину. «Подобное притягивает подобное», – одна из заповедей Гермеса Трисмегиста, записанных на «Изумрудной скрижали». Если я невнятно расписал этот тезис, вот еще одна история.

Мужчина сидит ночь в Интернете на порносайте, лениво его листает.  
Приходит жена. Становится сзади и тоже смотрит. Потом говорит мужу:  
– Ну-ка, пролистай страничку назад. Я хочу такие же шторы на кухню.

Как видите, кто на что настроен, то и получает!

## **10. Естественные методы восстановления**

*Ногти отрастают, волосы становятся длиннее.  
Естественный ход вещей нельзя остановить ни на миг...  
Достойные люди видят сокрытое, но не могут довериться переменам. Мудрый доверяет переменам, чтобы пребывать в неизменности.*

**Гуань Инь-цзы**

Я назвал методы естественными, потому что они основаны на активном взаимодействии с природными факторами: водой, деревьями, воздухом, землей, животными, комнатными растениями, солнцем, камнями. Кроме того, я прошу не забывать, что анатомию и физиологию человеческого тела никто не отменял. Что бы вам кто ни обещал – воскрешение умерших, наращивание новых органов взамен утраченных, восстановление

ампутированных или утраченных конечностей и пр., против природы не попрешь. Чудеса есть, но они настолько редки, что обещанием их сотворить пользуются все, кому хватает шизофренической веры, нахальства или наглости.

Почти все естественные методы восстановления почерпнуты из традиций – вековой мудрости человечества. Они основаны на физиологическом воздействии и не требуют ни повышенной концентрации внимания, ни построения мыслеобразов/мыслеформ. Их можно выполнять для профилактики, поднятия тонуса и просто ради собственного удовольствия, укрепления психики, оздоровления души и тела.

## Второе рождение

Целительные силы воды пользовались популярностью всегда, как только человек стал человеком. На первый взгляд, процедура непонятная, в чем-то даже неприятная, но на самом деле все весело! Она продлевается каждое утро – в течение недели после нападения или в целях профилактики, оздоровления.

Налейте полное ведро или таз холодной воды, опустите пальцы правой руки в воду и закрутите ее по часовой стрелке, приговаривая: *«Чистая водица, смой с меня гнев, обиду и привязанности, помоги мне заново родиться!»* Повторив манипуляцию шесть раз, вылейте воду себе на макушку. Желательно проводить процедуру, предварительно разогревшись физическими упражнениями или горячей водой.

В процессе выливания или приговаривания фразы можете похихикать вслух или про себя, но не прекращайте действий! Результат не заставит себя ждать.

Порой бывает так, что вроде бы ничего страшного не произошло, а руки опускаются, безнадежность в глазах и на сердце кошки скребут. Спасением в такие минуты может стать ванна. Добавьте в воду два стакана столового яблочного уксуса (он обладает сильным тонизирующим эффектом) и примите ванну, а после окатите себя с темечка емкостью с холодной водой. Пусть сначала это будет столовая ложка, и вы посмеетесь, а завтра выльете на себя «целый» стакан, через неделю – ведро.

Зарядка ЭНЕРГИЕЙ ВОДЫ осуществляется посредством погружения в теплую солоноватую воду. Нужно расслабиться и начать дышать животом глубоко и спокойно. Представьте и ощутите, как во время вдоха энергия воды входит в область половых органов, а на выдохе – накапливается там. От ног к голове, заполняя все уголки тела, поднимается поток прохладной, сверкающей, кристально чистой воды, а из подошв бьет мощный, ласкающий изнутри фонтан. Напор воды так силен, что тело стремительно расширяется и несется куда-то вниз, сливаясь с озерной гладью. Вы растекаетесь по поверхности озера. Ощутите одновременно толщу воды, легкость, текучесть и спокойствие.

Запомните это состояние, оно поможет вам более правильно использовать упражнение «Чаша спокойствия».

Снег – та же вода, только замерзшая. Я приведу два варианта энергетической зарядки: одна для всех, вторая – для «продвинутых». Выберите сами, какая вам больше по душе.

### Пробежка йети

Некоторые называют этот метод «тибетской зарядкой». Почему? Наверное, потому, что мы предпочитаем использовать методы, проверенные тысячелетиями или созданные далеко от нас и в силу этой причины осененные мудростью мудрых. Этот метод хорош для тех, кто спокойно переносит холод.

Итак, как только увидите за окном свежесвыпавший снег, надевайте спортивный костюм, натягивайте на босые ноги шерстяные носки и... не выходя из дома, начинайте бег на месте. Топайте энергично, чтобы через несколько минут по стопам разлилось тепло. Не забывайте думать о соседях внизу!

Ощувив, что ступни хорошо прогрелись или даже вспотели, снимите шерстяные носки, наденьте х/б носки, обувайте зимние сапоги, накиньте теплую одежду и выбегайте на улицу,

желательно в сквер или парк, где можно пройтись по снегу, не опасаясь наступить на осколки стекла.

Всю дорогу старайтесь сохранять ощущение тепла в ногах. Дойдя до подходящего места, минут пять сосредоточенно вызывайте состояние, которое возникает у вас при контакте босой ноги со снегом. Затем сделайте несколько глубоких вдохов-выдохов, представляя, что прохладный воздух в вас входит через стопы, а выходит теплый. Как только появится ощущение, что воздушный поток проходит сквозь ваше тело, снимайте обувь и носки. В случае сильных морозов х/б носки оставьте на ногах, чтобы не обжечь кожу.

Пять-семь минут походите/побегайте по снегу, не поджимая пальцы, широко их расставляя, как бы веером. Если вы все сделали правильно, уже через пару минут ощутите жар, поднимающийся от стоп к пупку и выше. Еще через 3–5 минут стряхните с ног снег, снимите х/б носки, вытрите ноги и наденьте шерстяные носки. Обуйтесь и возвращайтесь домой энергичным шагом или небыстрой трусцой.

Дома продолжайте энергично двигаться, пробегитесь на месте, несколько раз отождитесь от пола, сделайте десяток приседаний и продолжайте жить дальше.

### **Чаепитие**

Тем, кому пробежки по снегу не подходят, или нет снега, можно попить чайку. Но не просто так, а со смыслом. Для этого, плотно закрыв дверь в ванную комнату, с помощью душа наберите полную ванну самой горячей воды, капните на ее поверхность немного ароматического масла с тонизирующим эффектом – специальную смесь для сауны (лимонник китайский, пихта, розмарин, апельсин, лимон).

Пока набирается вода, заварите себе в термосе чай. Лучше всего зеленый с жасмином или липовый, можно алтайский сбор. Снимите одежду, наденьте махровый халат, зайдите в ванную, плотно прикрыв за собой дверь, сядьте рядом с ванной и в течение 10–15 минут пейте чай и дышите паром, пока не пропотеете. Затем примите холодный душ или долейте в ванну холодной воды, разбавив горячую воду до сорока градусов, посидите в ней 7–10 минут. После чего, не вытираясь, оберните себя простыней, как в бане, и, слегка промокнув кожу, залезайте под одеяло на 10–15 минут, ощущая, как на клеточном уровне омолаживаетесь и становитесь более энергичным.

## **Домашние целители**

*Подойди к муравью, ленивец, посмотри на действия его и будь мудрым.*

### **Притч. 6:6**

О том, что животные благотворно влияют на психику и энергетику людей, известно давно. Животные часто спасают там, где другие методы бессильны. Исследования показали, что послеинфарктную реабилитацию наиболее успешно проходят люди, у которых есть домашние животные. Поначалу это приписывалось пользе ежедневных прогулок на свежем воздухе владельцев собак. Однако впоследствии оказалось, что процент выздоровления у обладателей другой живности так же высок. Наблюдая за состоянием больных, ученые установили, что при контакте с домашними любимцами у человека нормализуются кровяное давление и пульс, снимается нервное возбуждение и напряжение. Люди, имеющие дома животных, более уравновешенны.

Очень часто ветеринары отмечают у животных симптомы болезней, которыми страдает их хозяин. Причем хозяин со временем выздоравливает, а животное продолжает болеть. Этот факт подтверждает предположение о том, что домашние животные снимают с нас негатив и берут его на себя.

Пятиминутное наблюдение за жизнью аквариумных рыбок нормализует пульс, успокаивает, снижает артериальное давление и снимает стресс не хуже, чем получасовое

плавание или массаж. Присутствие «своей» собаки и особенно кошки умиротворяет, скрашивает одиночество, снимает тревогу, озлобленность, нервозность и стервозность. Поглаживание пушистого друга, отвечающего взаимностью, способствует сбросу лишней негативной энергии, снимает головные и суставные боли, стабилизирует работу сердца. Пушистые кошки (персидские, сибирские), прижимаясь к животу хозяйки, способствуют излечению женских болезней. Волнистые попугайчики облегчают боли в сердце. Катание на лошадях показано людям с нарушениями в области психики. Про дельфинов написана отдельная книга «Быть дельфином».

За поведением животных очень интересно наблюдать. На слух приятно действуют эмоционально-радостные, гармоничные для человеческой психики звуки – щебетание птиц, мурлыканье кошки, попискивание хорька, возня щенят. На них переносится лишняя энергетика. Так, единственный ребенок в семье, особенно заласканный и окруженный тотальным вниманием родных и близких, с удовольствием ухаживает за домашними животными, «разделяя» с ними избыток внимания, который достается ему одному.

Только в общении со зверями мы чувствуем себя одновременно взрослыми и детьми, причем очень нужными. Помните Антуана Сент-Экзюпери: «Мы в ответе за тех, кого приручили»? Животным необходим повседневный уход. Эта рутинная, монотонная работа – замечательное средство от нервной перегрузки мыслительного аппарата. Любимый зверек – одновременно поддержка, опора, громоотвод, аптека, биоэнергетик, психотерапевт и бескорыстный преданный друг, которого и за деньги в обыденной жизни получить непросто.

## 11. Энергетическая работа

*Любая наука или искусство – это как бы построенный людьми канал, в берегах которого все их деяния протекают мощно и глубоко; там же, где нет такого русла, деяния людские мелки и часто ошибочны, бесцельны.*

**Урсула Ле Гуин. На последнем берегу**

На эту главу я прошу обратить особое внимание, поскольку она содержит самые серьезные и действенные техники нейтрализации отрицательных последствий нападений. Сюда входят мощнейшие методики очистки энергетической системы, работа с чакрами с подключением к эгрегору, работа со страхом, рекомендации по энергетической защите и очистке целителя во время и после сеанса.

Напоминаю, что работу с энергетикой следует проводить в одиночестве, без присутствия близких, детей и домашних животных, предварительно сняв часы и металлические украшения.

### **Выталкивание груза с души**

Это упражнение позволяет «вытолкнуть» из себя тяжкие мысли, обиду и другой накопленный негатив, мешающий спокойно жить. Дает хороший эффект даже при нерегулярном выполнении.

В затемненной комнате зажгите свечи и ароматические палочки. Лягте, согните правую руку в локте. Поставьте кисть в такое положение, чтобы пальцы смотрели вперед. Подожмите пальцы, будто вы держитесь за ручку двери. Двигайте рукой вперед-назад круговыми движениями, напоминающими толкание педали, прикрепленной к колесу. Толкайте и тяните воображаемый груз до тех пор, пока не устанет рука. Таким образом вы выталкиваете из своего организма накопившуюся негативную энергию. Будет хорошо, если вы попробуете ощутить, как этот «груз» выглядит, какой он на ощупь и какого цвета.

Время «выталкивания» – от 5 до 15 минут. Методику желательно сначала проделывать три-четыре раза в день, а потом использовать по мере необходимости.

## Постановка защиты при помощи экзотической методики

С утопающими надобна особая осторожность, чтобы и его спасти, и самому не утонуть.

### *Основное правило спасателей на водах*

История этой методики больше напоминает сюжет романа, написанного в жанре фэнтези. Дело было так. Прочитав в одной книге<sup>11</sup> о древнейшем культе семиглавого змея в Серпухове, я туда приехал. Потратив немного времени на поиск, нашел место, где в незапамятные времена располагалось святилище. Авторы считают, что ему более 10 000 лет. Примерно во II тысячелетии до н. э., когда жрецами уже был утерян сокровенный смысл святилища (связь с макрокосмом), оставили своеобразный «хранитель места». В его задачи входило «пугать» тех, кто приближался к святилищу с целью использовать его как полигон/«место силы» для проведения любого магического ритуала. Более-менее чувствительного человека начинало мутить, ощущалось давление в области солнечного сплетения, беспричинный страх, тревожность. В XIV веке, когда христианство стало господствующей религией в данном регионе<sup>12</sup>, место языческого капища буквально залили святой водой. Это еще милосердно. Например, в Риге на месте, где стоит знаменитый костел, священнослужители провели обряд изгнания элементарных существ, точнее, их закабаления на века. Пришлось активно потрудиться, чтобы «снять» с них путы ритуальной магии. Удивительно, но элементарные существа, хоть и натерпелись от человека, остались и продолжили выполнять то, для чего созданы, – улучшать информационно-энергетические свойства места.

Так вот, «хранитель места» обиделся на людей, ослабел (все-таки прошло четыре тысячелетия) и озлобился. Не хотел идти на диалог, шипел и представлялся то старухой, то волком, то молодой и злющей девицей; требовал, чтобы ушли и не работали энергетически. Но потом всерьез заинтересовался тем, что мы можем. О нашей помощи ему «хранитель» даже не заикался. Моя задача состояла в том, чтобы активизировать важные места Центральной России. После продолжительной и серьезной работы по восстановлению его утраченных связей с другими аналогичными местами «хранитель» сменил гнев на милость.

Он вошел с нами в контакт, стал что-то обещать, хотя по старости мало что помнил. Однако вспомнил очень древний ритуал проведения энергетической защиты. Мы его опробовали, и оказалось, что ритуал действительно работает.

Итак, я приведу вам эту защиту, магическую по сути и очень древнюю, которая чудом сохранилась. Исходное положение: стоя. Ноги чуть шире плеч и должны крепко-накрепко стоять на земле. Вытягиваете вперед руку: мужчины – правую, женщины – левую. Кисть перпендикулярна земле, пальцы вверх. Начинаете *медленное* вращение вокруг оси всем телом *слева направо*. Количество оборотов – три. Зафиксировали свое состояние, после чего кисть вытягивается горизонтально: она будет продолжением руки. Ладонь вниз и по «змейке», зигзагообразным движением кисти, медленно приближаете руку и ладонь к области пупка – средний дантьянь. Фиксируете свои ощущения, запоминаете их. Обычно возникает ощущение некоторого облегчения, будто заботы, тревоги и сомнения покинули

---

<sup>11</sup> Дёмин В. Н., Назаров В. Н., Аристов В. Ф. Загадки Русского Междуречья. – М.: Вече, 2003.

<sup>12</sup> Нас учили в школе и пишут в современных СМИ, что когда князь Владимир крестил киевлян 1000 лет назад, крест надежно победил язычество. Однако его «островки» тлеют до сих пор, и не на краю света, а в Центральной России, на Русском Севере, в Причерноморье и на Северном Кавказе – в виде архаических обрядов, бытовой магии, отношения к иконам, святым местам и пр. Осколки язычества сохранились в общественном подсознании. И его «хранители» есть во всех обследованных нами серьезных местах – на Самарской дуге, в Лашкендаре, Саратовском Увекe.

вас навсегда.

Методикой можно пользоваться, когда вам трудно успокоиться и начать мыслить логически из-за эмоций и чувств. Успеха!

### **«Заброшенное место»**

Данное упражнение обладает двойным эффектом: выводит накопившийся негатив из организма и способствует излечению органов брюшной полости.

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки свободно опущены, глаза закрыты. Заземлитесь. Мысленно загляните в брюшную полость и представьте ее в виде заброшенной комнаты (пещеры, норы, чердака). Что вы видите? Много пыли, с потолка свисает паутина, корни растений и какие-то тряпки? Внесите в эту комнату свечу или факел; если грязи очень много, сожгите весь хлам в пламени. Затем проветрите комнату посредством глубокого и редкого дыхания. Дышать нужно только животом, выпячивая его на вдохе и втягивая на выдохе. При этом старайтесь максимально расслабить диафрагму. Теперь можно открыть глаза. Сделайте два-три наклона вперед. Вымойте руки по локоть холодной водой и умойте многократно лицо.

Время выполнения упражнения – 12–14 минут. Упражнение нарабатывается два-три раза в неделю в течение 21 дня; далее – по необходимости.

### **Работа с энергией цвета**

То, что цвет воздействует на человека и может даже вылечить его, знают все. Предлагаю вам воспользоваться этим свойством. Упражнение дает ощущение покоя и умиротворения.

Уединитесь в тихой комнате. Заземлитесь. Сядьте за стол, выберите карандаш того цвета, который вам сейчас больше всего нравится, и целиком закрасьте лист бумаги. Поставьте будильник на 15–20 минут, лягте поудобнее и пристройте покрашенный лист перед собой. Сделайте пять-семь глубоких вдохов и выдохов. Дышать нужно животом. Сосредоточьте взгляд на центре листа. Отпустите мысли в свободный полет по ассоциациям, которые вам навеивает цвет. Не направляйте их и не контролируйте. Фиксируйте только промежуточные состояния и связанные с ними воспоминания. Воскресите в памяти случаи, с которыми у вас ассоциируется этот цвет. Проведите какое-то время с каждым образом, позволяя им естественно приходиться и уходить, сменяя друг друга. Если образы не приходят, просто наслаждайтесь покоем. Попробуйте утонуть в цвете, как в омуте. Если ваши мысли отвлекаются на что-то актуальное, отведите их в сторону и заставьте существовать там, а сами сосредоточьтесь на листе бумаги. По звонку будильника неторопливо выйдите из своего состояния. Потянитесь, глубоко вздохните и выдохните на счет «двадцать». После этого можете встать и заняться делами.

### **«Свечение»**

Если предыдущие методики вам не понравились, попробуйте использовать эту. Она более сложная, но воздействует сильнее. Кроме восстановления сил и энергетического потенциала, дает полное физическое и психическое расслабление, снимает стресс и боли любого происхождения. От нескольких своих пациентов я слышал, что упражнение можно не делать: достаточно прочесть, и самочувствие улучшается само собой.

Лягте и закройте глаза. Руки положите ладонями вверх. Начните считать от десяти до одного, внимательно наблюдая за своими ощущениями.

На счет «десять» представьте, что над вашей головой появилось бело-голубое свечение. Оно проникает через макушку, снимая все неприятные ощущения и напряжение с верхней части головы и лба.

На счет «девять» представьте, как бело-голубое свечение медленно обволакивает глаза, очищая и расслабляя их. Затем оно опускается ниже, снимает напряжение с лица, расслабляет челюсти, губы. Вы делаете глубокий вдох, и вам становится еще легче.

На счет «восемь» представьте, как бело-голубое свечение охватывает шею и плечи. Вы чувствуете тепло, мягко успокаивающее плечи и шею, еще глубже погружаетесь в покой и легкость.

На счет «семь» представьте, как бело-голубое свечение проникает в руки, снимает с них напряжение, успокаивает, и они наливаются приятной тяжестью. Вы ощущаете приятное покалывание в ладонях и пальцах. Напряжение и все негативные ощущения через пальцы утекают из тела, оставляя бело-голубое живительное расслабление.

На счет «шесть» представьте, как бело-голубое свечение снова поднимается к плечам и шее, полностью очищая и расслабляя их. Вы ощущаете мягкое и нежное давление, которое как бы массирует шею и плечи. Представьте, как бело-голубое свечение медленно проникает внутрь груди, и вам это доставляет удовольствие. Напряжение и неприятные ощущения уходят из легких, сердца, всех органов грудной клетки.

На счет «пять» бело-голубое свечение поступает в желудок, органы брюшной полости – успокаивает, очищает и исцеляет их.

На счет «четыре» бело-голубое свечение движется к половым органам, а потом переходит в бедра. Вы чувствуете, как ощущение расслабленности и чистоты распространяется по бедрам, ниже и ниже.

На счет «три» это ощущение опускается к коленям.

На счет «два» бело-голубое свечение спускается в щиколотки, ступни. Вы ощущаете приятное покалывание в подошвах и пальцах ног, чувствуете, как последние неприятные ощущения и напряжение через пальцы утекают из тела.

На счет «один» вы чувствуете, что ваше тело и сознание чисты и максимально расслаблены. Вы погружены в сияющий океан тепла и света. Вас больше ничто не тревожит, не волнует и не беспокоит.

Чтобы выйти из измененного состояния сознания, сосчитайте до пяти. На счет «один» у вас появляется стойкое чувство уверенности и безопасности. На счет «два» вы чувствуете под собой надежную опору. На счет «три» вы начинаете ощущать свое тело. На счет «четыре» вы с легкой, свежей, ясной головой и четкими ощущениями, четким слухом, четким зрением и четкими мыслями выходите в активное состояние сознания. На счет «пять» вы открываете глаза и встаете.

### **Замена страхов солнцем**

Here Comes The Sun...

*The Beatles*

Энергетические аномалии, связанные со страхом, накапливаются в чакре Манипура. Когда она открыта и энергетически правильно соединена с другими чакрами, у нас возникает чувство комфорта, мотивированного нахальства, способности разумно рисковать и умело пасовать. Если же она наглухо «задраена», появляется беспричинная тревога, озабоченность, склонность к паническим настроениям. Упражнение, которое я хочу вам предложить, нормализует работу этой чакры. Выполняется оно на восходе или закате, когда небо не затянуто облаками, желательно на свежем воздухе.

Примите положение вполоборота к светилу: у женщин солнце должно быть справа, у мужчин – слева. Представьте, что из области солнечного сплетения исходит поток ярких солнечных лучей, которые достигают солнца, смешиваются с его светом и, как от огромного зеркала, отражаются обратно, в солнечное сплетение. Этот частично ваш, частично солнечный свет наполняет третий центр. Разбухает и принимает форму шара, твердоупругого, как ватерпольный мяч. Запомните состояние. Оно не позволит допустить в

организм чужую волю и ненужные мыслеобразы. Страх уходит, и вы становитесь непроницаемыми для чужого негативного воздействия. Запомните состояние, зафиксируйте его, повторите для тренировки несколько раз и при необходимости создавайте его в себе.

Почувствовав и пережив контакт со светилом, вы можете «блистать отраженным светом» и распространять его на окружающих. Это поможет устранить отрицательные эмоции, которые люди могут испытывать по отношению к вам. Сияние, запечатленное в Манипуре, сделает вас более заметными для Бога и мудрых людей, поможет приобрести новых друзей, а также облегчает обретение покоя и гармонии.

### **Пан или пропал?**

Люди со слабой нервной системой часто впадают в необоснованную панику.

**Пример.** Увольняют зядрого бездельника, а вам кажется, что будет тотальное сокращение штатов. Объявляют о реорганизации фирмы – страх, что для ВАС это добром не кончится. Соседка видела объявление, что начнут травить грызунов в доме, – истерика: *«Только эпидемии чумы нам не хватало!»* Паника порождается ситуацией, которая лично вам непонятна. Подчеркиваю, ВАМ! Когда и как она возникает, неизвестно. Главное, что ВАМ неизвестно, чем она закончится. ВАМ проще перенести самую бредовую идею и самое идиотское утверждение, чем состояние неизвестности.

Как обезопасить себя от приступов паники? Выход один: успокоиться на время сбора информации о непонятном и пугающем событии: *«Об этом я буду думать позже»*. А пока собирать информацию. Можно собирать по телефону, через Интернет и среди компетентных специалистов. Расширение кругозора: *«Кому выгодна паника? Мне? Нет! Тогда кому? Ему? Тогда плевать!»* Нервотрепка всем сокращает жизнь. Не зря есть поговорка: *«Язва – болезнь заразная. Те, у кого она есть, вызывают ее у тех, у кого ее еще нет»*.

При таких и им подобных состояниях хорошо помогает массаж области пупка (третьего энергетического центра). Именно там концентрируется страх и отрицательные эмоции, связанные с ними. Они блокируют свободное течение энергии по передне-срединному каналу, что приводит к появлению, проявлению и закреплению многочисленных мышечных зажимов и гистаминовых блоков. Слишком большая перегрузка в этой области может привести не только к хворям, но и к ухудшению качества использованных психотехник, упражнений, способности к самоконтролю. Их можно снять, массируя зону пупка ежедневно и в качестве профилактики, а также в случаях возникновения страха. Лучшее время для массажа – утро.

Исходное положение: лежа. Одним пальцем любой руки легко надавите рядом с пупком. Другую руку можно использовать для фиксации этой области. Массируйте не сам пупок, а перемещайте палец по окружности вокруг пупка. Если вы найдете слабое, рыхлое, болезненное место, «узел» или «комочек», массируйте его кончиком пальца до тех пор, пока не почувствуете, что он исчез.

### **Освобождение от напряжения воздействием на тело**

*Язва желудка – вещь заразная. Те, у кого она есть, вызывают ее у тех, у кого ее нет. Пока еще нет.*

#### **Клиническое наблюдение**

Тело всегда реагирует на эмоции, которые мы испытываем. И надолго (если не навсегда) запоминает нашу реакцию на раздражитель. Если в течение длительного времени эмоция повторяется, она буквально «загоняется» в организм, «записывается» в мышцах в виде блока, участка напряжения, зажима, уплотнения, гистаминового блока. Что не может не

привести к самым разнообразным расстройствам некоторой части нашего здоровья.

Создано и существует целое направление, которое занимается этим вопросом, – телесно-ориентированная терапия (ТОТ). Ее основной принцип гласит: при воздействии на физическое тело происходит воздействие на психику. Так, корректируя осанку с помощью массажа, мы даем человеку шанс убедиться, что он может быть стройным и уверенным в себе. Высвобождение «записанных» в теле негативных эмоций достигается посредством снятия блоков с мышц.

### **Где в теле «располагаются» негативные эмоции**

Выделяют семь мышечных блоков, пересекающих тело и располагающихся на уровне:

1. Глаз.
2. Рта.
3. Шей.
4. Грудь.
5. Диафрагмы.
6. Живота.
7. Таза.

### **Признаки наличия в теле зажатых эмоций**

Ленивец в глазах своих мудрее семерых, отвечающих обдуманно.

*Притч. 26:15*

Е. И. Зуев, В. Райх, А. Лоуэн, Д. Эберт и другие обнаружили, что психика человека проектируется на физическое тело в виде мышечных зажимов и суставных, а также мышечных контрактур. Думаю, доказывать наличие связи между эмоциями и соматическими процессами не надо.

Мышечные зажимы (мышечные блоки, хронически напряженные мышцы) – это органический метод вытеснения из сознания настоящих потребностей и неприятных реакций на подавление. Они позволяют избежать нежелательного страха быть снова чувствительным и застраховаться от риска повторной травматизации. Хроническое напряжение мышц служит защитой от психологической боли. Это некоторые паттерны поведения человека в стрессовых ситуациях. А если некоторый паттерн часто повторяется, он закрепляется всерьез и надолго.

Защитные механизмы – маневры и способы мышления и поведения, к которым обращается мозг, чтобы избавиться от болезненного эмоционального материала. Это невротические процессы, направленные на прерывание контакта с внешней средой. Они защищают нас от эмоциональной боли, они же и приводят к ограничению способности индивида поддерживать оптимальное равновесие со средой, к нарушению процесса саморегуляции организма, что лежит в основе психосоматических нарушений.

Преждевременное разрушение классических механизмов психологической защиты ведет к их усилению. Аналогично происходит с хроническими мышечными напряжениями. При быстром снятии мышечных зажимов прямыми методами (массаж, мануальная терапия) у человека высвобождается большое количество чувств и эмоций, с которыми он может не справиться, а мышечные зажимы лишь укрепятся. Освободиться от хронических мышечных зажимов, работая только с телом, невозможно. Наоборот, это может привести к еще большему напряжению мышц или к сильным эмоциональным потрясениям. Работа должна начинаться с осознания своего базового физического состояния, подлинных потребностей тела.

Характерные признаки каждой блокировки можно определить при небольшом навыке визуальной работы:

1. **Глаза** . Блок проявляется в виде неподвижности лба и глаз, маскообразном, застывшем выражении лица.

2. **Рот** . Включает мышцы подбородка, горла и затылка. Челюсть слишком напряжена, сжата или неестественно расслаблена. Удерживается эмоциональное выражение плача, крика.

3. **Шея** . Включает глубокие мышцы шеи и языка. Дыхание временами затруднено или сдавлено, периодически возникает ощущение кома в горле. Удерживаются гнев, крик, плач.

4. **Грудь** . Включает широкие мышцы груди, мышцы плеч, лопаток, грудную клетку и руки с кистями. Удерживаются смех, печаль, обида, страстность.

5. **Диафрагма** . Включает солнечное сплетение, внутренние органы и мышцы нижних позвонков. Позвоночник сильно выгнут вперед, выдох труднее вдоха. Удерживаются сильный гнев, страх.

6. **Живот и таз** . Включают широкие мышцы живота, таза и спины. Таз вытянут назад, негибок; напряжение и болезненность ягодичных мышц. Удерживаются эмоциональное возбуждение, гнев, удовольствие, сексуальные импульсы.

С помощью телесно-ориентированной терапии можно восстановить эмоциональное равновесие, что автоматически ведет к разрешению имеющихся невротических и личностных проблем. Для этого основоположники ТОТ Е. И. Зуев, В. Райх и А. Лоуэн разработали комплекс упражнений.

### **Как высвободить подавленные эмоции**

Высвобождение подавленных эмоций достигается посредством распускания мышечного панциря в каждом из перечисленных сегментов. С этой целью используются следующие манипуляции:

1. **Глаза**. Широкое раскрытие глаз (как при испуге), свободное движение глаз, вращение зрачками.

2. **Рот**. Имитация плача, произнесение звуков, мобилизующих губы, кусание, рвотные движения.

3. **Шея**. Крики, вопли, рвотные движения.

4. **Грудь**. Свободное дыхание, полный выдох, имитация ударов руками, рывки руками.

5. **Диафрагма**. Брюшное дыхание и брюшной смех (см. ниже), имитация рвоты.

6. **Живот**. Упражнения для мышц живота, спины и поясничных мышц. Рекомендуется мануальная терапия.

7. **Таз**. Лягание ногами, удары тазом о кушетку, мат или ковер.

#### **Брюшное дыхание**

Сядьте прямо, расслабьтесь и закройте глаза. Руки положите на колени, ладонями вверх. Спину выпрямите. Ступни плотно прижаты к полу и стоят на ширине плеч. Сделайте вдох через нос и сконцентрируйте внимание на животе: ощутите, как воздух входит через верхние дыхательные пути в живот, раздувает его, как нижняя часть живота в области пупка расширяется, выпячивается наружу. Выдохните воздух, втянув нижнюю часть живота, будто вы стараетесь притянуть пупок к спине. Дышите спокойно и глубоко, через нос. Задержка после вдоха должна быть не более 2–3 секунд. Сделать нужно 18–36 дыхательных циклов.

#### **Брюшной смех**

Сядьте прямо. Спину держите прямой. Ступни плотно прижаты к полу и стоят на ширине плеч. Положите кисти рук на живот и начните искренне смеяться, так, чтобы смех исходил от живота. Ощутите, как сотрясается и вибрирует ваш живот. Смеяться рекомендуется не менее трех минут три раза в день.

#### **«Арка Лоуэна»**

Встаньте, расставив ноги примерно на 45 см. Носки слегка поверните внутрь. Колени согните, насколько это возможно, не отрывая пяток от пола. Кулаки поставьте на поясницу. Прогнитесь назад так, чтобы воображаемая перпендикулярная линия соединяла точку, расположенную посередине между лопатками, с точкой, находящейся в центре отрезка, соединяющего концы пяток. Дышать нужно животом. Удерживайте позу около минуты.

Если поза принята правильно, ноги должны начать дрожать. В этой позе вы полностью заземлены и уравновешены. Поза дает ощущение «почвы под ногами», стабильности и уверенности. Кроме того, она служит индикатором вашего психофизического состояния. Например, избыточное мышечное напряжение, которое мешает успешно выполнить арку, предполагает наличие физической ригидности, за которой скрывается ригидность психическая, проявляющаяся в таких чертах характера, как упрямство и скрытность. Слишком гибкая спина, не обеспечивающая достаточной поддержки телу, может свидетельствовать о чрезмерной уступчивости, бесхарактерности, неспособности к самоутверждению и самовыражению. Асимметричность позы и непластичность указывают на наличие скрытого внутреннего конфликта.

### **«Кольцо Лоуэна»**

Расставьте ноги на ширину примерно 25 см. Носки поверните внутрь. Согнитесь в талии вперед, подогните колени и коснитесь пальцами пола. Перенесите вес на пальцы ног. Медленно выпрямите колени. Дыхание глубокое, через рот. Позу удерживать в течение минуты, затем медленно выпрямиться.

При правильном выполнении упражнения ноги должны начать дрожать. Это естественная реакция тела на напряжение и показатель высвобождения зажатых эмоций. Ценность упражнения заключается еще и в том, что оно дает ощущение «почвы под ногами».

### **Прогиб таза**

Лягте на спину на мягкий коврик или мат. Согните колени. Ноги расставьте примерно на 30 см. Прогните спину и захватите руками лодыжки (тело при этом подается к ногам). Голову откиньте назад – так, чтобы только макушка, плечи и ступни касались поверхности пола. Положите кулак под пятки. Выдвиньте колени вперед. Дышите глубоко. Ягодицы держите расслабленными. Если вам удастся удержать таз расслабленным, вы ощутите в нем дрожание. Выполнение позы следует прекратить, как только она станет слишком дискомфортной или болезненной.

Ценность позы – ликвидация мышечных блоков в тазовой области и высвобождение соответствующих эмоций (возбуждение, гнев, удовольствие, сексуальные импульсы).

### **«Велосипед» и брыканье**

Утром, лежа в постели, сделайте упражнение «велосипед», дыша глубоко и животом. После чего от души побрыкайтесь, как маленький ребенок, с криками: «Нет!», «Я не буду!» или другими, соответствующими вашим собственным ощущениям.

### **Работа с полотенцем**

Сделайте пять-шесть вдохов и выдохов. Широко, как при сильном испуге, раскройте глаза и как можно шире раздвиньте пальцы рук. Побудьте в таком положении 2–3 минуты. Возьмите полотенце, засуньте его как можно глубже в рот и крепко зажмите зубами. А теперь изо всех сил тащите полотенце изо рта, издавая при этом мычание, рычание или другие подобные звуки. Через 4–5 минут выньте полотенце изо рта, возьмите двумя руками и агрессивно, как можно сильнее, выкручивайте. По окончании сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, расслабьтесь.

Упражнение с полотенцем прекрасно высвобождает гнев, крик, плач.

Как вариант я рекомендую обогатить формальные методы снятия мышечного и эмоционального перенапряжения силой своего воображения: ритмичное волевое напряжение

и расслабление тела в положении лежа, мотивированный бег или быстрая ходьба как при спешке, опоздании на вокзал к поезду с тяжелыми чемоданами, бег по высокой траве, над обрывом, по зоопарку.

Помните: то, что вы сами придумаете для себя, и будет тем, что вам никто и никогда не предложит.

## 12. Разрушение причинно-следственных связей с негативом

*По сравнению с человеком акулы невинны, а тигры-людоеды безгрешны.*

**В. Годгивз. Реальность в ладонях**

Техники, которые я вам сейчас предложу, используются для разрушения негативного реагирования на прошлые или продолжающие происходить события. Для них неважно, что послужило причиной – ваше поведение или поведение других людей. Их цель – разрушить причинно-следственные связи, которые вызвали или продолжают вызывать негативные переживания.

### **Метод «Отпущение грехов»**

Молитва позволяет простить других, а главное – себя и отпустить энергетические привязки, которые привязывают к прошлому и будущему, к агрессорам и вине (неважно, истинная она или навязанная извне). Перед вами – древний шумерский текст, датируемый III тысячелетием до н. э. Как видите, эта проблема мучает человечество уже 5000 лет! Как минимум...

Выберите время – не менее 12–15 минут. Уединитесь в комнате, закройте глаза, упокойте себя дыханием и проговорите медленно, вслух, глубоко прочувствовав каждое слово и обратив внимание на то, в каких местах тела отдаются резонансом ваши слова. Фиксируйте внутреннее состояние, которое будет меняться синхронно с чтением текста<sup>13</sup>.

Грех мой, как дым, да поднимется он в небо.

Грех мой, как воды, да оставят они тело.

Грех мой, как плывущая туча, над полем иным да прольется.

Грех мой, как пламя, да погаснет он навсегда.

Грех мой, как лук, да будет он ободран насовсем.

Грех мой, как финик, да будет он очищен.

Грех мой, как пряжа, да будет она распущена.

Грех мой, как битый горшок, на место свое да не вернется  
никогда.

Грех мой, как черепок, да будет он раздавлен стопою.

Грех мой, как птица, да поднимет она его в небо навсегда.

Грех мой, как рыба, да утянет она его в морскую пучину.

Если тяжело долго проговаривать текст, можно повторить его два-три раза в течение тех же 12–15 минут.

### **Медитация на освобождение от старых обязательств**

*Ленивый опускает руку свою в чашу, и не хочет донести ее до рта своего.*

**Притч. 19:24**

---

<sup>13</sup> Оптимально наговорить текст на магнитофон и включить запись. Тогда вам придется его лишь повторять.

Данная методика – растворение негативных энергоинформационных потоков, исходящих от агрессивного начала, с использованием силы народных заговоров.

Представьте, что ваши чувства, ощущения, мысли, эмоции – поток энергии, существующий независимо от вас и свободно протекающий сквозь вас и рядом с вами. Побудьте в этом состоянии 7–9 минут. Войдите в состояние мага. Если вы выполняете упражнение утром (до 11:00), стоять нужно лицом к востоку, если днем (до 18:00) – к югу, если вечером (до 23:00) – к западу, ночью – к северу. Проговаривайте вслед за следующим текстом, ранее записанным на магнитофон, и представляйте соответствующие образы.

Вы стоите в густом сером тумане, вокруг ничего не видно. Один раз бьет колокол. Туман рассеивается, и вы видите перед собой большое зеркало, за которым растут большие кусты терновника, а за ними – большая река с расплавленной вулканической лавой. На ближнем берегу реки находятся три мельницы, у которых вместо лопастей – мечи и косы. На другом берегу – смоляные болота, за ними – высокие, дикие и неприступные горы, поднимающиеся к облакам.

Рядом с вами находится зеркало. Подойдите к нему и внимательно, будто в первый раз видите себя, посмотрите на свое отражение. Вы можете увидеть на себе или в себе какие-то энергетические сгустки, темные пятна, паутину, веревки и другие образы бед и несчастий, идущих из прошлого, настоящего, будущего. Наложите свое изображение на кусты терновника и мысленно освободитесь от всего чуждого, не вашего, наносного. Эта гадость попадает в терновник, который притягивает ее к огненной реке. Гадость должна переплыть реку, а если она сопротивляется, ее секут мельницы с лопастями-мечами. Та часть гадости, которой удастся переплыть огненную реку в целостности и сохранности, попадает в смоляные топи, а пройдя их, сокрушает неприступные горы и тем самым очищается, получает свободу.

Бывает, что в зеркале вместо изображения открывается коридор. По нему необходимо мысленно пройти, найти там самого себя и вывести из Зазеркалья, а потом посмотреть на свое изображение.

Все вокруг заволакивает туман. Вы снова стоите в густом тумане, но он уже светлее. Дважды бьет колокол, и туман рассеивается. Вы стоите на берегу красивого чистого озера. Вода спокойна, как стекло. Посмотрите в воду: что из нее всплывает? То, что всплыло, выведите на чистую воду и скажите: *«Пропади все пропадом!»* Вода забурлит и образует водоворот, который закружит все чуждое, ненужное, грязное в бараний рог и отправит на дно.

Снова наплывает туман. Он мягко светится. Колокол бьет трижды. Туман рассеивается. В воздухе перед вами висит прозрачный хрустальный шар. Напишите на нем мелом свое имя. Буквы уйдут в глубину, и на шаре появится какое-то изображение. Это силы вашего имени. Рассмотрите, что мешает вашей силе достичь пика, что ее угнетает, кто другой ее использует.

Мысленно, применив силу слова, освободите свою силу от всего угнетающего ее и выбросьте это на ветер, чтобы он все развеял. Когда сила станет чистой, хрустальный шар начнет светиться. Он будет светиться ярче и ярче, и все исчезнет в ослепительном свете.

В течение 30–40 секунд глубоко подышите животом. Соотношение вдоха и выдоха – 3:7. Потом займитесь каким-нибудь обыденным делом.

Упражнение повторять каждое новолуние.

### **«Растрескивание»**

В своих письмах вы неоднократно жаловались на то, что эта методика плохо расписана и не очень понятна. Иду вам навстречу и расписываю подробно. Именно методика под названием «Растрескивание» позволяет раз и навсегда избавиться от негативного восприятия какого-либо человека или события. Прежде чем ее применять, подумайте, действительно ли то, от реагирования на что вы хотите избавиться (событие, человек), совершенно бесполезно для вас и не содержит информации, которую можно было бы использовать в будущем для

собственного личностного или духовного роста. Если полезная информация имеется, выделите ее и поместите в контекст новой картины, отбросив в разрушаемую картину только ненужное и бесполезное для вас.

Выберите время и организуйте пространство, в котором вы будете чувствовать себя в безопасности, уютно, спокойно и комфортно. Примите удобное положение. Можете закрыть глаза. Постройте мысленный образ события (человека), от влияния/незримого присутствия которого вы хотели бы избавиться. Его изображение представьте нарисованным на закаленном стекле – таком, которое, разбиваясь, рассыпается на тысячи мелких и неопасных осколков. Вы такие осколки видели не раз, когда проходили мимо мест, где сталкивались автомашины. Из всех сил стукните по этому стеклу воображаемым молотком и понаблюдайте, как неприятный образ рассыпается и исчезает в россыпи искрящихся на солнце/лучах фар мелких осколков.

Если с первого удара воображаемое стекло не разбивается, причина этого – внутреннее сопротивление. Во-первых, вы представили слишком нерушимую картину воздействия, буквально «навсегда», «навечно», «у меня это никогда не получится» и пр. В этом случае, чтобы разрушить образ, вам нужно просто взять молоток побольше. Во-вторых, источником сопротивления может быть неосознаваемое вами ощущение потери или преувеличение ценности образа того, что вы теряете. В этом случае еще раз проанализируйте проблемную ситуацию: может, дела не так и плохи? Агрессоры всегда были, есть и будут. Мы сами для кого-то и агрессоры, и терминаторы. Помните об этом!

В особо тяжелых случаях или если у вас недостаточно развито воображение, проведите процедуру с использованием настоящих предметов: фломастера, стекла и молотка. Заранее позаботьтесь о безопасности такого рода действий для себя и для окружающих людей, зверей, экологии.

Очень важное дополнение: для работы с настоящим стеклом вам понадобится время и пространство, как и для спокойной работы. Время, отводимое на «портретирование» того, от кого вы хотите избавиться, должно быть не менее 10–15 минут. В это время вы тщательно, всем состоянием, от души рисуете фломастером на стекле образ того, от кого избавляетесь. Неважно, что вы не умеете рисовать; главное, чтобы вы держали его образ в голове и переносили хоть квадратиками, хоть штрихами, хоть каракулями на стекло его мыслеобраз. Без вкладывания в ритуал частицы души он так и останется ритуалом, который даже чисто психологически мало поможет.

## **Создание независимости от внешних факторов**

Начну с истории.

Во время Крымской войны (1853–1856), в сражении на реке Черной, когда русские полки отступали под напором союзных войск, маршал Сен-Арно для нанесения завершающего удара бросил в бой резерв, дивизию зуавов – элитной пехоты, которые носили «восточную» форму (алые шаровары, фески и пр.). Деморализованные солдаты Владимирского и Волынского полков, увидев азиатскую одежду, воспряли духом:

– Братцы, это же турка!

Турок – враг известный, его били деды и прадеды. Штыковым ударом два русских полка прорвали фронт атакующего неприятеля и обратили его в бегство...

При общении с манипуляторами, да и просто с людьми случается, что вы, вопреки своему желанию, вынуждены вести себя так, как диктует ситуация, а после испытываете сожаление, чувство вины или стыда. Методика разрушает зависимость от них и привычку поступать в соответствии с поведением других людей.

1. Уединитесь в комнате, где вам никто и ничто не помешает. Примите любое удобное положение. Вспомните вызвавшее негативные переживания событие и соответствующее ему

ваше поведение. Создайте об этом событии фильм. ПЕРВЫМ кадром фильма будет ситуация, которая на один момент предшествовала началу вашего проблемного поведения, а ПОСЛЕДНИМ – момент, следующий за моментом завершения вашего «неправильного» поведения, когда напряжение начало спадать. Понаблюдайте, что происходит вокруг: что делают и говорят люди, какие слышны звуки, как выглядит место действия. Обратите внимание, как вы реагируете на этот фильм сейчас, в данный момент. Не беспокойтесь по поводу того, что эти чувства не совсем приятные. Через несколько минут вы навсегда от них избавитесь.

2. Берем первый кадр. Выделите на картинке себя. Неважно, каким способом – цветом, светом, размером; главное, чтобы вы отчетливо выделялись на общем фоне. Скажем, если весь кадр черно-белый, сделайте себя цветным. Пару раз прокрутите вперед и обратно маленький отрезок в начале фильма.

3. Начиная с первого кадра, прокрутите фильм с выделенным изображением себя вперед на УДВОЕННОЙ скорости. Контекст фильма – окружающие обстоятельства и действующие лица (то есть все, кроме вас) – должны выступать в качестве фона и двигаться на ЗАМЕДЛЕННОЙ скорости. Вы (последний кадр вашего «неправильного» поведения) должны появиться в конце фильма раньше, чем появится последний кадр контекста. Подождите, пока контекст не догонит ваше изображение. Короче говоря, ваше ускоренное поведение займет четверть общего времени фильма. Завершив свои действия, вы будете наблюдать, как на замедленной скорости разворачиваются и завершаются еще три части фильма, имеющие отношение исключительно к контексту.

4. Прокрутите фильм обратно – от последнего кадра к первому. Теперь вы движетесь на ЗАМЕДЛЕННОЙ скорости, а контекст – на УДВОЕННОЙ.

5. Затем прокрутите фильм на обычной скорости и проверьте, как вы теперь относитесь к своему бывшему «неправильному» поведению и что в связи с этим чувствуете.

6. Если вы считаете, что изменения, которые произошли в вашей реакции на ситуацию, недостаточные, прокрутите фильм еще раз, наблюдая и чувствуя себя изнутри, но при этом сделайте себя больше размером, красивее, привлекательнее, значительнее. Получите удовольствие от вашей новой реакции на фильм!

### **Метод «Стройка»**

Методика, которую я вам предлагаю, имеет ту же цель, что и предыдущие, но выглядит иначе. В ней вы отрабатываете проблемную ситуацию, мысленно ассоциируя ее с каким-нибудь ландшафтом. Время, которое тратится на методику, колеблется в диапазоне от 15 до 45 минут. Частота проделывания упражнения – от одного до пятнадцати раз на каждую ситуацию. Прodelывая упражнение, не ленитесь, но и не форсируйте работу. Необходима мера, и эта мера – вы сами.

1. Уединитесь в спокойном помещении. Примите удобную, расслабленную позу. Закройте глаза. Сосредоточьтесь и настройтесь на работу с собственным состоянием.

2. Представьте проблемную ситуацию, в которую вы попали, в виде какой-то погоды в какой-нибудь местности: городок в тумане, деревня под мелким осенним дождем, раскисшая от весеннего паводка проселочная дорога, скованное крещенскими морозами здание или сооружение. Вариантов масса. Главное, чтобы эта картинка ассоциировалась с вашим состоянием, которое у вас возникло в результате неприятной ситуации.

3. Внимательно взглядевшись в представленную картинку, приступайте к изменениям в ней. Разгоните туман и облака, чтобы ласковое солнышко осветило, согрело, дало жизнь и радость; замостите дорогу или сделайте дренаж; согрейте сооружение; высушите, покрасьте, почистите, отреставрируйте здание; почините башню и т.д. Поощряется любое конструктивное вмешательство, недопустимы снос, взрыв или кардинальная замена. Деструктивные действия можно совершать, когда вы овладели техникой «строительства» или после детального разбора ситуации со специалистом (психологом, психотерапевтом).

4. Зафиксируйте отремонтированное-отреставрированное-починенное-сделанное и

обратите внимание на свои ощущения. Где они расположились в теле и что вы в этих местах чувствуете: покалывание, тепло, прохлада, мурашки и т. д.

5. Сконцентрируйтесь на своих ощущениях в теле, глубоко вдохните и на продолжительном выдохе медленно откройте глаза.

6. Немного посидите, не бросайтесь сразу переделывать все свои дела. Привыкните к своему новому состоянию и только через 5–7 минут, чуть медленнее, чем обычно, приступайте к делам и хлопотам.

### **Метод «Заброшенный сад»**

Методика «Заброшенный сад» применяется для восстановления сил и разблокировки собственного энергетического ресурса в моменты, когда необходим приток свежих сил.

Примите удобную позу. Закройте глаза. Несколько раз глубоко вдохните и выдохните. Представьте, что вы гуляете по огромному поместью. Вашему взору открываются высокие стены, полностью увитые плющом. В стене вы замечаете старую деревянную дверь и, поддавшись внезапному порыву, открываете ее, заходите внутрь.

Вы обнаруживаете, что попали в старый заброшенный сад. Вероятно, раньше он был цветущим и ухоженным, а сейчас совсем одичал. Деревья и кустарники беспорядочно разрослись во все стороны, и сорняков столько, что дорожки и клумбы едва различимы.

Вы начинаете приводить в порядок окружающую вас часть сада. Возможно, будете выпалывать сорняки, косить траву, обрезать и сжигать сухие сучья и листья, пересаживать растения, поливать и удобрять их. Делайте все, что сочтете нужным и что вам кажется необходимым, чтобы навести в саду порядок.

Можно вспомнить замечательное стихотворение Алексея Апухтина и тихо, про себя или вслух проговорить:

Меж кельями разбросанными – сад,  
Где множество цветов и редкие растения,  
(Цветами монастырь наш славился давно),  
Весной в нем рай земной...

Когда почувствуете усталость и вам будет необходим источник вдохновения для продолжения работы, остановитесь и посмотрите на ту часть сада, где вы уже навели порядок, сравните ее с участками, которых ваша рука еще не коснулась. Время отдыха – около трех минут. Скажите саду «до свидания» и со свежими силами возвращайтесь в реальную жизнь.

Обязательно запомните состояние, полученное в ходе выполнения упражнения, и вызывайте его при первых признаках усталости. Впрочем, можно не ждать усталости, а вспоминать состояние для собственного удовольствия.

Вспоминается диалог священника и садовника, когда священник, глядя на ухоженный и красивый сад, радостно восклицает:

– Чудесны дела рук Твоих, Господи! Какую же красоту Ты создал на радость нам!

Садовник отвечает:

– Посмотрели бы вы на это творение в прошлом году. Когда только один Господь здесь прикладывал руки!

## **Заключение**

*Обращающийся с мудрыми будет мудр, а кто дружится с глупыми, развратится.*

## Притч. 13:20

Теперь, когда вы прочли книгу, можно подвести промежуточные итоги. В чем-то книга вас устроила, в чем-то разочаровала, с чем-то вы категорически не согласны. Это нормально. Такие книги – не развлекательное чтение в транспорте. Проникновение в текст и процесс обучения с их помощью похожи на печать фотографий старым дедовским способом: сначала не видно ничего, затем проступают неясные контуры, а спустя некоторое время постепенно появляется четкое изображение. Так же «работают» и тексты книг: сначала кажется, что упражнениями никогда не воспользуешься, а потом видишь, что все не так уж плохо. Через некоторое время оказывается, что они вошли в повседневную жизнь и ими пользуешься автоматически. Самому не видно, зато это отмечают окружающие. Они видят, что вы стали более спокойными, выдержанными, успешными, умеете любую ситуацию обратить себе на пользу.

Быть жертвой не слишком приятно. Но не стоит считать, что нападение – это зло и ничего кроме. Как и все в нашей жизни, нападения имеют положительную сторону. Общение с «трудными» людьми, агрессорами способствует активной работе над собой, духовному и душевному росту. Каждое нападение, если мы можем его распознать и хотя бы в малой степени воспротивиться, делает нас сильнее и мудрее. Фраза *«то, что нас не убивает, делает нас сильнее»* появилась не просто так.

Кто-то нападает на нас, на кого-то нападаем мы сами. Это жизнь! Отговорки вроде: *«Я никому не хочу плохого»*, – не работают, поскольку почти каждый сплетничает, навязывает советы и мнения, когда его об этом не просят. Кроме того, мы неконтролируемо грубим, ругаемся в сердцах, мешаем в транспорте и магазине, на улице и проезде автомобилей, а они – пешеходам, «отвлекаем» от дела работников ЖЭКов, милиционеров, сотрудников паспортных служб и других занятых людей.

Если вы ничего этого не делаете, значит, эта книга не для вас, а ваше место в житиях святых. Лучше отложите книгу или подарите ее тому, кто еще не достиг вашего уровня святости и просветленности.

Если же вы согласны с ее принципами, помните: лучшая защита – активная адаптация к миру, состояние внутреннего покоя, уверенности, силы, обучение умению учиться у жизни («седьмое чувство»). Вот **пример** его применения.

Психея влюбилась в Эроса, сына Афродиты, тот ее бросил, и она, рыдая, пошла к Афродите просить о помощи, видимо, чтобы та повлияла на своего непутевого и любимого сына. Ничего нового за 3000 лет! Афродита надавала кучу заданий (свекровь, знаете ли!), выполнив которые Психея могла бы получить Эроса обратно. Одно из заданий состояло в том, чтобы собрать шерсть золоторунных быков и принести ее Афродите.

Психея подошла к речке, за которой находилась поляна, где паслись быки, и увидела жутковатую картину. Быки яростно и злобно дрались между собой. Подойти к ним было и проблематично, и опасно. Бык есть бык, он не разбирается, кто перед ним. Тогда Психея решила с горя утопиться, но вдруг к ней пришла идея. Обычно идеи приходят именно тогда, когда мы в тупике. Помните? Выход из ситуации всегда уникален. По краю поляны, на которой паслись быки, росло много колючего кустарника. И когда солнце село, а быки уснули, она подошла к кустам и собрала шерсть.

Умение применять для своей пользы все преграды и помехи, нападения и агрессию – ключ к успешному проживанию в мире. Тогда мы на все смотрим с точки зрения ценности «+», в этом заключается отработка кармы: *«Воздělывай свой сад»*.

«**Свой** сад» означает, что для успешной жизни надо быть в общем поле энергоинформационного обмена. Тогда вы получаете редкостную возможность гармонично войти в информационную картину Вселенной, и любое изменение в ней, любое колебание идет вам на пользу. Опять же **пример** .

В XVII веке один голландский ученый изучал совершенно абстрактную для тех времен и их запросов вещь – синий цвет. В итоге оказалось, что он создал предпосылки для переворота в голландской ткацкой промышленности, считавшейся лучшей в мире. Если раньше полотно отбеливали месяцами на солнце, в результате подсинивания процесс сократился до двух недель. Если в книгах очень уважаемых специалистов написано, что смотреть телевизор не надо, отнеситесь к ним с пониманием. Они хотят сказать, что можно все, но если это «все» – вы, сами и наполняйте его своим смыслом.

«Совершенный человек не дорожит яшмой в фут, но придает значение тени солнечных часов в вершок», – писал о феномене рационального пользования этого самого «все» Хуайнань-цзы (II век). А вы уже/пока способны на это?

## **P. S. I love you**

*Тактика успешного человека состоит в том, чтобы уметь моментально подстраиваться под оптимальные возможности, возникающие всегда.*

### **Тренинг нахождения ресурсов**

«В жизни часто приходится слышать неприятные откровения и заниматься делами, которые доставляют неудовольствие. Но только так мы найдем оселок, на котором отточится наша добродетель. А если слушать лишь то, что угодно слышать, и думать лишь о том, о чем приятно думать, всю жизнь проживешь, словно одурманенный ядовитым зельем», – считали мудрецы древности. Если отвлечься от их мудрости, в нашей суетной современной жизни это изречение можно использовать следующим образом.

**Пример.** Вы смотрите телевизор и укрепляете свою помехоустойчивость, набираете информацию на канале «РБК» или смотрите футбол, который не любите, но знание тонкостей игры позволит вам завести важный разговор с лицом, которое может сделать что-то полезное для вас и вашей семьи. Дейл Карнеги точно подметил, что любая работа на 85 % состоит из отношений и лишь на 15 % – из самой работы. В нашей стране процент человеческих отношений несколько выше. Вы сколько угодно можете считать себя самодостаточным и избегать общества, потому что в нем почти все недостаточно развиты духовно. Но все – люди, и истинно духовный человек это прекрасно понимает.

Проживая полноценную жизнь в гуще информации и энергии Вселенной, вы получаете неизмеримо больше шансов для самореализации. Для вас любая мелочь может иметь колоссальное значение! Нечто подобное описал А. Грин в рассказе «Черный алмаз». В нем повествуется о том, как знаменитый скрипач захотел унижить бывшего любовника своей жены, попавшего на каторгу. Он специально приехал «на зону» с благотворительным концертом: успешный, гордый, свободный, талантливый. Великолепно отыграл концерт, но каторжник услышал и увидел в его концерте, талантливо исполненной музыке не оскорбление, а напоминание о том, что такое свобода. После чего ухитрился бежать.

Итак, все происходящее с нами записываем только в «плюс»! Тогда вас в жизни будет учить все, что происходит. Новые шансы даются под видом неприятностей. Поэтому жить надо так, чтобы еще хотелось!

Приведенные техники защиты, в принципе, почти всем знакомы. Вы так или иначе ими пользуетесь. В данном тексте я только перевел подсознательные способы защиты в осознаваемые, благодаря чему их эффект многократно усилился. Таким образом, эта книга о том, как правильно развиваться и жить, используя энергию, в том числе направленную против вас. Напоследок еще раз:

- не просят – не помогай;
- не можешь – не обещаешь;
- все, что происходит с нами, происходит с нашего согласия;
- все, что происходит с нами, происходит для нас;
- все, что происходит с нами, происходит до тех пор, пока нас устраивает;
- для всех хорошим не будешь никогда – вы не купюра в 500 евро;
- лучший бой тот, который не состоялся;
- взялся жить – живи!
- Бог даст, но домой не принесет;
- Господь Бог не Минздрав – долго напоминать не будет;
- Выживание – дело добровольное.

Будем жить хорошо. Другого выхода вроде как нет. Уверенности вам в себе, успехов, спокойствия и сил!

*Искренне ваш, в разумных пределах, В. Богданович*

Абхазия, Санкт-Петербург, Москва, Вильнюс, Екатеринбург, Омск и далее

## Литература, чтобы убедить других в том, что вы в курсе...

*Люди и не истину почтут за истину, если ее украсить цветами  
красноречия и доводами философии.*

**Аноним, XV век**

Говорят, в буддийских монастырях библиотеку располагали неподалеку от туалета. Так наставники намекали, что и одно и другое – вещи, безусловно, в жизни необходимые, но пользование занимает ограниченное время. Тенденцию современного общества подметил К. Г. Юнг: «Чтобы быть услышанным людьми в наши дни, глас вопиющего в пустыне должен звучать по-научному. Люди должны получить возможность утверждать, что сообщаемые им сведения есть результат научного исследования. Такое утверждение действует почти как доказательство». Вот я и привожу список литературы, чтобы мои слова и прочие тексты не выглядели «пустышкой». Может, он тоже вам поможет:

1. Абевега русских суеверий. – СПб., 1909.
2. Альберти Р. Е., Эммонс М. Л. Умейте постоять за себя. Ключ к самоутверждающему поведению. – СПб., 2004.
3. Андреев Л. Роза Мира. – М.: Прометей, 1991.
4. Ассаджоли Р. Психосинтез. – СПб., 1994.
5. Бакушева М. Д. Игры, которые вас разоряют. – М.: Вече, 2007.
6. Берн Э. Игры, в которые играют люди. – Л., 1992.
7. Бессер-Зигмунд К. Магические слова. – СПб.: Питер, 1996.
8. Богданович В. Новейшая арт-терапия. О чем молчат искусствоведы. – Пенза: Золотое сечение, 2008.
9. Богданович В. Территория трансферинга. – СПб.: Веды, 2010.
10. Богданович В. Код Эгрегора. – СПб.: Веды, 2010.
11. Богданович В. Карма – апгрейд или перезагрузка? – СПб.: Веды, 2010.
12. Богданович В. О чем молчат Учителя. – Пенза: Золотое сечение, 2008.
13. Богданович В. Как научиться говорить «нет» и получить от жизни «да». – СПб.: Веды, 2010.
14. Богданович В. Простые волшебные вещи. – Пенза: Золотое сечение, 2008.
15. Богданович В. Сфера развития. – Пенза: Золотое сечение, 2010.
16. Богданович В. Сфера денег. – Пенза: Золотое сечение, 2011.
17. Богданович В. Сфера общения. – Пенза: Золотое сечение, 2012.

18. *Бродецкий А* . Азбука молчания. – М.: Владос, 2000.
19. *Василенко Л* . Магия: старое зло или новое благо?//Вопросы философии. – 1994, № 2.
20. *Веллер М* . Правила всемогущества. Фантазии Невского проспекта. – СПб.: Нева, 2001.
21. *Геннеп Арнольд ван* . Обряды перехода: Систематическое изучение обрядов. – М.: Восточная литература, 2002.
22. *Гуггенбюль-Крейг А* . Власть архетипа в психотерапии и медицине. – СПб.: Б.С.К. 1997.
23. *Гончаров А* . Как противостоять психологической агрессии. – Феникс, Ростов-на-Дону, 2015.
24. *Гришина Н* . Психология конфликта. – СПб.: Питер, 2003.
25. *Данилин А. Г.* Прорыв в гениальность: беседы и упражнения. – М.: Вершина, 2008.
26. *Добрович А* . Общение: наука и искусство. – М., 1996.
27. *Доценко А* . Психология манипуляции. – М., 1996.
28. *Забьлин М* . Русский народ, его обряды, обычаи, предания, суеверия и поэзия. – М.: Книга-Принтшоп, 1990.
29. *Калинаускас И* . Наедине с миром. – СПб, 1999.
30. *Корнилова Т* . Психология риска и принятия решений. – М.: Аспект-пресс, 2003.
31. *Косарев А* . Философия мифа. – М.: Университетская книга, 2000.
32. *Литвак М* . Психологическое айкидо. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2015
33. *Лувсан Г* . Традиционные и современные аспекты восточной рефлексотерапии. – М.: Наука, 1986.
34. Магический кристалл. Сборник. – М.: Республика, 1992.
35. *Малиновский Е* . Магия, наука, религия. – М., 1992.
36. *Манухина Н* . Созависимость глазами системного терапевта. – М.: Класс, 2009.
37. *Морено Д* . Театр спонтанности. – Красноярск, 1993. – Т. 38.
38. *Москаленко В* . Зависимость: семейная болезнь. – М.: «PerSe», 2009.
39. *Новак К., Каппони Т* . Как всегда поступать по-своему. – СПб, 1997.
40. *Поляков В. Б.* Практикум экстрасенса, часть 1. – Л., 1991.
41. Психология господства и подчинения. Хрестоматия/Сост. А. Черняховская. – Минск: Харвест, 1998.
42. *Сидоренко Е* . Тренинг влияния. – СПб: Речь, 2001.
43. Технологии программирования судьбы. Хрестоматия. – Минск: Харвест, 1999.
44. *Уайнхольд Б., Уайнхольд Д* . Освобождение от созависимости. – М.: Класс, 2002.
45. *Уайнхольд Б., Уайнхольд Д* . Бегство от близости. – СПб.: Весь, 2011.
46. *Фромм Э* . Бегство от свободы. – М., 1990.

## Об авторе

**Виталий Николаевич Богданович** – врач, психолог высшей категории. Лауреат гранта РАН по изучению измененных состояний сознания. Писатель, автор более 60 изданных и переизданных книг, суммарный тираж – около 1 млн экземпляров. Автор и создатель многочисленных тренингов. Принимал участие в разработке федеральных законов «О тоталитарно-деструктивных сектах» и «О народных целителях». Ученый-исследователь в области малых и сверхмалых полей и взаимодействий. Стаж практической работы в альтернативных направлениях психологии и медицины – 30 лет. Издает свои работы с 1992 года, в том числе книги, такие как «Себе и людям», «Психокоррекция в повседневной жизни», «Медитативный массаж», «Эгрегоры. Рука, протянутая свыше», «Сто способов сказать „нет“», «Что в голове, то и в портмоне», «Сфера развития», «Традиции Кармы». Действительный член Балтийской Педагогической академии. Действительный член Ассоциации трансперсональной психологии. Действительный член Санкт-Петербургского

отделения Общероссийской профессиональной психотерапевтической лиги (ОППЛ).

Если у вас появилось желание чем-то поделиться, высказаться, попасть на семинар, консультацию, тренинг или странствие по так называемым «местам силы», с автором можно связаться следующим образом:

по телефону +7 921 745 79 68

e-mail: [KBVB@list.ru](mailto:KBVB@list.ru)

[www.osoznavanie.ru](http://www.osoznavanie.ru)