



**Ирина Борисовна Медведева
Александр Николаевич Медведев
Формулы счастья
Серия «Техники счастья»**

*epub предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=160691
А. Медведев, И. Медведева. Формулы счастья: Амрита-Русь; М; 2014
ISBN 978-5-00053-040-5*

Аннотация

Вопросы о поисках счастья, любви, достижения успеха в жизни волнуют многих. Для того, чтобы решить их, необходимо научиться понимать, что есть счастье, входить в это состояние. Серия книг «Техники счастья» поможет разобраться с этими задачами, узнать, как отыскать любовь и прийти к процветанию в жизни. Книга «Формулы счастья» является первой в серии и способствует обретению гармонии, нахождению компромиссов с внешним миром и мудрому отношению к нему при достижении своих целей.

Прежде, чем применять на практике описанные в книге рекомендации, техники и рецепты, необходимо проконсультироваться с врачом.

Содержание

Предисловие	5
Что такое счастье?	12
Можно ли научиться быть счастливым?	14
Почему человек чувствует себя несчастным?	15
Связь особенностей личности и ощущения счастья в исследованиях западных психологов	19
Что такое модель мира?	23
Формулы счастья	27
Ключи к счастью	30
Учитывайте свою индивидуальность	32
Создание стабильного положительного эмоционального фона	33
Конец ознакомительного фрагмента.	34

А. Медведев, И. Медведева

Формулы счастья

© А. Медведев, И. Медведева, 2013

© Оформление ООО «Свет», 2014

* * *

Для счастья ума не надо.

Русская народная пословица

Если человек ищет смысл жизни, то он ничего не найдет.

Если человек ищет саму жизнь, то он найдет и ее смысл.

Бегущий от жизни обкрадывает и себя, и тех, кому не смог подарить счастье.

Изречение Шоу-Дао

Предисловие

Идея создания серии «Техники счастья» возникла после публикации наших книг серии «Путь Шоу-Дао»: «Тайное учение даосских воинов», «Обучение у воды», «Обучение женщиной» и «Обучение травами».

Психотехники, изложенные в этих книгах, мировоззрение клана Спокойных и шоу-даосские представления о структуре личности человека, о том, почему люди чувствуют себя счастливыми или несчастными, о том, как добиться истинной гармонии с собой самим, в отношениях с внешним миром и окружающими людьми, стали подлинным откровением для значительного количества читателей.

Приходя к Александру Медведеву, первому европейцу, посвященному в тайны учения Шоу-Дао и в течение ряда лет занимавшемуся под руководством Ли, мастера клана Спокойных, люди рассказывали о том, что, прочитав наши книги, посвященные периоду его ученичества, они многое переосмыслили для себя и, в свете новой полученной информации, смогли понять многие неосознанные мотивы своего поведения и поступков окружающих людей, приводящих к неудовлетворенности собой и своей жизнью, к конфликтам, разочарованиям и стрессам. Они говорили, что, несколько раз перечитав эти книги, чтобы лучше понять изложенные в них идеи, и начав применять эти идеи на практике, они сразу заметили положительные перемены в своем отношении к жизни, окружающим и самим себе, заметили, что они становятся более жизнерадостными, оптимистичными, творческими и активными.

Поскольку книги серии «Путь Шоу-Дао» задумывались скорее как художественные произведения, а не как учебники по даосским психотехникам, мы решили создать новую серию книг, предназначенных непосредственно для тех, кто не полностью удовлетворен своей жизнью или, даже будучи удовлетворенным ею, тем не менее хотел бы еще больше повысить ее качество, поскольку нет предела совершенствованию и точно так же нет предела человеческой способности наслаждаться фактом своего существования в этом огромном и прекрасном мире.

Для тех, кто еще не знаком с творчеством Александра Медведева и моими книгами, написанными о нем, а также с учением Шоу-Дао, идеи, теории и психотехники которого и составляют основу этой книги, я вкратце расскажу о том, как возник наш творческий союз и что представляет собой учение Спокойных.

Вопрос о том, почему люди ухитряются чувствовать себя несчастными в достаточно благоприятных ситуациях и почему они регулярно прилагают значительное количество усилий, чтобы портить жизнь себе и другим, волновал меня с самого раннего детства. Возможно, это было связано с тем, что я родилась в неблагополучной семье, и меня всегда приводили в недоумение и травмировали ссоры моих родителей, а также бабушки с бабушкой, в семье которых я прожила несколько лет.

Бабушка «пилила» добродушного и спокойного деда каждый день, с того самого момента, когда он, возвращаясь с работы, переступал порог дома, постоянно доводя до белого каления и себя, и его. Мне было четыре года, когда дед, обычно спокойный и сдержанный, однажды схватил нож и приставил его к своей груди, в сердцах крикнув, что, если бабушка его сейчас же не оставит в покое, он покончит с собой, чтобы больше не слышать ее воплей.

Предлоги, которые бабушка отыскивала для того, чтобы устроить очередной скандал, казались мне более чем абсурдными. Я никак не могла понять, зачем она ведет себя таким странным образом, и почему предпочитает тратить все свое время на приготовление еды, уборку и склоки вместо того, чтобы заняться чем-то приятным и полезным, – например,

погулять с дедом и со мной, почитать интересную книгу, сходить в кино или еще как-нибудь развлечься.

Думая, что, возможно, подобный стиль поведения был характерен только для моей семьи, я стала изучать жизнь окружающих людей и с удивлением убедилась, что ссоры, скандалы и проблемы, к сожалению, были неотъемлемым атрибутом быта большинства семей моих знакомых и одноклассников.

Рано научившись читать, я надеялась, что в книгах смогу отыскать ответы на то, как нужно себя вести и какие качества следует в себе выработать для того, чтобы быть счастливым и не отравлять существование себе и другим. К сожалению жизнь и приключения героев книг совершенно не походили на то, что я видела вокруг. Создавалось впечатление, что все написанное в книгах относилось к совершенно другому миру, где добро решительно побеждало зло и где большинство людей, за исключением некоторых, быстро устранимых с пути отрицательных персонажей, были добрыми, умными, благородными и справедливыми.

Не то, чтобы я считала, что люди, окружающие меня, были злыми, глупыми или плохими, вовсе нет. Вызывало удивление другое – то, что человеческие существа, вроде бы вполне разумные и симпатичные, вели себя странным и нелогичным образом, так, что от их поведения страдали не только их близкие, но и они сами.

Поскольку в детстве мне не попадались книги по психологии, объясняющие, как формируется личность человека и чем определяются особенности его поведения, я сделала вполне логичный для ребенка вывод, что по мере взросления люди теряют здравый смысл, способность наслаждаться жизнью и ладить с себе подобными и что на смену присущим детству чувствам радости, любопытства, интереса ко всему новому, доброжелательности и терпимости к людям к ним приходят подозрительность, враждебность, тревожность, злоба, зависть и недоверчивость. Конечно, мне встречались взрослые, у которых положительные эмоции в значительной мере перевешивали отрицательные, но все-таки подавляющее большинство моих знакомых регулярно испытывало впечатляющий набор более или менее интенсивных отрицательных переживаний. Мне же хотелось открыть универсальный секрет того, как, выживая в этом мире, сохранить способность быть веселым, доброжелательным, уравновешенным и счастливым.

В поисках ответа на этот вопрос в подростковом возрасте я обратилась к восточной философии и эзотерическим учениям. Однако основной постулат буддизма о том, что желания порождают страдания и, чтобы избавиться от страданий, нужно избавиться от желаний, показался мне весьма сомнительным, а сам процесс освобождения от желаний в условиях развитого социализма, а не под раскидистой пальмой в жаркой стране, где не существует законов о тунеядстве и где можно питаться плодами деревьев и спать под открытым небом, казался делом весьма непростым, тем более что буддизм, наметив стратегическую цель, не давал достаточно действенных тактических рекомендаций, как этой цели добиться, по крайней мере рекомендаций, подходящих для специфического типа мышления советских людей и для условий жизни в Советском Союзе.

Тем не менее я не сдавалась и в поисках людей, знающих ответы на интересующие меня вопросы, стала посещать группы, возглавляемые только начинающими в то время появляться экстрасенсами и новоявленными «учителями», проповедующими всевозможные восточные эзотерические учения. К сожалению, уровень подготовки этих «учителей» оставлял желать лучшего, да и в их поведении зачастую слишком явно проглядывало тщеславие и желание произвести впечатление на публику.

Однажды, отдыхая в Крыму, я услышала о том, что в Симферополе живет Александр Медведев, специалист высокого класса по рукопашному бою, много лет обучавшийся у корейца, мастера какой-то древней даосской школы. Друзья мне рассказали, что помимо боевой подготовки Медведев приобрел знания и по медицине, что он обучался исключительно

интересным психотехникам тайного китайского клана, история, мировоззрение и идеи которого были совершенно неизвестны европейцам.

Мне захотелось познакомиться с Медведевым, хотя я и не питала особых надежд по поводу этой встречи, поскольку мне уже довелось повидать немало шарлатанов и патологических врунов, претендующих на обучение у неведомых мастеров и на знание Универсальной Истины.

С первой же встречи я почувствовала, что напала на золотую жилу. Александр не пылал желанием учительствовать и делиться своим опытом, но из того, что мне удалось узнать, я поняла, что этот человек действительно получил уникальный объем знаний, многие из которых вообще были неведомы европейской аудитории и которые, на мой взгляд, стоили того, чтобы люди о них узнали.

Кроме того, меня поразила личность самого Александра. В ней чувствовались удивительная гармония, спокойствие и уверенность в себе. Ему не нужно было самоутверждаться, рассказывая о своем ученичестве. Он просто существовал, он был ровно и доброжелательно настроен к людям, в нем чувствовалась мудрость, необычная для его возраста, и было очевидно, что он умел наслаждаться жизнью и дарить радость другим.

Мы познакомились в период правления Андропова, когда эзотерические учения считались враждебной идеологией и я даже мечтать не могла о том, что когда-нибудь опубликую книгу, посвященную учению Шоу-Дао. Вскоре мы поженились. Период глубокого застоя сменился горбачевской оттепелью, и Александр смог наконец открыто рассказывать о техниках, показанных ему мастером Ли.

На основе техники рукопашного боя Шоу-Дао Медведев разработал систему УНИБОС (универсальная боевая система), которая в настоящее время внедряется в подготовку российской армии, правоохранительных органов и частных охранных структур, он регулярно проводит семинары, посвященные как рукопашному бою, так и оздоровительным методикам Шоу-Дао, многие из которых нашли применение во врачебной практике, техникам цигун Шоу-Дао и методам управления сексуальной энергией.

Александр Медведев выпустил десятки книг и видеофильмов, и переданные ему знания древнего даосского клана уже принесли пользу многим людям. Тема счастья неоднократно всплывала в лекциях Медведева и в его беседах с учениками. В процессе занятий ученики Александра менялись, буквально на глазах становясь более сильными, здоровыми, уравновешенными, уверенными в себе и, несомненно, более счастливыми.

Если отбросить в сторону все высокие материи учения Шоу-Дао, которые в основном интересуют приверженцев восточной философии, забыть о техниках рукопашного боя, о медицине, методах продления жизни и о многом другом, останется один вопрос, который представляет интерес практически для каждого человека. Это вопрос о счастье.

Западная культура научила нас многим нужным и полезным вещам, но она не научила нас главному – как быть счастливым. Вопрос о счастье издревле вдохновлял писателей и поэтов, дававших множество его толкований вроде: «счастье – как птица, улетит – не поймаешь», и других, более или менее оптимистичных, но, к сожалению, при проведении опросов населения выясняется, что в основном люди не считают себя счастливыми и с уверенностью утверждают, что бывают лишь мгновения счастья, но в целом счастье как таковое не существует.

Последователи Шоу-Дао придерживаются по этому вопросу совершенно противоположного мнения. Они считают, что быть счастливым – долг человека перед собой, обществом и природой. Счастье – это состояние души, и лишь человек, умеющий быть счастливым и делиться своим счастьем с семьей и с окружающими людьми, достигает истинной гармонии.

Естественно, что сделать счастливыми всех невозможно, особенно тех, кто подсознательно или даже сознательно не желает быть счастливым (а встречаются и такие), но учение Шоу-Дао и не ставит перед собой такой задачи. Оно учит своих последователей отыскивать компромиссы в своем взаимодействии с окружающей средой и достигать поставленных целей не противопоставляя себя миру, а относясь к нему с мудростью и пониманием.

Шоу-даос, путешествуя по жизни, как драгоценные жемчужины, собирает прекрасные воспоминания о моментах счастья. Он учится смотреть на мир таким образом, чтобы из каждого опыта извлекать что-то позитивное и полезное, дающее новые силы, новые ресурсы и энергию для этого путешествия. Это фактически умение во взрослой и сознательной жизни сохранять, несмотря на трудности, подстерегающие тебя на жизненном пути, взгляд любознательного и живого, незакомплексованного и ненапуганного ребенка, взгляд оптимистичный и жизнеутверждающий. Это непростое искусство, но оно стоит того, чтобы его изучить.

Каждый человек имеет свой собственный взгляд на мир, обусловленный множеством факторов, как биологических, так и социальных. Некоторые видят жизнь в розовом свете, некоторые в голубом, а кто-то в черном или сером. Мир же всегда один и тот же. Различаются лишь представления о нем, и, хотя мы не в силах изменить мир, мы можем изменить то, как мы его воспринимаем.

Мои друзья как-то рассказали мне историю о двух котах, которых они знали. Один кот рос на даче, вольным и свободным, как ветер. Он носился по округе, с наслаждением гоняясь за бабочками, увлеченно охотясь на мышей и распевая страстные серенады соседским кошечкам.

Другой кот вырос в доме, привыкнув к мягким диванным подушкам, ласкам хозяйки и мисочкам столь активно рекламируемого кошачьего корма. Его жизнь была великолепна, но в один прекрасный день она превратилась в кошмар. В этот день хозяева решили отвезти его на дачу, ту самую, где наслаждался вольной жизнью первый кот.

Когда домашнего любителя «Вискас» вынули из корзинки, в которой его перевозили, и он впервые в жизни увидел поросший травой дачный участок, ужасу его не было предела. Насмерть перепуганный кот, мякнув, вскочил на плечо хозяина и прижался к его шее.

Для того, чтобы оторвать от себя пребывающее в панике животное, хозяину пришлось приложить немало усилий, но наконец кота впервые в жизни положили на поросшую травой землю. Кот понял, что настал его последний час, и смирился с неизбежным. Он съежился, чтобы стать совершенно незаметным, и замер с широко открытыми глазами, не шевелясь и не дыша, в ожидании конца света.

В этой истории мир, в который неожиданно попал домашний кот, был тем же самым, в котором блаженствовал и резвился кот дачный, и различие в реакциях животных было обусловлено не миром, окружающим их, а их взглядом на мир, в случае домашнего кота полным ужаса и отчаяния, хотя на самом деле ему не угрожала никакая реальная опасность, и в случае кота дачного — полным радости и интереса.

То же самое относится и к нашему подходу к ситуациям, в которые мы попадаем. Часто источником наших мучительных отрицательных переживаний является не сама ситуация, которая иногда действительно может быть тяжелой и мучительной, а то, как мы ее воспринимаем.

В качестве примера мне хотелось бы привести истории Милтона Эриксона, известного психотерапевта и гипнотизера, вышедшего победителем из, казалось бы, безвыходного положения, и одного испанца, уже не помню его имени, в сходном случае в качестве выхода выбравшего самоубийство.

В возрасте девятнадцати лет Милтон Эриксон заболел полиомиелитом. Он полностью потерял способность двигаться и даже говорить, и поэтому все считали, что он в коме.

Настроенный пессимистически врач приговорил его к смерти, но Милтон не собирался так просто сдаваться.

Собрав все свои силы, он попытался пошевелить хотя бы одним мускулом. Некоторое время спустя он обнаружил, что может слегка двигать веками. Несколько недель ему понадобилось, чтобы родные обратили внимание на то, что почти незаметным движением век он подает им какие-то знаки. Потом родные помогли ему разработать язык общения. Он смог наконец попросить мать, чтобы его кровать поставили поближе к окну, и теперь по утрам он мог наблюдать восход солнца. Это было его первой победой. Затем Милтон сотворил чудо, исключительно благодаря своей воле и настойчивости вернувшись к жизни.

Впоследствии Эриксон стал знаменитым ученым и выдающимся психотерапевтом, что и неудивительно, поскольку лишь человек, сам умеющий преодолевать препятствия и находить выход из кажущихся безвыходными ситуаций, способен научить других людей тому, как позитивно смотреть на жизнь и как преодолевать собственные проблемы.

Один из учеников Эриксона рассказал историю о том, как он был у него в гостях, и Милтон показал ему открытку, которую прислала его дочь. На открытке был изображен герой мультфильма, находящийся на крошечной планете среди бескрайних просторов Вселенной. Под картинкой была сделана подпись, гласящая: «Когда вы задумываетесь о том, насколько огромна, беспредельна и сложна Вселенная, не начинаете ли вы чувствовать себя маленьким и ничтожным?»

На обороте открытки почерком Эриксона было написано: «Только не я!»

Это тоже взгляд на мир. Кто-то чувствует себя маленьким и ничтожным перед лицом вечности и бесконечности, а кто-то, наоборот, ощущает себя в том же сравнении уникальным, неповторимым и полным сил.

Нельзя сказать, что один из этих взглядов – правильный, а другой – неправильный, что один взгляд – истинный, а другой – ложный. В данном случае оценка каждым человеком своего состояния субъективна, и мы можем говорить лишь о том, приносит ли данная субъективная оценка человеку пользу или вред. Эриксоновский взгляд на мир помог ему победить неизлечимую болезнь и достичь выдающихся успехов в жизни и в науке. В то же время человек, чувствующий себя бессильным и ничтожным перед лицом обстоятельств, теряет волю к борьбе и в конечном счете проигрывает.

Никто не ставит под сомнение истинность поговорки: «Лучше быть богатым и здоровым, чем бедным и больным», но почему-то люди редко задумываются о том, что лучше быть жизнерадостным, оптимистичным и готовым к борьбе, чем унылым, пессимистичным и пассивным.

Дело в том, что свой собственный взгляд на мир мы принимаем как непреложную данность, высшую инстанцию истины, не задумываясь о том, что наш способ оценивать ситуации – результат случайного стечения обстоятельств, в которые мы вовлекались с момента нашего рождения, и что он не является чем-то непреложным и неизменным. Счастливый человек отличается от несчастного в первую очередь тем, как он видит мир, и тем, как он оценивает происходящие события. Одной из основных целей учения Шоу-Дао было вырабатывать у своих последователей оптимистический и жизнеутверждающий взгляд на окружающую действительность, подкрепленный реальными умениями побеждать обстоятельства и добиваться поставленных целей.

Случай с испанцем, назовем его Хосе, обошел зимой 1998 года страницы большинства испанских газет. После автомобильной аварии Хосе остался парализован и много лет испытывал невыносимые моральные и физические страдания. Он не хотел жить, если его тело не слушалось его, не хотел бороться, и единственное, о чем он мечтал, – это умереть и раз и навсегда покончить со своими страданиями. О своих мучениях он написал книгу, по-моему, она называлась «Записки из ада». В конце концов он таки покончил с собой, выпив большую

дозу снотворного, и, поскольку он сам не мог бы достать нужное для самоубийства количество таблеток, полиция начала расследование дела, подозревая в пособничестве самоубийству, то есть фактически в убийстве, жену и детей покойного.

Это действительно печальная история, но если вспомнить примеры Дикуля, вылечившегося по собственной методике от паралича после того, как врачи раз и навсегда приговорили его к неподвижности, и даже работавшего после этого силовым жонглером в цирке, если вспомнить примеры многих других людей, победивших свой недуг в подобных обстоятельствах или даже, будучи инвалидами, сумевших сделать свою жизнь полноценной и интересной, мы поймем, насколько сильно взгляд на мир определяет судьбу человека.

То, что произошло с Милтоном Эриксоном и Хосе, конечно, ситуации экстремальные и, к счастью, довольно редко встречающиеся в жизни. Но люди – существа изобретательные, и они ухитряются отравлять жизнь себе и другим по гораздо менее серьезным поводам.

Так, известны случаи разводов, когда основным камнем преткновения между супругами было то, каким образом выдавливать зубную пасту из тюбика – из середины или аккуратно заворачивая тюбик с конца.

Причиной невыносимых страданий одной моей знакомой были прыщи на спине, по моему мнению, почти незаметные. Тем не менее Ася, к тому времени уже закончившая университет, жутко комплексовала по этому поводу и стеснялась встречаться с молодыми людьми, боясь, что когда-нибудь они смогут увидеть ее прыщи, и тогда они начнут презирать ее.

Ася регулярно горько рыдала по поводу своей трагической одинокой судьбы, не реагируя на мои доводы о том, что можно довольно неплохо и в течение достаточно долгого времени проводить время с мужчинами, не показывая им свою спину. Но, увы, мои увещевания были абсолютно бесполезны. Согласно взгляду на мир в остальном вполне разумной выпускницы физфака, мужчины должны были презирать женщин с прыщами на спине, и она не хотела даже знакомиться с ними, чтобы впоследствии избежать невыносимой боли разочарования.

Не стоит смеяться над Асей. Почти каждый из нас имеет свои «прыщи на спине», причиняющие более или менее сильные страдания. Это могут быть маленький рост, или маленькая зарплата, или слишком длинный нос, или ранняя лысина, или отсутствие такого же платья, как у подруги, или магнитофон, который слишком громко включают соседи за стеной, или косой взгляд, брошенный на вас незнакомцем в автобусе.

Если бы люди научились не быть несчастными по поводам, которые явно того не стоят, мир стал бы лучше и добрее. Все, что для этого нужно сделать, – это отыскать те самые «прыщи на спине», которые лишают вас покоя и гармонии, а затем просто изменить свой взгляд на мир. Как сделать это и многое другое, что вернет вам ежедневный заряд положительных эмоций, радость жизни и уверенность в себе, вы узнаете из книг серии «Техники счастья».

И в заключение мне хотелось бы вкратце рассказать о том, что же представляет собой Шоу-Дао, как возникло и сформировалось это удивительное и мудрое учение.

Клан Шоу-Дао, еще не имея этого названия, начал формироваться в глубокой древности, около пяти тысяч лет назад, когда небольшое языческое племя, жившее где-то на севере Европы и поклонявшееся дереву, было вынуждено покинуть родные леса из-за вражды с другими племенами. Племя, иногда на долгие годы останавливаясь в понравившихся им местах, кочевало на восток, через Индию, в Китай, где оно задержалось особенно недолго.

Постепенно формировался клан, члены которого, несмотря на различную племенную, национальную и расовую принадлежность, сохраняли общность ритуалов и поклонялись Дереву Жизни как символу жизни. Впоследствии, уже в Китае, культ поклонения

дереву слился с учением о пяти первоэлементах – у-син и превратился в учение о «человеке-дереве», где «дерево» – это символ совершенства.

«Человеком-деревом» шоу-даосы считали мудрого и доброго человека с гармонично развитой личностью, лишенной внутренних противоречий и необоснованных страхов и сомнений, человека, способного наслаждаться жизнью и нести другим людям радость общения. «Человек-дерево» был воином и философом, хранителем знаний и носителем добра, врачом и поэтом, художником и крестьянином в одном лице.

Непосредственно перед переходом из Индии в Китай члены клана стали называть себя Спокойными. Китайское название клана «Шоу-Дао» в переводе означает «Путь Спокойствия». В Китае после слияния с некоторыми местными эзотерическими школами Спокойные иногда стали именовать себя «Бессмертными», а членов своего клана они называли «Воинами Жизни».

Жизнь Спокойные считали бесценным подарком судьбы, и одной из основных целей учения Шоу-Дао стало достижение бессмертия или по крайней мере предельного долголетия и крепкого здоровья для каждого члена клана.

Условия существования в средневековой Индии и Китае были крайне тяжелыми, особенно для инородных переселенцев, и наука выживания для членов клана стала крайне важной. Поскольку выжить в подобных суровых условиях мог лишь человек с крепким здоровьем, живым умом, устойчивой психикой, здоровым и оптимистическим взглядом на мир, к тому же обладающий необходимыми навыками в рукопашном бое, медицине, искусствах, ремеслах и прочих областях знаний, позволяющих разрешать возникающие проблемы, Спокойные разработали сложную, но очень эффективную теорию формирования и построения гармонично развитой личности.

Дети, рождавшиеся в клане, воспитывались со всеми необходимыми качествами счастливого гармонично развитого человека, но, поскольку в клан нередко принимали людей со стороны, выросших и сформировавшихся в других условиях, Спокойные разработали специальные методики и психотехники, направленные на приведение в гармонию неуравновешенных или противоречивых типов личности, а также создали всевозможные классификации типов личности и теории возникновения нарушений в личности человека. Фактически можно сказать, что они изобрели методику воспитания счастливого человека, хотя, конечно, диапазон качеств, развиваемых с помощью упражнений Шоу-Дао, гораздо более широк. Но поскольку в данном случае нас волнует исключительно тема счастья, ею мы и займемся.

Члены клана Шоу-Дао на страницах этой книги иногда будут именоваться Спокойными или Воинами Жизни. Также время от времени я буду цитировать некоторые высказывания Ли, мастера Шоу-Дао и Учителя Александра Медведева, ранее приведенные мною в книгах серии «Путь Шоу-Дао» – «Тайное учение даосских воинов», «Обучение у воды» и «Обучение женщиной».

Ирина Медведева

Что такое счастье?

Существует много разных определений счастья и его философских трактовок, но в данной книге мы будем рассматривать счастье не как достижение какого-то нравственного или социально-этического идеала, а как состояние удовлетворенности жизнью в целом, позитивное отношение к прошлому и оптимистический взгляд в будущее в сочетании регулярно испытываемыми человеком интенсивными, но при этом не истощающими его нервную систему положительными эмоциями.

В современном западном обществе в качестве идеала счастья выступает постоянное, полное и обоснованное удовлетворение человека своей жизнью, ее условиями, наполненностью, достигаемым в ней раскрытием человеческих возможностей.

В восточном, точнее, в даосском понимании счастье заключается в универсальной гармонии тела, духа и окружающего мира. Это значительно более широкая формулировка, содержащая гораздо больше составляющих, чем европейское понятие о счастье. Счастье – это состояние души, и во многих восточных эзотерических и религиозных традициях умение быть счастливым являлось необходимой составляющей жизни человека, чем-то вроде изучения ремесел или искусств. Крестьянин знал, как и когда нужно вспахивать и засеивать землю, чтобы получить хороший урожай, и точно так же он знал, что он должен делать и как он должен жить, чтобы быть счастливым, ибо только счастливый человек угоден богам.

К сожалению, в европейской культуре к вопросу о счастье относятся с гораздо меньшим вниманием и интересом, чем к вопросу профессиональной подготовки, и современный человек имеет о счастье довольно смутное представление, обычно как о состоянии, которое ему иногда приходилось испытывать, но постоянное пребывание в котором в принципе недостижимо. Хотя, согласно опросам населения в Европе и США, значительное число людей называет себя счастливыми, по большей части их представление о счастье сводится к чувству удовлетворенности жизнью. Подавляющее число считающих себя счастливыми людей признает, что они именно удовлетворены жизнью, но при этом не могут сказать, что они регулярно испытывают положительные эмоции.

Согласно опросу института Гэллопа в 1976 г., были получены следующие данные, выявляющие количество счастливых людей в разных странах мира. Эти данные в процентах приведены в расположенной ниже таблице.

		глубоко удовлетворены		
	счастливы	уровнем жизни	жилищны- ми усло- виями	семейной жизнью
Северная Америка	40	46	55	73
Европа	20	35	49	64
Латинская Америка	32	36	37	60
Африка	18	5	14	18

Данные эти довольно любопытны. Действительно ли европейцы в два раза менее счастливы, чем американцы? Почему значительное количество европейцев и американцев, глубоко удовлетворенных своим уровнем жизни, жилищными условиями и семейной жизнью, тем не менее не считают себя счастливыми? Почему африканцы, не удовлетворенные своим уровнем жизни и жилищными условиями, невзирая на это, считают себя счастливыми? Почему латиноамериканцы, живущие на грани нищеты, счастливее, чем жители богатой и преуспевающей Европы?

Сравнительные данные исследований в США, проведенные между 1957 и 1972 гг. показали, что, несмотря на возросшее материальное благосостояние, количество людей, считающих себя счастливыми, заметно снизилось. Еще раз подчеркиваю, что в данном опросе люди в большинстве случаев отождествляли понятие счастья лишь с удовлетворенностью жизнью, и если бы они отвечали на вопрос исходя из определения, данного в начале этого раздела и включающего в понятие счастья регулярные и интенсивные положительные эмоции, то процент счастливых людей в приведенной таблице оказался бы значительно ниже.

Можно ли научиться быть счастливым?

Состояние счастья определяется двумя составляющими: объективной и субъективной. Объективная, бытийная составляющая связана с условиями и обстоятельствами жизни человека. Субъективная же составляющая связана с внутренним миром человека. Она и определяет его восприятие жизни, его отношение к ней и к определяющим эту жизнь обстоятельствам.

В учении Шоу-Дао вопрос о счастье был одним из важнейших. Умение быть счастливым, понимание того, что такое счастье, воспитывалось в членах клана с раннего детства. Это относилось как к субъективной, так и к объективной составляющим счастья. Последователь Шоу-Дао не только учился организовывать и настраивать свой внутренний мир таким образом, чтобы непрерывно испытывать состояние счастья, гармонии и спокойствия, но и овладевал искусством до определенной степени управлять внешними обстоятельствами и своей собственной судьбой, согласно шоу-даосской притче, «хватая судьбу за волосы». Так что на вопрос: «Можно ли научиться быть счастливым?» положительный ответ был дан еще в глубокой древности. Сейчас нас должен интересовать другой вопрос: «Насколько легко научиться быть счастливым?»

Ответ на этот вопрос индивидуален для каждого человека и зависит от множества факторов, но одно можно сказать с полной определенностью – простое прочтение этой книги не станет чудодейственным средством, которое в мгновение ока изменит вашу жизнь к лучшему, точно так же, как, пролистав учебник иностранного языка, вы не начнете свободно говорить на этом языке.

Каждый человек имеет с детства сложившиеся стереотипы поведения и реакций, определяющие его восприятие мира и происходящих событий. Нередко случается, что в арсенале его восприятия действительности и способов реагирования главная роль отводится отрицательным эмоциям. Если счастье у человека не «играет в крови», то для того, чтобы перестроить его личность, психику и стереотипы поведения, необходима упорная и регулярная работа, во многом напоминающая обучение иностранному языку.

На начальном уровне постижения языка человек изучает слова и фразы, и вначале они попадают в «пассивный словарный запас», – то есть эти слова уже находятся в памяти, но для того, чтобы их вызвать оттуда, нужно применить усилие. По мере практики выученные и многократно повторенные слова переходят из «пассивного» в «активный» словарный запас, то есть по мере необходимости они сами, уже автоматически, приходят на ум.

Как и в изучении иностранного языка, в постижении искусства быть счастливым существуют свои «слова» – специфические способы эмоционального отклика и реагирования на ситуацию, и своя грамматика – теория того, как оперировать этими «словами», чтобы добиться желаемого результата и сделать свой «язык» чувств и эмоций красивым, изысканным и гармоничным. Содержание книг серии «Техники счастья» – это фактически «грамматика» и «слова» нового «языка», которые вам предстоит освоить для того, чтобы ваша жизнь изменилась к лучшему.

Почему человек чувствует себя несчастным?

Для начала определим, что такое несчастье. Несчастьем мы будем считать психологическое состояние, характеризующееся наличием отрицательных эмоций, возникающих на основе разочарований, фрустраций или эмоционального напряжения, которые человек испытывает, когда жизнь или ситуация складываются не так, как ему хотелось бы.

Очевидно, что в первую очередь состояние несчастья характеризуется отрицательными эмоциями. Почему же люди так часто испытывают их? Причина этого заложена в самой природе человека.

Развитие цивилизации идет гораздо более стремительными темпами, чем развитие организма и психики человека. Несмотря на то что люди научились покорять космос и изобрели оружие разрушения невиданной силы, их естественные инстинктивные реакции на то, что происходит в окружающем мире, остались теми же самыми, что у первобытного человека, и почти такими же, как у наших далеких предков, прыгавших по деревьям и лакомящихся бананами.

В те времена, когда наши предки резвились в диких и полных опасностей джунглях, для выживания рода был необходим совершенный и эффективный механизм выживания – мгновенная реакция настраивая на борьбу или бегство в момент опасности. Автоматическая эмоциональная реакция спасала жизнь. Активизировавшиеся в момент опасности железы внутренней секреции впрыскивали в кровь необходимые гормоны, в том числе адреналин, и организм тоже мгновенно активизировался. Мышцы обретали упругость и силу. В момент спасения от опасности весь окружающий мир переставал существовать, и все существо наших предков подчинялось единственной задаче, настраивалось на единственную цель – выжить любой ценой.

По мере развития цивилизации выживание перестало зависеть от мгновенной реакции на раздражитель, но организм человека так и не успел перестроиться, и во время ссоры с соседом по коммунальной квартире «венце творения» испытывает столь же сильный выброс адреналина в кровь, как кроманьонец с каменным топором, готовящийся к схватке с медведем гризли. Отличие заключается в том, что кроманьонец после завершившейся победой схватки или удачного бегства избавлялся от последствий гормональной атаки, выплеснув свое напряжение в активных действиях и вернув свой организм к состоянию равновесия.

Склоки в коммунальных квартирах или иные виды конфликтов обычно не дают их участникам подобных преимуществ, если, конечно, их участники достаточно цивилизованны, чтобы ограничить свои разборки уровнем дискуссий, а не требующим значительных физических усилий поединком на скалках и сковородках. Нежелательный избыток гормонов длительное время остается в крови, вызывая затяжные отрицательные эмоции, ощущение напряженности и фрустрации, которое может сопровождаться состояниями агрессии и ощущениями унижения, ненависти или печали.

Повторяющиеся стрессы подобного рода закрепляют спектр отрицательных эмоций, и отрицательные эмоции начинают автоматически возникать уже сами по себе при воспоминании о неприятной ситуации, при опасении ее повторения или при ассоциативной связи с каким-то событием, напомнившим об испытанном стрессе.

Программы джунглей продолжают работать, в условиях современности гораздо чаще приводя к деструктивным, чем к конструктивным последствиям, но, не понимая этого, человек винит в своих несчастьях не несовершенство конструкции собственной психики, а злую судьбу, роковые обстоятельства или опять-таки паскудных соседей.

Человек отличается от животного тем, что в его поведении отсутствует доминирование инстинктов – большинство инстинктивных реакций контролируется и подавляется созна-

нием. С одной стороны, наличие сознания вознесло человека на высшую ступень эволюции, но, с другой стороны, оно и породило мучительные оковы страданий и несчастий, которыми наполнена его жизнь. С глубокой древности величайшие умы человечества бьются над вопросом, как избежать страдания, то есть как быть счастливым.

Один из вариантов решения проблемы предложил Будда Гаутама, провозгласив, что страдания – это порождения желаний, и для того, чтобы избавиться от страданий, достаточно лишь избавиться от желаний. Пример миллионов буддистов подтверждает, что вопрос избавления от страданий был для человечества достаточно острым, но не думаю, что за всю историю буддизма действительно удалось избавиться от желаний и страданий значительному количеству последователей достигшего просветления индийского принца.

Человек от рождения не снабжен полным набором фиксированных реакций, в нем отсутствуют запрограммированные инстинкты животных, обеспечивающие выживание, и в первые годы своей жизни ребенок обучается сложным жизненным программам, которые и обеспечат в будущем стиль его поведения и существования. К сожалению, большинство программ, которые закладываются в его биокomпьютер, не слишком совершенны, ограничивая его умение оценивать происходящие события узкими рамками случайно подобранных правил и установок, далеко не всегда подходящих для правильного решения возникающих проблем.

Важную роль в формировании эмоциональных состояний играет лимбическая система – одна из глубинных мозговых структур. Одна из ее основных функций – это сравнение сенсорных стимулов, приходящих из внешнего мира и от рецепторов тела, с программами и установками, заложенными в человеческое сознание и подсознание.

Лимбическая система взаимодействует с корой головного мозга, сортируя и обрабатывая поступающие импульсы. Гиппокамп, являющийся частью лимбической системы, играет значительную роль при сравнении новой поступающей информации с прошлым опытом.

Другая часть лимбической системы – миндалевидное тело – усиливает эмоциональную реакцию в случае, если поступающая информация не соответствует ожидаемым стереотипам. Иначе говоря, если происходит что-то новое и неожиданное или не соответствующее записанным в программах ожидаемым действиям, миндалевидное тело может запустить эмоциональную реакцию ненависти, злобы, тревожности, страха или других негативных чувств.

Посылаемые миндалевидным телом импульсы проходят через область таламуса и запускают в действие пусковой механизм, который в свою очередь приводит к выбросу гормонов, провоцирующих состояние эмоционального расстройства. Тут же повышается содержание адреналина, усиливается сердцебиение, увеличивается содержание сахара в крови. Следуя реакциям джунглей, организм готовится бороться за выживание, настраиваясь на борьбу или бегство.

Мне не раз приходилось сталкиваться у себя самой с подобными совершенно неадекватными раздражительно реакциями лимбической системы на поведение людей, не соответствующее ожидаемым стереотипам, и эта неадекватность реакций до того, как я узнала ее природу, часто приводила меня в недоумение.

Еще более странное впечатление на меня производили неадекватные обстоятельствам реакции других людей. В студенческие годы у меня была одна исключительно красивая подруга Лена, умная и прекрасно образованная, из очень культурной семьи. Ее предки по линии матери относились к дворянскому роду и, кажется, были даже в дальнем родстве с царской фамилией.

Лена вышла замуж в девятнадцать лет, по любви, за человека на семь лет ее старше. Андрей, ее муж, был кандидатом наук и талантливым физиком. С самых первых дней семейной жизни у Лены начали возникать проблемы, причиняющие ей жестокие эмоциональные

терзания и ставшие причиной тяжелых разочарований. Когда Лена рассказывала мне об этих проблемах, я не могла взять в толк, почему она реагирует столь бурно и непредсказуемо на вещи, казавшиеся мне совершенно нормальными и естественными. Помню, как однажды она чуть ли не со слезами на глазах и с чувством глубочайшей обиды рассказывала мне о том, что в очередной раз муж ее «оскорбил». В данном случае повод, заставивший ее оскорбиться, был настолько нелепым, что эта история запомнилась мне на всю жизнь.

Оказалось, что, когда Лена вошла в комнату, Андрей сидел за письменным столом, погруженный в работу, и при ее появлении он не встал, чтобы поприветствовать ее. Это стало причиной ссоры и терзало Лену в течение многих дней.

Я знала Лену достаточно хорошо. Это была прекрасно воспитанная, уравновешенная девушка. У нее отсутствовала природная стервозность, так характерная для многих женщин, и ей вовсе не доставляло удовольствия устраивать ссоры или пилить мужа. Все дело было в том, что поведение Андрея, никоим образом не желающего ее обидеть, причиняло ей безумные муки, тем более что она очень серьезно и ответственно подходила к браку и страстно желала быть счастливой.

Все дело было в программах, с детства заложенных в сознание Лены. Ее мать, властная и высокомерная, гордая своей принадлежностью к дворянскому роду, «выдрессировала» своего мужа таким образом, что он относился к ней с почтением, достойным императрицы. Когда мать Лены входила в комнату, ее муж вставал, чтобы поприветствовать ее. Эта схема поведения записалась в сознание Лены как стереотип поведения и стандарт вежливости в отношениях мужа и жены. Выйдя замуж, она, неосознанно подражая линии поведения матери, естественно, хотя и совершенно необоснованно, ожидала, что Андрей будет так же вежлив и обходителен, как и ее отец.

Несоответствие поведения Андрея заложенным в программы Лены стереотипам активизировало лимбическую систему, заставляя миндалевидное тело откликаться преувеличенно негативной эмоциональной реакцией, причинявшей Лене невыразимые страдания вплоть до психосоматических расстройств.

Семейная жизнь Лены так и не удалась, и через несколько лет они развелись. Лена больше не вышла замуж, и ее жизнь, к сожалению, складывается не очень счастливо. В этом нет ее вины, как нет и вины Андрея или ее матери. Все дело в том, что, получая в школе необходимые знания по множеству технических и гуманитарных предметов, наши дети, к сожалению, не овладевают, по сути, самыми главными для человека знаниями – знаниями о самом себе, о том, как устроена и как функционирует психика, и о том, что нужно делать, чтобы уметь получать удовольствие от своей собственной жизни и не портить жизнь другим.

Еще одна часть лимбической системы – это область перегородки, которая играет определенную роль в снижении наших эмоциональных реакций. Активизируя эту систему, человек может освободиться от излишнего эмоционального напряжения. Многие из психотехник Шоу-Дао направлены именно на то, чтобы научиться автоматически подавлять ненужные и вредные для организма эмоциональные реакции, по уровню своей интенсивности не соответствующие раздражителю. В результате снимается чувство напряженности, снижается частота сердечных сокращений и выброс в кровь адреналина.

Функция лимбической системы заключалась в том, чтобы помочь нашим предкам выжить в условиях джунглей. С помощью удовольствия или боли и страдания она автоматически заставляет человека следовать программам, когда-то заложенным в его биокomпьютер. То есть фактически в большинстве случаев реакции человека становятся чисто механическими, и порождаемые лимбической системой эмоции и чувства силой заставляют человека делать то, что записано в его программах и что для него, согласно этим программам (хотя на самом деле это может привести к противоположному результату), связано с достижением

желаемых целей и удовлетворением основных потребностей в счастье, безопасности и эмоциональном благополучии.

Как мы можем видеть в случае с Леной и ее мужем, автоматическое следование заложенным в ее биокomпьютере программам вместо того, чтобы давать Лене желаемые и ожидаемые состояния счастья, безопасности и благополучия, приводило к совершенно противоположным результатам – фрустрации, разочарованиям и психосоматическим заболеваниям. К сожалению, подобное явление характерно для подавляющего большинства современных людей, и именно из-за нерациональных программ население Европы и Америки, несмотря на неуклонный рост материального благосостояния, согласно статистике, чувствует себя все менее счастливым.

Большая часть программ, определяющих эмоциональную деятельность человека, была записана в биокomпьютер в младенчестве или раннем детстве. В то время ребенок не обладал достаточным уровнем сознания, чтобы оценить верность или неверность закладываемых в него установок. Результатом неадекватных реальности детских, а иногда и взрослых программ является то, что в большинстве социальных ситуаций люди совершают действия, прямо противоположные их психическим и физическим интересам, их подлинной безопасности и их подлинному счастью.

Связь особенностей личности и ощущения счастья в исследованиях западных психологов

Тема счастья находит свое отражение в исследованиях и работах западных психологов, к сожалению, по большей части ограничиваясь накоплением статистических данных в поисках ответа на вопрос: «Кого можно считать счастливым?» Эти данные сами по себе довольно любопытны, поэтому, прежде чем перейти к вопросу о том, что конкретно нужно сделать, чтобы стать счастливым, я процитирую некоторые отрывки из книги М. Аргайла «Психология счастья», в которых он приводит данные исследований американских и европейских психологов.

Вполне справедливо задать вопрос: «Насколько ощущение счастья или удовлетворенности является свойством самой личности?» Например, люди, страдающие депрессией, пребывают в подавленном, угнетенном состоянии большую часть времени либо вообще не выходят из такого состояния. У здоровых людей состояние или настроение обычно меняется в зависимости от конкретной ситуации. И снова возникает вопрос, является ли счастье достоянием «счастливой натуры» или же производным от достаточного количества приятных ситуаций и ощущений.

На этот счет существует две теории. Приверженцы одной («нисходящая теория») полагают, что все зависит от самого человека, то есть счастливые люди истолковывают и оценивают жизненные ситуации более позитивно, и простое суммирование приятных событий не является надежным предопределителем счастья. Специалисты, придерживающиеся другой теории («восходящей»), считают, что счастье находится в прямой зависимости от числа приятных жизненных ситуаций (Дайнер, 1984).

Дайнер и Ларсен (1984) в результате своих исследований установили, что колебания в положительных и отрицательных эмоциональных состояниях в различных производственных и бытовых ситуациях в большей степени зависели от самих испытуемых (52 %), чем от различий в ситуациях (23 %). Одновременно было замечено, что наибольшая устойчивость характерна для проявления отрицательных эмоций. Большинство респондентов были устойчиво удовлетворены своей жизнью, однако лишь немногие испытывали положительные эмоции. Исследование также показало значительную устойчивость в настроениях испытуемых в разных ситуациях.

Известно, что существует категория людей, для которых характерно депрессивное состояние, однако есть и такие (их несколько меньше), кто практически постоянно пребывает в хорошем расположении духа. Кто же эти счастливые люди? Очевидно, те, которые во всем склонны видеть положительные стороны, то есть смотреть на вещи оптимистически или даже сверхоптимистически. Это явление получило название «эффект Полианны».

Было установлено, что есть индивиды, которых не покидает ощущение счастья, мир для них предстает в «розовом свете». Различные события и ситуации они истолковывают как приятные, к окружающим их людям доброжелательны. Эти люди общительны, легко идут на откровенность, у них чаще возникают приятные ассоциации (Матлин и Гаврон, 1979). То есть они склонны положительно реагировать на любую ситуацию (Боуэр, 1981).

Самоуважение (самооценка) также устойчиво коррелирует с субъективным благополучием, причем некоторые психологи указывают, что самая сильная связь характеризует соотношение этих двух переменных (Кэмпбел, 1981). Люди в подавленном, депрессивном состоянии склонны оценивать результаты своих действий более негативно, они также

склонны недооценивать качество своих действий, хотя, согласно некоторым исследованиям, есть основания полагать, что их самооценки иногда бывают более точными и реалистичными, чем у нормальных людей (Левинсон, 1980). Однако в периоды жизни, наполненные несчастными событиями, наблюдается резкое снижение самооценки; таким образом, можно предположить, что ощущение счастья влияет на самооценку, и наоборот.

Ощущение несчастья также является компонентом более обширного синдрома. Невротизм – одна из важнейших характеристик личности и, согласно исследованиям, устойчиво коррелирует с отрицательными эмоциональными состояниями (Коста и Маккрае, 1980, Уорр, Бартер и Броунбридж, 1983). Эта связь настолько сильна, что есть основания утверждать, что невротизм является признаком или составляющей неблагоприятия, отрицательного эмоционального состояния. Само собой разумеется, что депрессия особенно тесно связана с несчастьем.

Одиночество устойчиво ассоциируется с ощущением неблагоприятия. Это обстоятельство можно было бы интерпретировать как тесную связь между удовлетворенностью, получаемой в сфере социальных связей, и общим благополучием (ощущением эмоционального комфорта). Однако одиночество является источником отрицательного эмоционального состояния, а оно, как мы уже видели, не однозначно отсутствию позитивной удовлетворенности. Одинокие люди впадают в депрессию чаще других (Горовиц, Френч и Андерсон, 1982).

Многие исследования показывают устойчивую связь между экстраверсией и счастьем. Экстраверсия, как мы знаем, коррелирует с положительным эмоциональным состоянием и удовлетворенностью, а не с отрицательным эмоциональным состоянием (Эммонс и Дайнер, 1985). Если экстраверсию условно поделить на компоненты – общительность и импульсивность, – то можно прийти к выводу, что компонентом, предсказывающим счастье, является общительность. Согласно мнению исследователей, индивиды, занятые «поиском ощущения» (что хорошо коррелирует с экстраверсией), наиболее часто испытывают ощущение радости (Толор, 1978).

Хедей и Веринг провели в Австралии серию повторных групповых обследований, охвативших 600 человек. Ученые пришли к выводу, что люди (особенно, молодые), предрасположенные к экстраверсии, в течение жизни чаще вовлекаются в благоприятные ситуации и события, особенно в сфере отношений со знакомыми, друзьями и сослуживцами. В свою очередь, это ведет к большему ощущению благополучия и повышению экстраверсии.

Детально проведенные исследования типа «кэйз стади» среди «счастливых» и «несчастливых» студентов показали, что «счастливые» были намного удачливее во взаимоотношениях с другими людьми, в то время как для «несчастливых» социальные взаимоотношения часто являлись «источником беспокойства, раздражения, способствовали появлению чувства вины, замкнутости» (Вессман и Рикс, 1966).

Многие психологи утверждают, что существует категория людей, для которых характерно чувство «внутреннего контроля», то есть тех, которые считают, что именно они контролируют и определяют ход событий и ситуации (а не другие люди и не стечение внешних обстоятельств). Людям с высоким показателем по параметру «внутренний контроль» в большей степени присуще ощущение субъективного благополучия, так же как и тем, кто уверен, что обладает широким выбором действий. Есть доказательства в пользу того, что лица, обладающие более широкими жизненными возможностями (что, очевидно, влияет на контроль и выбор), также более счастливы. Однако вполне возможно, что люди, испытавшие массу отрицательных жизненных обстоятельств, становятся несчастными и перестают верить в свою способность контролировать события (Дайнер, 1984).

Люди ощущают себя счастливыми, если им удастся разрешить свои внутренние конфликты и в той или иной степени достичь ощущения целостности своей личности. Иссле-

дованиями установлено: те, у кого меньше расхождений между собственным представлением о самом себе (образом Я) и идеалом собственной личности (идеалом Я), либо между своими притязаниями и достижениями, тоже счастливы (Уилсон, 1967).

Исследования показали, что студенты, считающие себя счастливыми людьми, по сравнению с несчастными имели более широкий опыт приятных взаимоотношений с другими людьми и лучше справлялись со своими обязанностями. Они воспринимали свою деятельность как осмысленную, верили, что в работе смогут достичь поставленных целей, и находили в этом значительное удовлетворение. Таким образом, у них присутствовали два из трех основных выделенных нами источников счастья.

Известно, что многим индивидам свойственно в большей степени, чем другим, быть вовлеченными в целенаправленную деятельность и, согласно наблюдениям, их чувство удовлетворения возникает от самого факта вовлечения в такую деятельность.

Во время одного исследования перед испытуемыми была поставлена задача условно выделить десять личных целей, реализацией которых они занимались. Затем эти цели выстраивались в порядке значимости по нескольким шкалам. В результате исследования выяснилось, что наибольшая удовлетворенность жизнью была характерна для тех испытуемых, чьи цели касались текущих задач, приносили радость, не требовали больших усилий и выполнялись в сотрудничестве с другими (Палис и Литтл, 1983). Оценка положительных эмоций, испытываемых в различных ситуациях, показала, что эти эмоции были сильнее в ситуациях, где присутствовали заранее поставленные цели, причем такие, которые оценивались как достижимые (Эммонс, Дайнер и Парсон, 1986).

Другим признаком интегрированности, целостности личности является способность организовывать, планировать и целенаправленно использовать время. Счастливые люди отличаются умением планировать и продуктивно использовать время, уверенно смотрят в будущее. У несчастных же людей время не заполнено, не организовано и не сбалансировано. Эти люди склонны откладывать исполнение тех или иных замыслов и вглядываются в свое будущее с неуверенностью и беспокойством (Вессман и Рикс, 1966).

Умение справляться с трудностями и проблемами, противостоять им также относится к факторам счастья. Люди, которые во время переживания каких-либо своих невзгод не замыкаются в себе, рассказывают о своих проблемах другим или обращаются к молитве, обычно более счастливы, чем те, кто замыкается в себе (Веров, Доуван и Кулка, 1981).

Люди с установкой на внутренний контроль менее подвержены стрессовым жизненным ситуациям, так как они способны находить более эффективные способы противостояния проблемам и трудностям. Они стараются каким-то образом изменить ситуацию, а не уходить от нее или расслабляться, к чему часто прибегают люди с чувством внешнего контроля, считающие, что все зависит от внешних сил и условий и что сами они неспособны влиять на ситуации. Чувство внутреннего контроля способствует большей гибкости и умению выбирать оптимальные методы противостояния той или иной проблеме (Паркес, 1984).

Таким образом, характеристики и свойства самой личности являются важным условием благополучия, что можно проследить на примере влияния таких качеств, как экстраверсия и ощущение способности влиять на события. Эта связь проявляется устойчивее, чем зависимость удовлетворенности от возраста, пола, принадлежности к той или иной группе.

Итак, после длительных и дорогостоящих исследований, психологи приходят к и без того достаточно очевидному для здравомыслящего человека выводу, что важным условием благополучия и счастья являются характеристики и свойства самой личности. Теперь нам остается понять, как же формируется личность человека и что нужно сделать для того, чтобы ввести в нее свойства и качества, необходимые для повышения ощущения счастья и благо-

получия, для успешного преодоления временных затруднений и препятствий, возникающих на жизненном пути. Для этого мы введем новое понятие – понятие модели мира каждого конкретного человека.

Что такое модель мира?

Я уже упоминала о том, что с самого рождения в биокомпьютер человека записываются всевозможные программы, включающие в себя наборы убеждений и установок и определяющие стереотипы его реакций и поведения. Эти программы и определяют структуру личности человека, набор его личностных характеристик и то, как этот человек видит мир.

Полный набор программ, определяющий поведение и мировоззрение человека, называется его моделью мира.

Модель мира можно представить в качестве системы кривых зеркал, в которых отражаются события, происшествия и окружающая действительность, превращаясь в некую упрощенную и искаженную картину, вызывающую у человека ту или иную стереотипную позитивную или негативную реакцию.

Модель мира – это то, как человек видит мир, то, как его сознание этот мир отражает. Мир огромен и непостижим, и наше сознание не в силах вместить и осмыслить его. Оно лишь строит удобную схему внешнего мира, которая позволяет человеку существовать и выживать.

Эта схема, или модель, очень неполная и приблизительная. Ее можно сравнить со способностью видеть, зависящей от согласованной работы глаз и мозга человека. Глаза воспринимают волны определенного диапазона. Инфракрасное и ультрафиолетовое излучение они уже не различают. Но тех волн, которые глаз воспринимает, достаточно для создания общей картины, дающей человеку возможность ориентироваться в пространстве.

Модель мира может быть более узкой или более широкой, она может быть более правильной или менее правильной, более или менее рациональной. Чем более широкой и правильной является модель, тем легче существовать и адаптироваться к жизни носителю этой модели.

Понимание структуры своей собственной модели мира – это ключ к управлению собой и своей жизнью. Понимание моделей мира других людей – это ключ к созданию полноценных и удовлетворяющих межличностных контактов.

Основной причиной конфликтов между людьми, ссор и взаимных обид являются именно различие в моделях мира и неспособность осознания и принятия этого факта. В рамках своей собственной модели мира каждый человек убежден, что он прав. Истина всегда субъективна, и в спорах человек обычно отстаивает свою собственную правоту, свою субъективную истину. Он неспособен увидеть проблему глазами своего оппонента, поэтому ему трудно хотя бы частично признать его правоту, и он выдает «эмоциональные реакции джунглей», пребывая в состоянии стресса и напряжения.

Ярким примером столкновения разных моделей мира послужила изложенная выше история взаимоотношений Лены и Андрея – симпатичных, умных и интеллигентных людей, семейная жизнь которых помимо их воли постепенно превращалась в ад.

В Лениной модели мира было записано, что, когда она возвращается домой, муж, если он действительно ее любит, должен, подобно ее отцу, проявить уважение к ней и встать, выразив ей свою радость от встречи и свою любовь. Это было не подвергавшимся сомнению убеждением, и то, что Андрей, поглощенный работой, не встал и не поприветствовал ее, Лена восприняла как выражение пренебрежения, унижающее и оскорбляющее ее.

Обида сопровождалась преувеличенной негативной эмоциональной реакцией, записавшей в ее подсознание и модель мира новую мрачную строку о том, что семейная жизнь – отнюдь не сахар, а ее муж – совсем не тот мужчина, которого она полюбила и с кем рассчитывала прожить долгую и счастливую жизнь. Теперь, если Лене когда-нибудь еще по какой-то причине покажется, что муж пренебрегает ею, уже записанная в модель мира информация

о былом унижении сольется с новой, выдав очередную, еще более сильную отрицательную реакцию, слишком преувеличенную и неадекватную раздражителю.

Андрей, в свою очередь, убежденный в том, что, если он целиком погружен в решение научной проблемы и не может мгновенно отвлечься, чтобы не потерять ход мысли, жена должна отнестись к этому с пониманием и немного потерпеть, пока он не закончит, оказывается неприятно поражен кажущимися ему совершенно надуманными и необоснованными претензиями и обидами Лены. Мало того что она его отвлекла, она еще и оскорбила его, сказав, что он плохо воспитан, что он не уважает ее и пренебрегает ею. Так, встреча, которая могла стать радостной для обоих, если бы молодожены оказались способными понять друг друга, заставила обоих долго и мучительно страдать.

Постепенно, но неуклонно накапливающиеся отрицательные впечатления начинают все сильнее искажать отношения между мужем и женой, и в их модели мира записываются соответствующие отрицательные программы. Ненависть и отчуждение, подкрепленные полным осознанием собственной правоты, постепенно усиливаются, в конце концов плохое перевесит хорошее, и брак, который при правильном подходе мог стать прекрасным и счастливым, приходит к концу, знаменуящемся мучительным для обеих сторон разводом и тягостными воспоминаниями, мешающими созданию хороших отношений с будущими партнерами.

Я редко читаю газеты, но в свое время ради программы передач я выписывала «Вечернюю Москву», и, честно говоря, меня не раз поражали описанные в ней действия наших сограждан.

Мне запомнилась заметка о том, как женщина убила своего мужа, зарезав его кухонным ножом всего лишь за то, что он нелестно отозвался о Марианне, героине телесериала «Богатые тоже плачут».

Женщина была совершенно нормальной, и, хотя ее поведение кажется абсолютно диким, поскольку смерть – слишком тяжкое наказание за неуважительное высказывание о героине мексиканской мыльной оперы, в свете того, что мы узнали о столкновении чуждых моделей мира, о том, как накапливаются отрицательные впечатления и как лимбическая система усиливает эмоциональную реакцию в случае, если поступающая информация противоречит ожидаемым стереотипам, порождая неконтролируемые эмоциональные всплески ненависти и агрессии, вполне можно понять причины этого убийства в состоянии аффекта.

Скорее всего эта женщина в течение длительного времени накапливала в своей душе обиды, интерпретируя высказывания и поведение мужа как неуважение к себе самой, и в конце концов его слова о Марианне оказались «последней соломинкой, переломившей спину верблюду», заставив всколыхнуться застарелые обиды и в результате приведя к роковому исходу.

Примерно из той же оперы была заметка о том, как женщина, долго стоявшая в очереди за кефиром (надо учесть, что это произошло в период горбачевского отсутствия продуктов), узнав, что кефир только что закончился, от ярости и обиды укусила продавщицу за руку, в ответ на что продавщица ударила ее бутылкой по голове.

В данном случае, возможно, продавщица для отчаявшейся покупательницы олицетворяла саму судьбу-злодейку, уже долгое время издевавшуюся над ней и в конце концов лишившую ее вожделенного молочного продукта.

Следующая история менее зловеща, хотя и не менее поучительна. В ней рассказывалось, как дачник подал в суд на своего соседа по участку за кражу – чего бы вы думали? – снега в разгар зимы. Не принимайте это за шутку. Для дачников дело казалось более чем серьезным. Сосед действительно признал, что он брал снег с чужого участка, утверждая в то же время, что это никоим образом не могло считаться кражей. Он лишь возвращал свою собственность, поскольку сильный устойчивый ветер сдувал его личный снег на участок соседа

(для людей, далеких от приусадебного садоводства, хочу пояснить, что толстый снежный покров на участке обеспечивает хороший урожай).

Не знаю, какое решение вынес суд, об этом в заметке не сказано, но думаю, что это было нелегкое решение. Исходя из своей собственной модели мира, каждый дачник был субъективно абсолютно прав, и он боролся за справедливость. Вопрос лишь в том, стоила ли овчинка выделки и стоил ли снег в зимней России столько нервов, стрессов, ненависти и долгого мучительного противостояния, закончившегося обращением в суд.

Можно недоумевать по поводу этих историй, печалиться, негодовать или смеяться, но, к сожалению, правда жизни в том, что они являются пусть и чересчур гротескным, но все же аналогом нашего собственного поведения.

Вряд ли найдется человек, который хоть когда-нибудь в жизни не расстраивался по пустякам, который не вступал в ненужные и болезненные ссоры с любимыми и близкими людьми, не расстраивался из-за чудовищной несправедливости злодейки судьбы, лишившей его вожделенной бутылки кефира (или любви Васи Мымрикова, или места начальника отдела, или еще чего-либо не менее важного и значительного).

Первый шаг к тому, чтобы стать счастливым, – это научиться не быть несчастным по поводам, которые при спокойном рассмотрении никак не могут послужить основой для все-ленской трагедии.

К сожалению, это проще сказать, чем сделать. Как конкретно этого добиться, вы узнаете в процессе чтения этой книги и других книг серии «Техники счастья», но самое важное, с чего вы должны начать, – это подмечать подобные неадекватные эмоциональные реакции в своем собственном поведении.

Было бы неплохо вернуться в прошлое, вспомнив какие-то сильно травмировавшие вас моменты, в случае, когда причина была гораздо менее значительной по сравнению с уровнем вашей реакции, составить список этих ситуаций и попытаться переосмыслить свое поведение, представив, как бы вы отреагировали на подобный раздражитель сейчас.

Проиграв каждую ситуацию в своем воображении несколько раз, реагируя на нее все более спокойно и осознанно, вы внесете в свою модель мира определенные коррективы, изменив стереотип реагирования на конкретные вещи, и в будущем, оказавшись в аналогичных обстоятельствах, вы будете испытывать гораздо меньший стресс из-за отрицательных эмоций. Один этот шаг сделает вашу жизнь уже чуточку лучше.

Итак, подведем итоги.

МОДЕЛЬ МИРА – ЭТО НАБОР ПРОГРАММ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЙ СТЕРЕОТИПЫ РЕАКЦИЙ И ПОВЕДЕНИЯ ЧЕЛОВЕКА, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЙ ЕГО ОТНОШЕНИЕ К МИРУ И ПРОИСХОДЯЩИМ В НЁМ СОБЫТИЯМ.

ДАЛЕКО НЕ ВСЕ ПРОГРАММЫ, ОСОБЕННО ЗАПИСАННЫЕ В МОДЕЛЬ МИРА В МЛАДЕНЧЕСТВЕ ИЛИ РАННЕМ ДЕТСТВЕ, ЯВЛЯЮТСЯ АДЕКВАТНЫМИ.

РЕЗУЛЬТАТОМ НЕ АДЕКВАТНЫХ РЕАЛЬНОСТИ ДЕТСКИХ ПРОГРАММ ЯВЛЯЕТСЯ ТО, ЧТО В БОЛЬШИНСТВЕ СОЦИАЛЬНЫХ СИТУАЦИЙ ЛЮДИ СОВЕРШАЮТ ДЕЙСТВИЯ, ПРЯМО ПРОТИВОПОЛОЖНЫЕ ИХ ПСИХИЧЕСКИМ И ФИЗИЧЕСКИМ ИНТЕРЕСАМ, ИХ ПОДЛИННОЙ БЕЗОПАСНОСТИ И ИХ ПОДЛИННОМУ СЧАСТЬЮ.

ПЕРВЫЙ ШАГ НА ПУТИ К СЧАСТЬЮ – НАУЧИТЬСЯ НЕ БЫТЬ НЕСЧАСТНЫМ, СЛЕДУЯ АВТОМАТИЧЕСКИМ РЕАКЦИЯМ НЕАДЕКВАТНЫХ ПРОГРАММ ПРИ СТОЛКНОВЕНИИ С НЕ ПОХОЖИМИ НА ВАШУ МОДЕЛЯМИ МИРА ДРУГИХ ЛЮДЕЙ.

ЧТОБЫ ДОБИТЬСЯ ЭТОГО, НАДО НАУЧИТЬСЯ ОТСЛЕЖИВАТЬ СИТУАЦИИ, КОГДА ВАШИ ПРОГРАММЫ ВЫДАВАЛИ ПРЕУВЕЛИЧЕННО НЕГАТИВНЫЕ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ РЕАКЦИИ ПО ОТНОСИТЕЛЬНО НЕЗНАЧИТЕЛЬНЫМ ПОВОДАМ, А ЗАТЕМ НЕСКОЛЬКО РАЗ ПРОИГРЫВАТЬ ЭТИ СИТУАЦИИ В СВОЕМ ВООБРАЖЕНИИ,

РЕАГИРУЯ НА НИХ ВСЁ БОЛЕЕ СПОКОЙНО И ОСОЗНАННО И, ТЕМ САМЫМ, ВНОСЯ
В ПРОГРАММЫ СВОЕЙ МОДЕЛИ МИРА СООТВЕТСТВУЮЩИЕ КОРРЕКТИВЫ.

Формулы счастья

В этом разделе я попытаюсь дать в самой общей форме ответ на вопрос, что нужно сделать для того, чтобы стать счастливым. Согласно учению Шоу-Дао, причины человеческого несчастья бывают трех типов:

1. Физиологические и биологические причины

Каждый человек рождается со своими собственными неповторимыми биологическими характеристиками. Это относится и к его физическим возможностям, и к темпераменту, и к способности переносить боль или неблагоприятное воздействие внешней среды, и к устойчивости или слабости нервной системы.

В некоторой степени способность человека испытывать положительные эмоции и чувствовать себя счастливым заложена в его биологических данных. Но даже человеку со слабой нервной системой и хилым астеническим сложением не стоит отчаиваться. При разумной оценке своих возможностей и правильном подборе упражнений, направленных на укрепление организма и нервной системы, этот дефект достаточно легко устранить, по крайней мере укрепление ослабленного, но не пораженного тяжелыми заболеваниями организма – задача гораздо более легко и быстро выполняемая, чем выправление и перестройка искаженных моделей мира.

Еще одной физиологической составляющей, вносящей ощутимый вклад в потерю способности чувствовать себя счастливым, является характерное для большинства людей регулярное истощение организма чрезмерной эмоциональной или физической нагрузкой, неумение восстанавливать силы и следить за энергетическим балансом и гармонией организма. Для продуцирования устойчивых и интенсивных положительных эмоций необходим определенный уровень и запас энергии, о природе которой мы поговорим ниже. Наверное, вы не раз замечали, как после еды или после просмотра хорошей комедии настроение резко улучшалось.

То, что я поставила рядом, казалось бы, совсем разноплановые вещи, такие, как прием пищи и просмотр хорошего фильма, – отнюдь не случайно, поскольку оба эти действия пополняют энергетические запасы организма, хотя и разными видами энергии. Никто не станет подвергать сомнению то, что без регулярного, полноценного и правильного питания человек не может быть здоровым и сильным.

В учении Спокойных теория питания была одной из важнейших тем, и в нее включался, помимо вопроса о правильном подборе продуктов, необходимых для здоровья человека, еще и вопрос удовлетворения всех потребностей организма, в том числе потребностей эмоциональных, интеллектуальных, социальных, сексуальных, удовлетворения потребностей в самовыражении, физической и духовной активности, потребности в личной свободе или, наоборот, личной зависимости и множества других потребностей, присущих человеческим существам.

Лишь при равномерном и правильном удовлетворении всех естественных человеческих потребностей организм человека мог находиться в гармонии и функционировать наилучшим образом, вырабатывая необходимое количество энергии для того, чтобы человек был способен ощущать себя счастливым и удовлетворенным.

Тема физиологии, правильного питания и гармоничного удовлетворения потребностей настолько обширна и детально разработана в учении Спокойных, что для ее изложения потребовалось бы много томов. В этой книге мы сможем лишь поверхностно коснуться

некоторых ее аспектов, но даже понимание самых простых принципов функционирования человеческого организма и необходимости равномерного удовлетворения его потребностей поможет вам сделать первый шаг в повышении своих возможностей и улучшении своего мироощущения.

2. Искажения и ограничения модели мира

К искажениям моделей мира относятся внутренние конфликты, обусловленные заложенными в человеческий биокomпьютер противоречивыми программами, а также неадекватные программы, мешающие полноценной самореализации человека, порождающие изъяны в его взаимоотношениях с окружающими людьми и в способах реагирования на неблагоприятные обстоятельства, а также не дающие ему должным образом адаптироваться к изменениям в окружающем мире.

Внутренние конфликты сами по себе забирают огромное количество энергии, ослабляя человека и разрушая его нервную систему. Сознание человека, раздираемого внутренними конфликтами, слишком поглощено тем, что происходит у него внутри, и в результате этого человек в значительной степени теряет способность уделять внимание внешнему миру и окружающим его людям, что, в свою очередь, приводит к тому, что ряд необходимых потребностей не удовлетворяется, вызывая состояние фрустрации и напряженности.

Еще один тип искажения моделей мира – программы тревожности, беспокойства или страха, возникшие на основе когда-то имевших место психических травм и заставляющие человека испытывать отрицательные эмоции, не осознавая их причину в случаях, когда возникает подсознательная аналогия происходящих в данный момент событий с прошлым травмирующим опытом.

К искажениям моделей мира относятся и ошибки мышления, и негативный стиль истолкования событий, и многое другое, о чем мы поговорим в свое время.

3. Отсутствие стабильного положительного эмоционального фона (точки равновесия)

Создание стабильного положительного эмоционального фона является одним из краеугольных камней в построении психики и личности последователей Шоу-Дао. Нужный эмоциональный настрой легкой блаженства, спокойной и тихой радости пребывания в этом прекрасном мире вырабатывался регулярными упражнениями и становился незыблемой точкой равновесия, к которой, после переживания интенсивных положительных или отрицательных эмоциональных всплесков, неизменно возвращалось состояние духа Воинов Жизни.

Некоторые люди от рождения наделены способностью постоянно пребывать в приятном уравновешенном состоянии спокойной радости и оптимистического настроения. Но к сожалению, врожденная склонность к такой положительной эмоциональной стабильности встречается достаточно редко.

Обычно эмоции людей обусловлены благоприятными или неблагоприятными обстоятельствами, и в зависимости от того, как складывается их жизнь, общий эмоциональный фон настроения бывает то положительным, то отрицательным.

Как мы уже убедились, согласно данным, полученным при психологических исследованиях, большинство людей, которые при опросе дают ответ, что они счастливы, на самом деле всего лишь удовлетворены своей жизнью, но они не испытывают регулярных положи-

тельных эмоций, то есть, согласно определению счастья, данному в начале этой книги, их нельзя считать счастливыми.

А теперь подведем итоги.

НА СПОСОБНОСТЬ БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ И ПРЕБЫВАТЬ В ХОРОШЕМ РАСПОЛОЖЕНИИ ДУХА ВЛИЯЕТ УРОВЕНЬ ЭНЕРГИИ И ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ОРГАНИЗМА. ПОЭТОМУ НЕОБХОДИМО БЫТЬ ОЧЕНЬ ВНИМАТЕЛЬНЫМ В ОЦЕНКЕ СВОЕГО ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ, И НАУЧИТЬСЯ РАСПОЗНАВАТЬ, В КАКИХ СЛУЧАЯХ ПРИЧИНОЙ ПЛОХОГО НАСТРОЕНИЯ ЯВЛЯЕТСЯ УСТАЛОСТЬ ИЛИ ПЕРЕУТОМЛЕНИЕ.

ПУСТЬ ОЦЕНКА ВАШЕГО ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ВОЙДЁТ В ПРИВЫЧКУ. ЛУЧШЕ ДАВАТЬ СЕБЕ РЕГУЛЯРНЫЙ, НО КОРОТКИЙ ОТДЫХ, ЧЕМ РАСПЛАЧИВАТЬСЯ ЗА ИЗЛИШНЕЕ НАПРЯЖЕНИЕ ОТРИЦАТЕЛЬНЫМИ ЭМОЦИЯМИ И УПАДКОМ СИЛ.

НАУЧИТЕСЬ ОТСЛЕЖИВАТЬ СВОИ ВНУТРЕННИЕ КОНФЛИКТЫ И ПРОГРАММЫ ТРЕВОЖНОСТИ, БЕСПОКОЙСТВА ИЛИ СТРАХА, ПОГЛОЩАЮЩИЕ ВАШУ ЭНЕРГИЮ И СИЛЫ. ЗАПОМНИТЕ, ЧТО ПОНИМАНИЕ ПРОБЛЕМЫ – ПЕРВЫЙ ШАГ НА ПУТИ К ЕЕ ПРЕОДОЛЕНИЮ.

УДЕЛЯЙТЕ ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ МОМЕНТАМ, КОГДА ВЫ НАХОДИТЕСЬ В ХОРОШЕМ НАСТРОЕНИИ, СТАРАЯСЬ НАСЛАЖДАТЬСЯ ИМИ, ЗАПОМИНАТЬ ИХ И, ПО ВОЗМОЖНОСТИ, ПРОДЛЕВАТЬ ИХ. ПУСТЬ В ТЯЖЁЛЫЕ МОМЕНТЫ ЖИЗНИ ВОСПОМИНАНИЯ О ПЕРЕЖИТОЙ РАДОСТИ ВЕРНУТ ВАС К СОСТОЯНИЮ СТАБИЛЬНОГО ПОЛОЖИТЕЛЬНОГО ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ФОНА.

Ключи к счастью

В учении Шоу-Дао разработано огромное количество комплексов упражнений, направленных на максимальное приближение человека к состоянию полной удовлетворенности собой и окружающим миром с непрерывным ощущением радости жизни и бытия. Наибольшее количество, пожалуй, самых сложных упражнений относится к разделу выправления моделей мира, следующим по степени сложности является вопрос о здоровом функционировании организма, осознании и гармоничном удовлетворении основных потребностей человека, и, наконец, создание точки равновесия – стабильного положительного эмоционального фона – является наиболее легкой и приятной для выполнения задачей.

Основным ключом большинства шоу-даосских техник, относящихся к теме человеческого счастья, является умение работать с сексуальной энергией и овладение способностью контроля и управления эмоциями. Причина этого заключается в следующем.

Большинство положительных эмоций и переживаний связано именно с сексуальной сферой человека. Самым ярким примером тому является эйфория влюбленности и всепоглощающая страсть секса. Но сексуальная энергия проявляется не только в вещах, касающихся половой сферы. Ее излишек, не растраченный в сексе, переходит на другие уровни, сублимируясь во вдохновение художника и музыканта, в творчество ученого, в чувства радости и блаженства, возникающие при созерцании прекрасного пейзажа или произведения искусства, при просмотре увлекательного кинофильма или гонке на скоростном автомобиле по извилистой горной дороге.

Наличие в эмоции сексуальной энергии можно распознать по специфической окраске особогопряного удовольствия, терпкого и возбуждающего, как букет дорогого вина.

Это свойство сексуальной энергии много лет назад подметили даосы. Приятные переживания, возникающие при ее активизации и перемещении по телу, они называли «оргазмическими ощущениями». Еще раз хочу подчеркнуть, что понятие «оргазмическое ощущение» не относится непосредственно к половому акту или оргазму. Оргазмическое ощущение – это особое приятное переживание, возникающее от активизации сексуальной энергии. Оргазмическое ощущение может характеризоваться любой степенью интенсивности – от почти незаметного уровня спокойной радости до мощнейших экстатических переживаний, иногда способных привести к потере сознания от накала бушующих эмоций.

Каждый из нас неоднократно испытывал оргазмические ощущения. Наиболее сильно и ярко они проявляются в детстве, когда организм еще полон сил, а личность не задавлена тяжким грузом условностей и ограничений. Это могли быть восторг при виде красивого бронзового жука, или радость получения новой долгожданной игрушки, или наслаждение игрой с очаровательным пушистым, похожим на неуклюжего медвежонка щенком.

Для многих людей детство в их памяти остается волшебным периодом счастья, веселья и удивительных открытий, в которое они, увы, никогда не смогут вернуться. Но если задуматься, тоска по детству – это скорее тоска по восхитительным оргазмическим ощущениям, по неоднократным переживаниям счастья, чистейшей радости и веселья по самым незначительным поводам.

Шоу-даосы никогда не теряли свое детство, потому что они научились переносить детское ощущение счастья и восторга от жизни, от таинственного и интересного окружающего мира в свою взрослую жизнь, делая его лишь более осознанным и контролируемым, но в то же время еще более интенсивным и прекрасным. Мне бы хотелось, чтобы со временем и вы научились этому искусству.

Управление эмоциями, именно управление, а не подавление или контроль – это ключ к управлению собой и людьми. Программы и стереотипы поведения записываются в чело-

веческий биокомпьютер именно за счет сильных эмоций и чувств, сопровождавших послуживший основой программ опыт. Поэтому для того, чтобы правильно перепрограммировать себя, нужно научиться владеть чувствами так же, как мы владеем интеллектом, – заставить их служить нам, а не относиться к ним как к чему-то неконтролируемому и непредсказуемому, зависящему от капризов судьбы, природы, погоды, начальника или дворника дяди Жоры.

Умение управлять чувствами в сочетании с упражнениями, направленными на увеличение их интенсивности, укрепляет нервную систему, поскольку она, как и человеческие мускулы, имеет свой предел возможностей. Если нетренированный человек может поднять штангу в семьдесят пять килограммов, но при попытке поднять вес в сто килограммов зарабатывает грыжу и попадает в больницу, то, позанимавшись несколько лет тяжелой атлетикой, он сможет без особого напряжения поднять штангу в сто пятьдесят килограммов.

То же самое происходит и с нервной системой. Слабая, нетренированная нервная система может дать сбой от любой перегрузки, приведя человека к нервному расстройству от причины, над которой человек с сильной нервной системой только бы посмеялся.

В тренировке нервной системы, как и в физических занятиях, есть свои правила и свои секреты. Так, занятия с тяжестями рекомендуется сочетать с растяжкой, нужно равномерно распределять нагрузку на все группы мышц, контролировать частоту сердечных сокращений, избегать перетренировки и т. д.

Перегрузить упражнениями нервную систему, особенно человеку нервному и со слабой психикой, даже опаснее, чем спортсмену перетренировать свое тело. Поэтому, выполняя упражнения, приведенные в данной книге и в особенности связанные с переживанием интенсивных эмоций и оргазмических ощущений, соблюдайте меру и продвигайтесь вперед постепенно, неспешно, но неуклонно. Лучше потратить на упражнения с интенсивными эмоциями две минуты в день, занимаясь каждый день, чем пятнадцать минут раз в неделю.

Учитывайте свою индивидуальность

Каждый человек уникален, и у каждого свои собственные проблемы, желания и цели. Может быть, кто-то купит эту книгу, будучи полностью удовлетворен своей жизнью и желая лишь еще больше повысить ее качество. Кто-то прочитает ее в надежде избавиться от депрессии или неуверенности в себе, желая обрести внутренний покой или счастье в любви, преодолеть проблемы в общении или сделать свою жизнь более творческой и интересной.

Поэтому я не могу привести единый универсальный рецепт тренировок для всех людей и просто буду перечислять некоторые теоретические построения, упражнения и техники Спокойных, предназначенные для улучшения качества жизни. Вам самим придется отбирать то, что поможет решить именно вашу проблему, в чем-то экспериментируя и создавая свою собственную методику занятий.

Для всех без исключения я могу порекомендовать лишь упражнения по созданию стабильного положительного эмоционального фона, упражнения по укреплению нервной системы, а также все упражнения «вкуса жизни», направленные на создание положительных эмоций.

Создание стабильного положительного эмоционального фона

Мы уже говорили о том, что каждый человек создает свою собственную картину мира и оценивает окружающую действительность и происходящие события в соответствии с заложенной в его сознание и подсознание системой программ, обусловленной его прошлым опытом.

Если опыт человека был в основном позитивным, он смотрит на жизнь более оптимистически, а если к тому же его развитие было многогранным, он умеет получать удовольствие от множества вещей – музыки, чтения, природы, общения с друзьями, интеллектуальных игр, занятий спортом и т. д. и т. п. Совершенно очевидно, что такой человек будет испытывать гораздо большее удовлетворение от своей жизни и значительно большее количество положительных эмоций, чем тот, чей жизненный опыт был скорее печальным, чем радостным, и чей круг интересов ограничивается домом и работой.

В любом случае избыток положительных эмоций никому не повредит, и приведенные ниже упражнения послужат тому, чтобы в вашу модель мира записалась новая программа – программа стабильного положительного эмоционального фона.

Но прежде чем перейти к упражнениям, мы постараемся определить, что же такое стабильный эмоциональный фон.

Стабильный эмоциональный фон – это некая точка равновесия, в которой пребывает человек в момент, когда его физическое состояние находится в норме и обстоятельства не вынуждают его откликаться на сложившуюся ситуацию обостренными эмоциональными реакциями, то есть фактически наиболее характерное для него эмоциональное состояние в момент, когда он здоров и спокоен.

Для настроений каждого человека, не занимавшегося специальными психотехниками, характерен так называемый эффект маятника.

Он заключается в том, что чем сильнее маятник эмоций качнется в одну сторону от точки равновесия, тем сильнее он затем отклонится в противоположную сторону, то есть за предельным всплеском положительных эмоций, за восторгом эйфории следует падение в пропасть депрессии и уныния.

В зависимости от темперамента и возбудимости нервной системы «эмоциональный маятник» по-разному проявляется у разных людей. У людей уравновешенных и не склонных к бурному проявлению эмоций его проявления почти незаметны, но у эмоционально лабильных людей, особенно тех, кто ищет повод для хорошего настроения и эмоционального возбуждения, последствия раскачки «эмоционального маятника» могут производить впечатление психической неустойчивости.

Самым ярким примером раскачки «эмоционального маятника» часто может служить безудержная первая влюбленность подростка, обычно обусловленная неконтролируемым половым влечением, сопровождающимся выбросом в кровь огромного количества гормонов, в том числе адреналина и амфетаминоподобных веществ. Выброс гормонов сопровождается специфическим состоянием блаженства и эйфории, характерным для многих наркотических средств. Если первая влюбленность не встречает взаимности и не находит выхода в сексуальном контакте, разрядки психосексуального напряжения не происходит, и эйфория сменяется вспышками агрессии, злости или отчаяния. В течение значительного времени общение с объектом любви или воспоминания о нем продолжают сопровождаться гормональными выбросами, вызывающими в зависимости от типа психики человека или приступы блаженства, или депрессию и ненависть неудовлетворенных чувств.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.