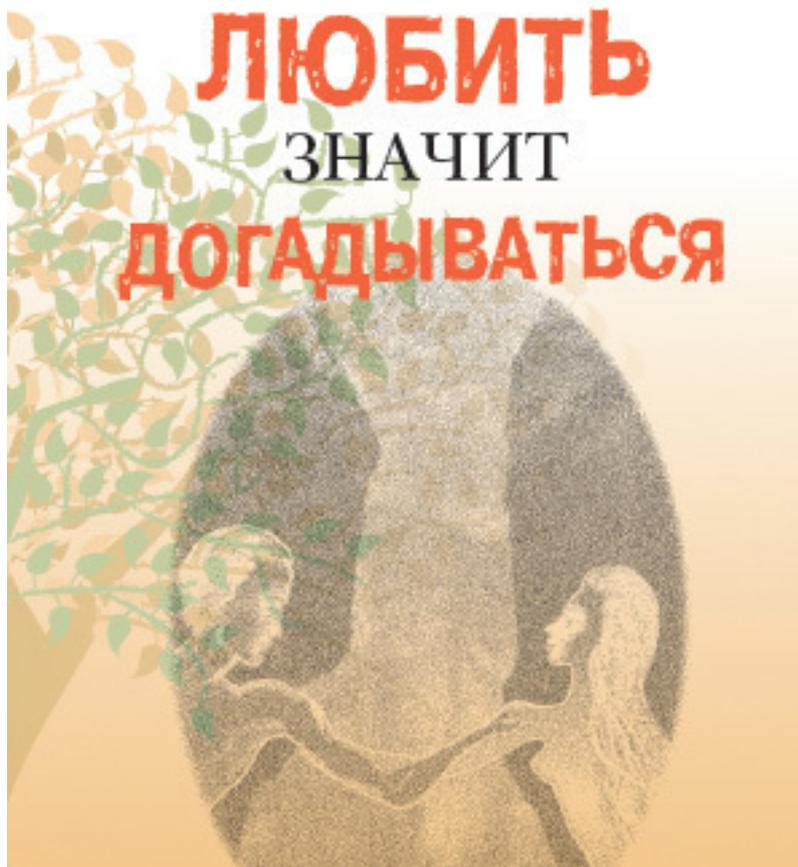


# ЛЕВИ

*Владимир*

вопросы  жизнь  ответы

**ЛЮБИТЬ**  
ЗНАЧИТ  
**ДОГАДЫВАТЬСЯ**



Владимир Леви  
**Любить значит догадываться**

«Леви Владимир Львович»

2014

УДК 159.923  
ББК 88.37

**Леви В. Л.**

Любить значит догадываться / В. Л. Леви — «Леви Владимир Львович», 2014

Понимать жизнь. Понимать людей. Понимать себя. Из понимания строить здоровье, успех, счастье. Из понимания, больше не из чего. Из чего строится понимание? Из личного опыта. Из опыта других. Из мысли собственной. Из мысли всечеловеческой. Из ошибок, страданий, открытий и озарений всех жителей планеты Земля. Из ответов на вопросы. Из вопросов на ответы. Всемирно известный писатель, врач и психолог Владимир Леви продолжает серию книг для строительства понимания. Помогающее понимание. Понимающая помощь. На каждой странице. С каждой строки.

УДК 159.923  
ББК 88.37

© Леви В. Л., 2014  
© Леви Владимир Львович, 2014

## Содержание

Просто с людьми	6
Агрессия*	9
Армия и жизнь: поставить себя никогда не поздно	9
О негативе и агрессивности в интернете	10
Снова о детской агрессивности: что делать, чтобы ребенка перестали травить сверстники? Как усмирять боль родительского сопереживания? Зарплата Ботаника и Квадрат Мужчины	12
Аскетизм	18
Как не зажраться в преддверии кризиса?	18
Безопасность	22
Доброверие против зловерия	22
Все зарастает подозрительностью, как огород сорняком.	24
Можно ли кому-нибудь верить?	
«Клянуп терпение глупца...»	25
Как противостоять зомбированию?	27
Бескорыстие	28
Имею ли я право жить для себя, когда в мире так много страданий?	28
Вера	29
О вере и отношении к атеизму	29
Вера как риск. Искусство быть Собой: определение через веру	32
Вес*	33
Как не худеть? Как худеть?	33
ВЛ	36
Без иллюзий? Не праздный вопрос об эмиграции	36
Сколько у вас профессий?	37
Внушаемость	41
Атомная энергия души благодать и кошмар кто такие аутоиды внушаемость и оценочная зависимость что такое мышление	41
Вера и Мысль	44
Молекулы одиночества	45
Психологический антимир:	46
Кролик хочет стать удавом	47
Не убий... Не укради... Не соври!.. Не изнасилуй!	49
Конец ознакомительного фрагмента.	52

**Владимир Леви**  
**Любить значит догадываться**  
**Вторая книга вопросов и ответов**  
**с авторскими иллюстрациями**

Персональный сайт Владимира Леви: [www.levi.ru](http://www.levi.ru)

Электронная почта: [mailto: pochta.levi@gmail.com](mailto:pochta.levi@gmail.com)

© В. Л. Леви, текст, иллюстрации, 2014

© Издание на русском языке. «Книжный Клуб 36.6», 2014

## Просто с людьми

**Я возжаждал познать волшебство вещества,  
чтобы праздник природы справлять с торжеством,  
и низвергнулся в бездну, и спасся едва.  
Жажда чуда живет в моем теле живом.**

**И решил я познать существо естества,  
чтобы гибнущих братьев из бездны тянуть.  
Жить так мало осталось, а жажда жива.  
Я не ведал, как долг познания путь.**

**Между адом и раем построил я мост,  
он ветрами качается, как проводок.  
Жажда юности вечной сжигает мой мозг.  
Тайным мыслям своим улыбается Бог.**

Напомню, друзья: книги этого ряда мы пишем вместе. Вы задаете вопросы, предлагаете темы, поднимаете проблемы, высказываете мнения и сомнения, чувства и мысли. Я излагаю встречные соображения, предлагаю решения; на мысли, мнения и сомнения отзываюсь своими. Иногда запев разговора мой, вы развиваете, я продолжаю. Вы говорите со мной не только как с врачом и психологом, но и как с писателем и просто человеком. Я говорю с вами не только как с читателями, не только как с пациентами, но и как просто людьми.

Формула нашего общения: Вопрос+Ответ=ВОТ, в пространстве этом может поместиться консультация, письмо, рассказ, отрывок из книги уже написанной или только начатой, воспоминание, стихотворение, рисунок, фотография, шутка, чье-то высказывание, афоризм... Книгу Жизневедения пишет целое человечество, пишем и мы.

Как и в первой книге ВОТов («Направляющая Сила Ума»), основные темы расположены в алфавитном порядке по ключевым словам, с ВОТ-подтемами внутри каждой темы. Для формата этой книги всего алфавита от А до Я по получившемуся объему оказалось слишком много – получился бы чересчур пузатый фолиант; пришлось поставить ограничительную черту после буквы Л, как раз на слове Любовь. Это промежуточный финиш: в следующей книге ВОТов дойдем до Я.

Содержание найдете за этой страницей. Звездочка\* показывает, что тема затрагивалась в предыдущей книге, а здесь разрабатывается с других сторон. В тексте увидите ссылки на ВОТы по темам смежным, пересекающимся.

Смысловый океан жизневедения един и бесконечно разнообразен; каждая наша встреча – путешествие с погружением в его глубины – и, возможно, с какой-то добычей.

Спасибо за ваше участие!



**С раннего детства пронзила меня жалость к смертным созданиям, с раннего детства душа только и делала, что залезала под шкуры чужие и там, в ослепительной тьме, находила себя, нищую, голую, незащищенную, глупую и дрожащую, а под собственной шкурой – других, невесть откуда в нее залезавших, немых и беспомощных, ослепленных, парализованных тьмой. Эй, приглядишься, – бормотал кто-то сильный, самоуверенный с виду, – внимательней приглядишься и о страхе моем и о слабости догадаешься, прошу, догадаешься...**

**О, посмотри! – умолял первостатейный слабак, – пристально посмотри – я не такой, какой есть, – сильный я, страшно сильный, ну, видишь?! – силу мою догадкой можно расколдовать, только догадкой – прошу, догадаешься! Эх, вот бы кто-нибудь догадался, что я не гад, – шептал, озираясь, подонок, хищный мерзавец, – вот я бы и стал хорошим, а может даже святым, полюбил бы кого-то и раз бы в жизни правду сказал, не гад я, не гад, только кто-нибудь догадался бы...**

**С раннего детства мне велено ползать в ослепительной тьме, и о свете догадываться**

## Агрессия\*

### Армия и жизнь: поставить себя никогда не поздно

*ВЛ, я сейчас служу в армии. Осталось полтора месяца. Казалось бы, все позади. Однако...*

*В рубрике «ВОТ» вы дали очень хороший ответ относительно армии. Но все же сердце, как обычно, питает маленькую надежду на персональную консультацию.*

*У меня все немного необычно сложилось. В конце мая умер отец... Сам я с апреля служу на Кавказе. Ездил в отпуск. Живу в Н-ской области. На маму было страшно и больно смотреть. По возвращении в часть все начало из рук валиться, косяк на косяке. Призыв у нас здесь один, дедов как таковых нет, но это отнюдь не означает, что все живут мирно. Свои фраера нашлись. Честно: никогда таких выродков не встречал... Хотел перевестись в обратно в Н-скую область по понятным причинам. Плюс есть знакомые хорошие. Но пришлось сдать трех уроков. (То есть, доложить начальству о беспределе так называемых «неуставных отношений» – ВЛ.)*

*Меня перевели в другое подразделение, но это мало чему помогло. База небольшая, слухи дошли быстро, и за спиной стали называть «сукой». Далеко не все, к счастью. На новом месте дела были намного лучше, люди человечней. Но все же малину подпортили. Товарищей, с которыми можно было буквально пойти в бой, нет. Так, собеседники, что ли, не более.*

*Вы писали о том, чтобы не делать ни шажка в сторону потери себя, а я уже сбился со счета, сколько я таких шагов сделал. Не раз пытался давать отпор, но до конца идти не хватало сил. (Или отца не хватало...) А вы знаете, что чем больше дашь заднюю, тем сильнее насядут и тем труднее потом их с себя сбросить. Вопрос – не поздно ли? Реально ли еще – поставить себя. Под конец службы. И в своих глазах, что всего важнее.*

*Писал вам не раз, даже получал ответ. В каждом письме не упускаю шанса сказать спасибо от всей души за ваши книги. Даст Бог увидит вас вживую, а не со страниц. Денис*

Денис, поставить себя никогда не поздно, и важнее всего, как ты и написал, – в собственных глазах, единственно важно. Тебе там по обстановке яснее, как и когда совершить эту постановку. Может быть, всего лишь в одном столкновении выдержать бой без отступления, и неважно, чьей победой физически он закончится. Важно получить внутренний опыт отказа от самосохранения – отстранения от собственного тела, говоря иначе. Победа духа конкретно в этом и состоит. Как в драке, как в армии, так и в жизни.

Счастливого возвращения.

Твой ВЛ

*Спасибо большое вам за ответ! Это хорошо, что никогда не поздно. А опыта отказа от самосохранения у меня как раз и нет. Надо бы научиться плевать на себя, когда это нужно. В хорошем смысле.*

*От моей мамы вам сердечная благодарность!*

*См. Добро, Я.*

## О негативе и агрессивности в интернете

От того же Дениса – письмо после возвращения из армии.

*Здравствуйте, ВЛ! Спасибо за книги и за то, что отвечали мне... Восстановиться после пережитого в армии оказалось не проще, чем через неё пройти. Может, чуть полегче, но нервышки, конечно, сорвало. От любой мелочной ситуации теряю контроль над собой, нервничаю так, как будто моей жизни что-то угрожает, хотя на деле ничего серьёзного не происходит. Восстанавливаюсь как умею, вспоминаю строки ваших книг. Главное ведь не заикливаться, жизнь – поток, только так.*

*Хочется задать вопрос, может, не самый толковый, но всё же – в интернете у нас, особенно в комментариях и особенно в последнее время можно наблюдать очень много негатива, слишком много. Даже плохо иногда от прочтения становится – сколько грязи в сердцах у людей!.. И в своем я замечаю не меньше. А ведь ещё лет десять назад в интернете общались люди совсем по другому. Как вы думаете, связано ли это с чем-нибудь, или просто основная масса людей всегда думала подобным образом?*

Денис, восстановишься, не сомневаюсь. В подмогу – наш Университет Уверенности. (См. levi.ru.)

О негативе и агрессивности в интернете. Что в реале, то в виртуале: взаимные зеркала и сообщающиеся сосуды. Но интернет – еще и пространство свободы для многого из того, что в реале не реализуется или реализуется не вполне. Саванны и джунгли для всех тех животных, которые сидят взаперти в наших черепных коробках. Огромная психологическая помойка, безбрежный бредлам.

Причины нарастающего изобилия агрессивной грязи можно подразделить на несколько взаимосвязанных. Обозначу пять, на мой взгляд, основных.

**1) Пещерность.** Самая общая, повсеместная и всегдашняя: биологическая избыточность отрицательных эмоций. Как писал мой alter ego из «Комической атаки» Иван Халявин, всякой твари нужен враг, без врага нельзя никак – без любимого врага жить на свете нафига?.. Стайно-статусное самоутверждение: показать себя круче, злее и беспощаднее, заставить бояться, заставить отступить, подчиниться, отдать свое. Фундаментально: из природы, из эволюции, из века в век. Держится в берегах только духом, разумом и законом, но если бы.

**2) ООО – остервенение одичалых одиночек.** Огромные массы людей чувствуют себя никому не нужными, не защищенными, брошенными, обделенными и материально, и душевно. Миллионы одиночеств, миллионы и миллионы безлюбых, бездружбных прозябательных существований. Одиночки дичают и стервенеют. Объединяясь в стаи «против кого дружить», стервенеют еще больше.

**3) Кого хоч, того мочу.** Снежный ком безнаказанности. Интернетная агрессия практически ненаказуема. Никаких запретов, никаких тормозов. Ну забанят тебя – всегда найдешь другое место, где банить не будут, и оторвешься по полной.

Самая злобная злоба, самая похабная похабщина океански разливаются, не встречая никаких берегов, и чем больше этого, тем еще больше: цепная реакция взаимостимуляции, взаимозаражения. Нездоровые, ущербные, психопатичные, интеллектуально убогие личности находят в интернете свои сортиры, где мочут кого хотят.



**4) Если не вверх, то вниз.** Нарастающая, все более массовая интеллектуальная и культурно-духовная деградация. Основные причины – смотри выше и ниже. Плюс алкоголизация и наркотизация всей страны.

**5) Рыба тухнет с головы.** Last but not least – последнее по перечислению, но не по значению. Нынешняя власть, с ее могучими средствами воздействия через СМИ и прочие рычаги, не только не умиротворяет людей, не настраивает на доброжелательность и взаимопонимание, не насаждает интеллигентность и образованность, не культивирует взаимное уважение, терпимость, доверие и симпатию, – но действует ровно обратным образом. Работает на пещерных инстинктах. Учит искать врагов. Учит ненавидеть. Учит жестокости и насилию. Учит хамству. Учит мракобесию. Учит зависти. Учит не доверять никому, кроме себя любимой (но и это не совсем получается; впрочем, техники психоманипуляций берут свое).

Рост агрессивности подобен нагреванию жидкости в котле. Еще, еще и еще – и вот содержимое закипает, переливается через край. Власть хищников и подлецов не отдает себе отчета, что агрессивность, которую она взращивает в людях и направляет на объекты, нужные ей, – бумеранг, который рано или поздно снесет голову ей самой.

На сей обнадеживающей ноте прощаюсь и желаю тебе мира с собой и всяческого позитива. Прорвемся!

*См. Безопасность (психологическая), Внушаемость, Гипноз, Добро*

## **Снова о детской агрессивности: что делать, чтобы ребенка перестали травить сверстники? Как умирять боль родительского сопереживания? Зарплата Ботаника и Квадрат Мужчины (из консультативной переписки)**

Этот мальчик, белый вороненок с рождения, напомнил мне некоторыми чертами одного из героев моего «Нестандартного ребенка» Владика Клячко, вундеркинда, – только некоторыми, но существенными.

*ВЛ, моему сыну Сане скоро 9. Учится в третьем классе хорошей гимназии. Ребенок очень способный, но не такой, как все. Адаптация к школе проходит тяжело. В классе больше мальчиков, и трое из них обижают моего. Я знаю: травят тех, кто не похож, выделяется чем-то. Мой Санька отличник, феноменальная память, очень любит учиться, это такая редкость сейчас, у него уже энциклопедические знания в некоторых областях. А социальные навыки отстают. То, что другим детям в общении дается легко, нам нужно достигать. Друзей у Сани нет, никогда не испытывал потребности в них, такой одиночка... Такие дети, как он, абсолютно не агрессивны и патологически честны...*

*Что-то из этого, наверное, и стало причиной того, что Саню выбрали на роль жертвы. Чем лучше учится, тем хуже: каждая его отличная отметка – дополнительный повод для травли. Неоднократно обращалась к учительнице. Говорит: да-да, но ничего не предпринимает. Понимаю: ей тяжело, не может справиться с классом мальчишек, слишком мягкая. (Кстати, это она открыла для меня Ваши книги, показала нам на собрании «Нестандартный ребенок».) Я несколько раз пыталась говорить с родителями обидчиков – не возымело действия. А после моих бесед с самими детьми они на следующий же день стали травить Саню еще сильнее. Я вижу, что ситуацию нужно резко купировать. Но как лучше это сделать?.. Не хочется развязывать конфликт, в который будут вовлечены и завуч, и родители, и еще неизвестно кто.*

*Как мне правильно действовать? Сане советовала и прорабатывала всякое: и защищаться, и не обращать внимания, – не срабатывает, все равно пристают. А драться не хочет осознанно, принципиально. Так и говорит...*

*Завтра пойду еще раз говорить с учительницей, ставить вопрос ребром... Не уверена, что это поможет. Тамара*

*Р. S. Я разведена, папа есть, но сыном практически не занимается, воспитываем я и бабушка.*

Тамара, а как сам Саня относится к происходящему? Рассказывает, жалуется? В каких словах рассказывает? Эмоционально, с плачем? Просит помочь, что-то сделать? Как относится к Вашему заступничеству? Хочет ли перейти в другую школу или другой класс? Совсем отвергает всякое обучение самозащите? Почему принципиально не дерется? Хочет терпеть дальше? Не верит, что сможет справиться? Ждет, чтобы защитили? Расположен ли понять, почему оказался в таком положении именно он, Саня, а не Ваня, не Маня?

Обращение к учительнице за «мерами» вряд ли даст результаты. Положение травмированного этим не исправишь, скорее, как Вы и убедились уже, наоборот. Обыкновенная учительница при всей добросовестности не в состоянии повлиять на отношенческие иерархии в классе:

это стихия, совладать с которой мог бы разве только специально обученный специалист-психолог на специальных занятиях, этому посвященных. В наших школах до этого далеко как до звезд. Школьники, тем более третьеклашки, народ невменяемый, и запретный плод не травить кого-то особенно сладок. Даже если мальчик будет защищен чьими-то кулаками (нанятого парня, допустим, который по-тихому разберется с каждым из обидчиков персонально), социальных и самоутвердительных навыков это ему не прибавит, наоборот. Будет жить в искусственном иждивенческом панцире. А потом?...

Такие изгойные ребята могут долго терпеть свое положение и доходить в нем до крайней точки, когда взрывно дорастают до решимости учиться себя защищать и утверждать самостоятельно (бокс, боевые искусства). Либо, терпя, перерастают – и, компенсируясь интеллектом, выходят в относительно достаточную коммуникабельность. Либо – худший вариант – ломаются...

Смена школы или класса иногда может помочь, но никакой гарантии.

Занятия с тренером-психологом... Если найдется таковой и деньги на него. Лучше в группе. Жду ответов на вопросы.

*ВЛ, спасибо за ответ.*

*Травля выражается по-разному. Дерутся, толкают, пинают, обзываются, пытаются подколоть. Не только его, но и друг друга, – однако только мой сын реагирует на это так остро. Другие дети проще относятся: подрались, пообзывались, ну и забыли. Наверное, такая его реакция и спровоцировала повышенный интерес обидчиков. Большинство детей в классе относится к Сане хорошо и даже очень, уважают его, но эти...*

*Санька очень любит порядок и дисциплину во всем: пришел, переоделся, повесил одежду именно на эту вешалку, пошел за парту, приготовился к урокам, аккуратно разложил тетради, учебники; звонок – встает и ждет учителя. В это время остальная шатья-братья, несмотря на звонок, носится как угорелая по классу, пока не придет учитель. Подметив эту его черту, один из ребят-обидчиков, например, подходит к его парте, возьмет учебник – поднимет – бросит – возьмет – поднимет – бросит... Или спрячут карандаш или ручку, а говорят, что не брали. Или говорят, что сейчас пойдут и выбросят все из его шкафчика... Такие мелкие пакости выводят его из равновесия даже больше, чем пинание-толкание. Очень сильно расстраивается, переживает. Все слова принимает за чистую монету. Подтекстов и шуток не понимает.*

*Я воспитана на идеалистических книжных понятиях о добре и зле, и, похоже, так воспитываю и Саню. Ни разу до школы он не слышал ни плохих слов, ни ругани, ни тем более, не видел каких-то драк. Придя в школу во все это, долго был в шоке. Все спрашивал меня: а откуда плохие люди берутся, а зачем они существуют?.. В первом классе много плакал, каждый раз, как задевали, – плакал. Другие тоже, наверное, плакали, но меньше. Сейчас мне удалось добиться, что не плачет, и уже начал отпихиваться. Много раз объясняла, что никто не поможет, пока сам не дашь отпор, пока не увидят, что можешь сам защищаться...*

*Теперешний кризис спровоцировало получение им в течение одной недели около 15 отличных оценок, включая итоговые контрольные за четверть (это мое предположение в разговоре подтвердила учительница). Как с цепи сорвались: если раньше обижали разрозненно, то теперь начали объединяться... Такой садизм – это что, моральная патология?..*

*Санька никогда не просил о заступничестве и почти никогда не жалуется. Не склонен рассказывать, что с ним происходит, что чувствует. Идя из школы, может прочитать целую лекцию о поездах, звездах, планетах, рыбах, животных, повторять английские слова, которые были на уроке... ЭТО ЕГО ИНТЕРЕСЫ, об этом и говорит.*

*Почти не отвечает на конкретные вопросы – что ел на обед (час назад), вызывали ли отвечать, что было в школе и т. д. Чаще всего: «не помню» или просто молчит. Про травлю только: «не хочу об этом говорить». Узнаем про это в основном от детей, которые рассказывают все это бабушке, забирающей его из школы.*

*Есть люди, я думаю, и Санька из их числа, да и я – органически не приемлющие насилия, с обостренным чувством справедливости... Поэтому, думаю, он так остро реагирует, но не дает сдачи. Отвергает физическую самозащиту (хотя второй год водим его на каратэ!). На мой вопрос: как думаешь почему именно тебя обижают? – неуверенно посмотрел на меня и сказал: потому что им моя фамилия не нравится?*

*Вижу, как Санька страдает и опасаясь, что могут затюкать его быстрее, чем научится давать отпор и самоутверждаться. Боюсь, может сломаться. Сама прошла через такое (придя в новую школу в 4-м классе), знаю как это больно, травили три года. Реакция родителей: сама должна справиться. Справилась, научилась защищаться. Но обидно до сих пор, что родители не вступились. Думаю это сильно отразилось на моем мировосприятии...*

*...Вот, еще раз поговорила с учительницей. «Да, много раз говорено и с детьми, и с родителями, дети неменяемые, ничего не воспринимают. Будьте готовы, что и в старшей школе это есть...» Я была в отчаянии, однако результат какой-то дал: учительница потом поговорила с отцами двух главных обидчиков, и ситуация немного переломилась. Один из отцов поговорил со своим мальчишкой, после чего тот, в присутствии всех и нашей бабушки, подошел к Сане, сказал, что был не прав, извинился. Родители второго проблему признают, но все списывают на синдром гиперактивности, подтвержденную справкой психолога: «от рождения такой, ничего сделать не можем, перерастет...»*

*Наша школа одна из лучших в городе, попасть в нее очень сложно. Саня ходит на уроки с большим удовольствием, особенно, когда обидчики болеют(: Я уверена, что для его способностей нужна именно такая сильная школа. А в другой может оказаться еще хуже: здесь три обидчика, и родители боятся, что они вылетят из школы, а там будет 23, и никто ничего не боится... Тренер-психолог? Вопрос не в деньгах, а в том, что в нашем городе, хоть и столица, нет профессионалов должного уровня. Горе-психологам я ребенка никогда не доверю, могут навредить еще больше...*

Ну вот, стало немножко яснее. Тамара, ваш с бабушкой защитный импульс и тревога за Саню понятны, оправданны, но чрезмерны. Связано это и с тем, что в доме нет отца. В положении Сани первую скрипку играют, как вы уже и сами почти вполне понимаете, его собственные особенности, хорошо вами описанные, а не какой-то выдающийся садизм его обидчиков. Приставалы-доводилы есть, как верно заметила учительница, почти во всяком детском (и не только детском) коллективе. Не патология, а биология – наследие предчеловеческого прошлого. Большинство маленьких доставал и задир, действительно, перерастает эту стадию – некоторые могут стать добрыми, душевными людьми, как, например, мой одноклассник, лучший друг целой жизни, в первых классах жестоко травивший меня с целой сворой присоединявшихся. Лишь незначительное, но по результатам слишком заметное меньшинство вырастает в агрессоров и садистов.

Вам бы с бабушкой я пожелал вооружиться терпением (Саня-то им уже, видимо, вооружился), а с Саней незамедлительно и на ближайшие годы основные усилия направить на обучение общению и дружбе. Незамедлительно – и надолго, навсегда!

Постарайтесь войти в неконфликтное, по возможности дружественное общение с родителями приставал и с ними самими. Развивайте это общение с участием Сани. Приглашайте почаще этих ребят и других, и вместе с их родителями, и без, к себе домой,

организуите пикники, походы, устраивайте вместе детские праздники, игры, развлечения, спектакли, маскарады, видеопросмотры и пр., и пусть Саня тоже прилагает к этому свою творческую фантазию. Поначалу будет нелегко, с какими-то непредсказуемостями и конфузами, но при вере в успех обязательно даст хорошие плоды. Начинайте, а мне расскажите.

*Владимир Львович, очень рада получить Ваш ответ, он подтвердил мои интуитивные догадки. Я уже чуть-чуть задумывалась над тем, что, возможно, воспринимаю ситуацию слишком болезненно. Во-первых, сама, как говорят, человек тонкой душевной организации; во-вторых, чувствую сына настолько сильно, что испытываю почти физическую боль, когда ему плохо, когда плачет, – кажется, что меня режут по живому... Так было с самого его рождения. Постараюсь успокоиться.*

*Уже предвосхищая Ваш совет, решила начать действовать в направлении сдруживания Саньки с одноклассниками. Скоро у него день рождения, можно использовать этот повод, чтобы устроить небольшой праздник в классе для всех детей. Кроме того, постараемся пойти все-таки на детские психологические занятия...*

*Я написала вам на пике отчаяния и безо всякой надежды на помощь, но то, что Вы ответили мне и разъяснили ситуацию, доказало мне, что чудеса все-таки случаются.*

Еще письмо Тамары, через месяц.

*ВЛ, спешу поделиться с вами нашей первой победой!! Хотя вчера на меня уже напало какое-то такое отчаяние, казалось, что все предпринятые мной шаги не принесут успеха. И вот. Сразу скажу, что действовать я начала в нескольких направлениях. Но сначала: Санька сегодня победил одного из своих обидчиков в честном поединке, причем не бил его в ответ (как тот), однако сумел не заплакать, не разозлиться, не убежать, а решиться и сделать какой-то там захват, ухватить и повалить мальчишку, который выше его на голову, шире в плечах раза в три, повалил и уселся на него сверху, так, что тот стал просить пощады, кричать: отстань. и т. д. То есть, он показал свою силу, не ударяя никого. Насколько я поняла по его восторженному рассказу, что-то вроде как в спаринге в карате он применил. Счастлив был, просто на седьмом небе. А я-то как!.. Я раньше была уверена, в силу своей женской натуры, что можно вырастить сына так, чтобы он не дрался, не защищался физически ни разу. Но сегодня мой брат мне сказал: ты пойми, если он мальчишка, то рано или поздно ему придется подраться, постоять за себя, чтобы доказать свою силу, превосходство, если силы ума для обидчиков недостаточно.*

*Интересна была реакция мальчишек: они наблюдали, не вмешиваясь, а когда увидели, что Саня победил, тут же присоединились к нему, начали хвалить, восторгаться и помогать ему. То есть, насчет биологии (а не патологии) Вы были правы.*

*Со времени нашего последнего разговора мне удалось сделать учительницу нашим союзником, а не противником, ведь сначала она думала, что мы просто будем ругаться с ней и со всеми подряд (наверное, так другие поступают). Кроме того, стараемся наладить человеческий контакт с самими детьми – и Вы знаете, они откликаются! Начиную разговаривать с ними, проявляя интерес, и они прямо тянутся ко мне поддержать разговор, поговорить. И я понимаю, что сейчас просто никто не говорит с детьми по душам, ни школа, ни родители. Им не хватает внимания, тепла и простого общения, чтобы кто-то из взрослых с душой, искренне общался с ними...*

*У Сани недавно был день рождения, и сразу по выходу с каникул я придумала сделать такой подарок-сюрприз для него и для всего класса: пригласить фокусников, очень талантливых (семейная пара), которые показали представление, задействовав Саню в*

*одной из главных ролей. Предупредила о его возможной реакции. Однако Саня повел себя очень адекватно, помогал им, всё делал как надо, очень радовался и совсем не боялся в течение часа быть в центре всеобщего внимания (для нас это большая победа, так как в первом классе он первые полгода даже боялся отвечать и вообще говорить и глаза поднимать, когда его спрашивали). Вечером сказал, что сам от себя не ожидал, что так хорошо со всем справится. И ему, и детям очень понравилось, все было принято на ура.*

*Пару дней после этого все было хорошо, однако на третий день те же трое опять стали тыркать. Пытались заставить Саню говорить плохие слова, смеялись, что он что-то там не ответил по английскому... Почему-то им очень хочется скинуть его с пьедестала, чтобы он сделал что-то плохое или стал учиться плохо. Он расстраивался, но я объясняла психологически ему причины их поведения и как можно реагировать на такие ситуации.*

*Насколько я поняла, эту ситуацию одним каким-то разовым действием не исправишь, это не одномоментный процесс, это надолго – да, так?*

*Хочу еще просить у вас совета для себя. Когда Саню обижают или ему плохо (например, болеет) – я сама так сильно расстраиваюсь и переживаю, испытываю очень сильную боль, прямо непереносимую. Может быть, Вы могли бы подсказать мне, как с этим справиться, хотя бы в каком направлении действовать. Чувствую, мои чрезмерные реакции могут мешать Сане (хотя я ему и не показываю вида), да и мне самой мешают ему помочь, не сгорая изнутри...*

Тамара, на примере этих ребяташек, черных тренеров вашего Саньки, хорошо видно, какими короткими дорожками биология переходит в психологию. Сначала стайный инстинкт побуждал их шпынять Саню только из-за его инакости, непохожести – не выделяйся, будь как мы. Теперь присоединился другой движитель агрессии, этажом чуть повыше – зависть, оценочная зависть, пока еще, наверное, мало осознанная. Будь как мы, будь поплоче, не будь лучше нас. Да, нужно быть готовыми к тому, что зависть и агрессия – это надолго. Будет переходить в разные формы, на разные психологические и социальные этажи. Саня уже зачислен в категорию ботаников – термин этот к нему еще, наверное, не применен, но фактически уже так. Реальность нынешняя в большинстве наших школ такова, что ботаников бьют. Чтобы учились похуже. Чтобы не были шибко умными. И многие внемлют внушению: ради принятия в стаю серочерных воронят белые перекрашиваются – сереют, чернеют: начинают учиться хуже или вести себя хуже, хулиганить и драться. Этот второй путь обезботанивания в свое время выбрал и я, был отличником-хулиганом. Потом пошел в бокс, в безжалостный и туповатый, пахнущий звериным потом мир мордобоя.

Изречено было, что добро должно быть с кулаками. Я это общее место дополнил еще одним: добро должно быть с мозгами. Но вот незадача: мозги, достаточные для победы над злом без кулаков или с их минимальным участием, созревают у большинства ботаников слишком медленно, и бескулачность ставит их (мозги) под большой риск быть отшибленными. Посему, при всяческом приветствии ваших стараний развивать у Сани общительность и добрые отношения со сверстниками, приветствую и усиленные занятия боевыми искусствами и дальнейшее поощрение решительного поведения, к которому он уже показал себя вполне способным. Сила, Ум, Доброжелательность, Смелость – Квадрат Мужчины (а в центре Совесть).

Что же до материнской боли, родительской боли... Это нормально, это просто нормально. Нет обезболивающих и не должно быть. Мешает, да. Иной раз и ослепляет... Мне помогает внутреннее проговаривание фразы из Книги Иова:

*человек рождается на страдание, как искра – чтоб подниматься  
вверх,*

а для усмирения физиологического компонента, когда совсем уж невыносимо, применяю, помимо силовых упражнений и быстрой ходьбы, некоторые приемы своей тонопластики (авторский курс представлен в книге «Ступени к себе»): освобождаю мышцы и дыхание, разжимаю все, что зажато, распрямляю все, что сгибается и скрючивается (позвоночник прежде всего – «стальная выправка хребта»). Иногда полезно поорать, когда поблизости никого нет, или хорошенько побить себя, попричинять боль чисто физическую – успокаивает душевную.

Испробуйте еще вот такой легкий, надежно работающий тройной способ: 1) стремительно, изо всех сил сжимайте кулаки обеих рук – и тут же стремительно, еще более изо всех сил, до отказа разгибайте пальцы, туда-сюда, раз 30 подряд; 2) чуть потрудней, зато еще действенней: пальцы одной из рук сжимайте, а другой в этот же момент разжимайте; 3) еще трудней и еще действенней – ритмически чередовать первый вариант и второй.

После 30 или более сжатий-разжатий – отпустите пальцы и руки совсем, освободите, расслабьте.

Испробовали?.. Как самочувствие и настроение?

*См. Дети, Психолог*

**Разрушить мир – последняя, отчаянная попытка не дать этому миру разрушить меня.**

*Эрих Фромм*

## Аскетизм

### Как не зажраться в преддверии кризиса?

*Понятие аскезы – что оно для вас значит? Вопрос, признаюсь, не умозрительный. В преддверии грядущего кризиса хотелось бы воскресить когда-то в юности прочувствованные и прожитые слова: аскеза, аскетизм, стоицизм. Сейчас, пока все благополучно, извините, зажрался...*

Понятия, о которых вы спрашиваете, огромны по объему. За ними целая человеческая история – пути философской мысли, мировых религий, духовных практик. Медицина некоторыми гранями тоже имеет к ним отношение.

Вы выстроили в одну шеренгу аскезу, аскетизм и стоицизм, это понятно, но не вполне правильно. По чисто фонетическому совпадению слова *стоицизм*, *стоик* русскоязычным слухом воспринимаются как родственные корневому ряду: *стойкость*, *стойкий*, *настойчивый* и т. п.

На самом же деле *стоик* и *стойкий* происхождением никак не связаны. *Стоа* – название местности в древней Элладе, где возникло сперва сообщество поэтов, которых называли стоиками по признаку местности, как, скажем, поэтов из города Тверь могли бы называть твериками. А попозже в этой же *Стоа* зародилось великое философское течение, с тем же обозначением – по первоначальному местоположению. Но мысль на месте не остается. От греков идеи стоиков передались римлянам, от римлян – другим европейцам, христианскому и постхристианскому миру.

Идеал стоика – жить в согласии с природой и судьбой, но без слепого повиновения той и другой, а в понимающем диалоге. Жить в свободе от разрушительных страстей, не чуждаясь удовольствий. Управлять своими желаниями. Вопреки всему внешнему быть свободным внутренне. Принимать страдания и смерть так же мужественно и спокойно, так же *стойко*, как человеческую глупость, несправедливость, злобу и подлость. Сохранять и растить достоинство.

Стоицизм напитал мировоззрение и направил поступки таких разных по характерам и судьбе древних гигантов духа и мысли, как Сократ, Эпиктет, Марк Аврелий, Сенека, Филон Александрийский.

Гениальный ученик Сократа Платон тоже взял многое от стоиков. Философы-стоики не проповедовали аскетизм. Не призывали к аскезе – сознательному, добровольному ограничению своих потребностей, вплоть до «умерщвления плоти» – почти полного отказа от самого необходимого. Нет, учили они лишь высокому презрению к неисцелимым страданиям и неизбежной смерти. Учили мужественному приятию ограничений вынужденных, лишений неизбежных – по обстоятельствам, по судьбе. Учили *стойкости* духа перед лицом превосходящих роковых сил.

Что же до аскезы, аскетизма, то это не мировоззрение, не философия, не духовное учение. Это лишь инструмент, средство – одно из средств – которым человечество на протяжении многих веков пытается утвердить господство существа над веществом – духа над телом, собственным телом, в котором живет. Все основные религии, все главные духовные учения мира так или иначе, в той форме и степени или иной, прибегают к аскезе как жизненной практике, к аскетизму как образу жизни, временному или постоянному.

Аскеза может иметь разные степени. Минимум – довольствование необходимым. Максимум – отказ и от почти всего необходимого, существование на пределе возможного, жесто-

кие испытания, истязания плоти – экстрим, приближающий жизнь к агонии. Такие рискованные экстрим-аскезы составляют основу некоторых религиозно-духовных практик и сопряжены с обязательным молитвенно-медитативным рвением. Цель – полное освобождение духа от телесных привязок, ради достижения просветления. С точки зрения медика цель сомнительная, если не бредовая.

Другое дело аскеза-минимум. Подруга врачевания, подруга номер один. Любая диета, любые врачебно-гигиенические предписания содержат в себе элементы аскезы: воздерживаться от того-то, заставлять себя делать то-то, утруждать-упражнять тело, волю и душу.

При многих болезнях (диабет, аллергии, обменные нарушения) пищевая аскеза той или иной степени, в том-то и том-то – строгая диета и другие ограничения – единственное условие выживания. Лечебное голодание – аскеза уже серьезная, уже не просто врачебная помощь телу и духу, но и испытание их с некоторой долей риска. Серьезных аскез приходится придерживаться и многим спортсменам – не превышать вес, быть в наилучшей форме.

В обыденном сознании понятия «аскеза», «аскетизм» – расплывчаты, употребляются, как и все прочие понятия, неряшливо. Аскетическим образом жизни считается не довольствование необходимым, а какая-то степень воздержания от излишеств: не перепивать, не перекуривать, обжираться не слишком часто. Благо, если соблюдается хотя бы этот, весьма относительный аскетизм.

Аскеза – не чья-то выдумка, не изобретение человека. Это постоянное требование природы ко всем живым существам. Природа ставит всякое существо в условия аскезы вынужденной, когда приходится не только довольствоваться самым необходимым, но быть лишенным этого необходимого и добывать его с предельным напряжением сил. Именно аскетическое существование и есть естественное существование. Но с оговоркой, немаловажной: не постоянно. Потому что в природе же есть и вероятности существования достаточно обеспеченного. Есть зоны и сезоны благополучия, даже изобилия почти для всех живущих на этой земле. Вечно голодные хищники время от времени находят изобильную добычу. Травоядные жируют на пышных пастбищах, когда приходит тому время и погода благоприятствует. После длительных сезонов воздержания для всех тварей наступает пора любви...

Посему и для человека самым природно-разумным существованием приходится признать чередование умеренно-аскетической жизни с умеренным же роскошеством, когда есть к тому возможность. Беда современной псевдоцивилизованной жизни в том, что она всеми правдами и неправдами, включая и рекламу, устремляет человека только к роскошеству – к жизни сытой и неводержанной, к тупому неистовому потребительству: «бери от жизни все!!!» Все мы с раннего детства обучаемся обжираловке во всех отношениях, а аскезе не обучаемся. Это кормит наших докторов, а нам сокращает жизнь, портит настроение и характер.



Ладно, о грустном не будем, а очередному кризису как возможности поупражняться в аскезе, поплодируем!

*См. Вес, Голодание*

**Не только зло должно быть побеждено подвигом аскетическим, но и добро должно быть создано подвигом творческим.**

*Николай Бердяев*

## Безопасность (психологическая)

### Доброверие против зловерия

*Как человеку впечатлительному и не подкованному психологически избежать воздействия отрицательных внушений: скверных примеров, злых глаз, недобрых и угрожающих слов, наконец, проклятий?..*

Очень хорошо, что вы отметили два разных признака у человека, которому угрожают вот эти всякие отрицательные внушения.

Один признак: впечатлительность, она же внушаемость. Спрашивается, у кого ее нет? И вы впечатлительны и внушаемы, и я впечатлителен и внушаем, и еще как. Вопрос только, как эту впечатлительность-внушаемость осознавать и как с ней обходиться-управляться – вы об этом и спрашиваете.

Второй признак: психологическая неподкованность. Спрашивается, а кто подкован? «Ну вот вы, например, – ответите – вы же профессионал». Как сказать! – на иные внушения никакой подкованности не хватает, идиотов и сволочей неизбывное море, а ты у себя один, прошибают то и дело, то спереди, то сзади, то сбоку, – приходится подковываться на ходу, всю жизнь подковываться и перековываться.

Вот и ответ – как «избежать воздействия». Никак не избежать. Но противопоставлять всем и всяческим воздействиям и внушениям свой внутренний стержень и непрерывность психологического подковывания. Верить в силу добра. Культивировать юмор. Жить в позитиве. Создавать и поддерживать свой настрой. Развивать душевную силу, как развивают мышцы.

Да, сила произвольной внушаемости велика, и некоторые наши необъяснимые чувства, мысли, поступки, равно как и недомогания и заболевания, могут быть исполнением чьих-то внушений, замеченных или незамеченных. Отрицательное внушение может реализоваться, если пробьет подсознание. Но реализуются и внушения положительные и в подсознание входят легко и крепко. Даже простой добрый тост или искреннее, прочувствованное поздравление с праздником, особенно с днем рождения, может способствовать переменам к лучшему в здоровье, в делах, в отношениях, в раскладе судьбы.

Работая с людьми, постоянно наблюдаю, как пробивают себе дорогу отсроченные внушения, как реализуются, цепляясь за обстоятельства и создавая их. Грех был бы не пользоваться этим для помощи людям.

Пациентке О., находившейся в состоянии тяжелой душевной боли на почве любовной травмы, сказал, введя ее в легкий гипнотический транс: «Через год вы встретите человека, с которым вам будет интересно, легко и хорошо. Будет взаимная любовь. Человек этот будет, возможно, иностранцем. Сейчас вы об этом спокойно забудете. Но будьте уверены, это произойдет».

Сам верил в этот момент, что так будет, верил, не понимая, почему.

Примерно через полгода О. попала в руки переводная книга какого-то финского писателя. Книга понравилась. Заинтересовала Финляндия, съездила туда по туристской путевке. Страна пришлась по душе, захотелось изучить финский язык. Начала ходить в финский клуб. И встретила там свою новую любовь. Теперь вместе, уже долго и счастливо.

Обычный пример того, как Действующий Образ События, ДОС, внедренный в подсознание, работает через принимаемые решения и поступки, через личные выборы, мотивы которых от самого человека могут быть скрыты.

Будем верить в непобедимость света и питаться энергией доброй веселой шутки. Жить на солнечной стороне жизни – привычка, ее легко у себя выработать: просто самим быть этой солнечной стороной. Испытано: стоит только поверить, что это легко и просто – и будет так.

*См. Агрессия, Вера, Внушаемость, Гипноз, Гуру*

**Доверие, оказываемое вероломному, дает ему возможность вредить.**

*Сенека*

**Лучше пусть нас обманут, чем мы убьем в себе способность доверять, делающую нас людьми.**

*Яков Кротов*

## **Все зарастает подозрительностью, как огород сорняком. Можно ли кому-нибудь верить?**

*В мире, где кругом все требуют и добиваются веры, все друг друга обманывают, зомбируют и хищничают, где все зарастает подозрительностью, как запущенный огород сорняком, можно ли вообще кому-нибудь верить?.. А лично вам?*

Веры не прошу. Надеюсь только на некоторое внимание. Не нужно подозрительности. Нужен ум. Собственный ум.

Гарантированной защиты от психохищника нет. Но нет и обреченности на зомбирование. Все мы внутри дети, каждый по-своему наивен и глуп. В том числе и любой хищник. И у самого изощренного злодея есть своя слабость и беспомощность, своя внушаемость и наивность. Все его хищничество занято ничем иным, как обслуживанием его космически глупого и вселенски эгоистичного внутреннего ребенка.

Если воспринимаешь людей ясным сознанием и открытой душой, то наблюдательность, любознательность, привычка замечать, запоминать, сопоставлять, вдумываться, плюс жизненный опыт, плюс самообразование, в том числе психологическое, скоро ли, долго ли, дает прибавку *проницательности* – психологического зрения и слуха, психологического чутья, психологического разума. Появляются шансы опознать психохищника и тем защититься от него еще до того, как он начнет наступательные действия. Защититься уровнем своего развития – *sapienti sat* – умному достаточно.

*См. Вера, Внушаемость, Гипноз, Гуру*

## «Клянущее терпение глупца...»

*В последнее время появляется немало книг, в которых рассказывается о технологиях социального зомбирования, о повсеместности и неотвратимости психической власти над массами со стороны разных зловещих сил. Тайная власть, тотальный контроль сознания, мрачные перспективы... Как вы к этому относитесь?*

В основном как к настольным книгам для параноиков, написанным либо параноиками же, либо ремесленниками жанра ужасиков.

Но дыма без огня не бывает. Злоупотребление психической властью случается далеко не так часто, как люди этого боятся, но гораздо чаще, чем они об этом догадываются.

Время от времени на поверхность публичности выплывают реальные ужасики. Не так давно, например, один так называемый психотерапевт создал общину из своих пациентов, которых превратил в рабов. Организовал секту-мафию, состоящую из одного человека и его послушных придатков. Был у него и гарем с оргиями, и бесовские спектакли садомазохистского типа. Всеми средствами внушения, всем арсеналом психоманипуляций гад этот пользовался по полной программе и в полном соответствии с уровнем своей паствы: не шибко интеллектуальных, душевно ущербных, несчастных людей.

Психохищники обладают особым нюхом на наивность и беспомощность, чуют кризисное состояние человека, его отчаяние и растерянность, плывут на боль душевную, как акулы на кровь. Двумя-тремя несложными приемами подчиняют своей власти. Особенно легко прибрать к рукам человека юного. После десятка-полутора лет неуклюжей манипуляции со стороны родителей и учителей у юнца возникает двойственное состояние: с одной стороны, врата души – внушаемость – становятся запертыми для ближайших старших, утрачивающих свой авторитет. А с другой стороны – врата эти широко и беспомощно распахиваются, потому что авторитет-то нужен, авторитет ищется. Тут и наготове всяческие психогуру и мафиозные вожаки – на ловца бежит овца, на овец готов ловец.

Не сказал бы, что эти психогуру – какие-то врожденно способные внушатели, классные гипнотизеры. Нет – чаще всего заурядные жулики, лгуны и пройдохи. Корысти ради решают испробовать сие поприще и почти сразу же обнаруживают, что

природа человечья  
у большинства овечья.

Для социального зомбирования никакого особого гипноза не требуется. Люди зомбируются, сами того не замечая, потому что сами ищут зомбирования («Ах, обмануть меня не трудно, Я сам обманываться рад»), и могут жить в зазомбированном состоянии годы и годы, иные – всю жизнь.

*Я шлю проклятие надежде, переполняющей сердца,  
Но более всего и прежде клянущее терпение глупца.*

*Гете, из «Фауста». Перевод Пастернака.*

Во второй половине 90-х годов огромное количество граждан России не получали зарплаты, жили на подножном корму – и не возмущались, не роптали, не поднимали бунтов, не сокрушали власть, терпели, покорно и тупо терпели. Никто этих людей специально не гипнотизировал, не зомбирова; но само это свойство – зомбироваться, подпадать под внуше-

ния – прямо или косвенно включалось в расчет власть имущих, интуитивно ли, рационально ли, имелось ими в виду, на это сделали ставку и не ошиблись. И в наше время расчет все тот же и так же срабатывает. Хищник нутром чувствует, что употребляемое им стадо всегда ищет и найдет, чем позомбираться. Включить телевизор, кликнуть интернет – и процесс пошел.

### **STADOCREDO**

**равняйся на всех не отбейся от стада  
кто первым идет тот идет куда надо  
от стада не бегай мечты не таи  
пускай и затопчут зато ведь свои  
мы овцы бараны бараны мы овцы  
ведомы влекомы такие таковы  
такая судьба пастухи нас пасут  
из каждой травинки растет страшный суд  
да здравствует стрижка и слава стригушим  
и мясо и шкуру твою стерегушим  
и знает собака твой череп грызя  
что быть одиноким привыкнуть нельзя  
под кучами туч под водой водопада  
ни шагу от стада не надо не надо  
равняйся на стадо равняйся на всех  
и будет тебе и еда и успех  
бараны мы овцы мы овцы бараны  
равнины и горы проекты и планы  
а завтра зарежут не все ли равно  
у всех падежей окончанье одно**

**О, верность овечья! О, братство баранов!  
Ни библий не хватит на вас, ни коранов,  
зато, если рявкнет какой-нибудь пёс,  
нажарить из вас шашлыков – не вопрос:  
всем стадом попрете на новую бойню.  
Восстанет из гроба усатый покойник,  
и девкам мясным, и рогатым сынкам  
звездой путеводной засветит майн кампф.  
О, бездна баранья! О, вечность овечья!  
Ничем не излечится ваше увечье.  
Мангалы готовы. Шампуры блестят.  
Дымится под ветром андреевский стяг.**

## **Как противостоять зомбированию? (из ответа студенту)**

Да, знать, прежде и более всего – знать. Понимать, что происходит, отдавать себе в этом отчет все яснее. Каждодневное психологическое самообразование на неизбывной ниве текущей жизни.

Когда видишь, когда чувствуешь, когда понимаешь: вот сейчас, именно здесь и сейчас, тебя убеждают, тебе внушают то-то, тебя склоняют к тому-то, тебя обморачивают, зомбируют – все, достаточно, это уже защита, барьер есть, работает.

Мощное внушение, застигнувшее нахрапом врасплох, на фоне неготового, не очень ясного сознания, может прошибить подсознанию, выбить из равновесия и внедриться как инфекция, даже при формальном понимании, что и почему происходит. Обходное, косвенное внушение, тихое и коварное, может просочиться неуловимо как сетевой вирус. Но ведь на то и даны тебе силы разума и самосознания, чтобы ими работать. Ни в какой миг жизни ты не стена, на которой каждый пишет, что вздумается. Ты у себя есть и можешь себя сознавать, можешь строить себя по-своему. Всю жизнь можешь учиться наблюдать, понимать людей, распознавать их характеры и намерения. Враг понятый уже не враг, а предмет работы.

Важно – общаться с людьми ищущими, думать и поодиночке, и вместе. Делиться опытом своих психологических ошибок, заблуждений и потрясений, своих находок, открытий, прозрений. В зеркале трезвого доброжелательного Другого легче увидеть себя; сам можешь не уловить, что тебя опутывают, но когда это происходит с другим, видишь сразу. Как и в любви: если влюбился, то, можно сказать, ослеп и об этом не знаешь и знать не хочешь; а если наблюдаешь за влюбленностью другого, то сразу видишь, что из нее может, скорей всего, получиться.

*См. Вера, Внушаемость, Гипноз, Гуру*

**Люди так простодушны и так поглощены ближайшими нуждами,  
что обманывающий всегда найдет того, кто даст себя одурачить.**

*Никколо Макиавелли*

**Фальшивых людей опаснее иметь друзьями, чем врагами.**

*Жан Жак Руссо*

**Заблуждение – не что иное, как отключение мысли, когда душа  
стремится к истине, но проносится мимо понимания.**

*Платон*

**На всякую дуру найдется гуру, на всякого гуру отыщешь дуру, и  
не одну.**

*Иван Халаявин, стихиастр всея Руси с вашего позволения*

## Бескорыстие

### Имею ли я право жить для себя, когда в мире так много страданий?

*Имею ли я право жить ради себя, когда в мире так много нуждающихся в помощи людей? Иногда, покупая билет в кино или какую-нибудь дорогую еду, думаю, что эти деньги могли бы помочь кому-нибудь в лечении, спасти от голодной смерти. Порой нежелание жить «ради себя» мешает совершить какие-то важные жизненные шаги, вплоть до выбора профессии и будущей работы: не могу выбрать работу, которая была бы мне интересна, потому что обществу от неё мало пользы, а значит деньги, которые я буду получать, – нечестные и незаслуженные. (Работа связана с теоретической и математической физикой – на сегодняшний день довольно абстрактной наукой.)*

*Обоснованы ли эти сомнения, стоит ли к ним прислушиваться, или это обычный невроз?*

Я не склонен обзывать человеческие особенности медицинскими терминами. Пусть даже где-то внутри гнездится что-то, с точки зрения психиатра, подозрительное – допустим, чрезмерное чувство вины. Все равно, ни к какому неврозу не сводимо это беспокойство души, которое вы описываете, – скажу, не убоюсь пафосности, святое беспокойство. Молодой Андрей Сахаров мог бы подписаться под вашим вопросом.

Чего бы я вам пожелал? Всестороннего промысливания вопроса, что такое «жить для себя» и «жить для других». Не только с точки зрения «разумного эгоизма», утверждающего, что лучший эгоизм – альтруизм. И не только с позиции *эгономики*©, сиречь Искусства Быть С собой, на огромном жизненном материале показывающей, что тот, кто хотя бы минимально не заботится о себе, при всем желании не может с толком заботиться о других, а часто и хуже – принуждает других о себе заботиться.

Есть и другая сторона этой дилеммы. Уйма фактов, проходящих сквозь всю историю человечества, повторяющихся в каждом поколении едва ли не в каждой семье, свидетельствует, что благо, приносимое людям заботой о них, в немалом числе случаев оборачивается злом, используется во вред. Альтруизм столь же нужен, сколь опасен, столь же лекарство, сколь яд. Чем занимается альтруист, как не обслуживанием, питанием и возвращением эгоизмов других? И поскольку это так, стоит заботиться о том, чтобы мера нашего священного альтруизма как-то уравновешивалась мерой здорового эгоизма – хотя бы как семь к одному.

Глупо, конечно, устанавливать какие-то дозировки. Люди, подобные вам, – птицы редкие, впору вас заносить в Красную Книгу.

*См. Всеединство, Эгоизм (в следующей книге «Будь сложнее»)*

**Хорошее воспитание состоит еще и в том, чтобы человек был вежлив даже с самим собой.**

*Жан Поль*

## Вера

### О вере и отношении к атеизму

*Как Вы пришли к вере? Что для Вас вера в Бога, как Бога себе представляете? Как относитесь к атеизму?*

Пришел к вере?.. Иду. Только иду и не хочу останавливаться. Через много встреч идет Путь.

Первая – мама. Верующий не умом, но душой человек. Формально – атеист и коммунист, как и папа. Ее религией и богослужением была музыка – и в меня вошла как основа и дорожное снаряжение. Мощнейший прорыв религиозного чувства – при встрече с музыкой Баха: третий ре-минорный концерт...

Любови мои детские и юношеские, да и последующие, были в сущности богоискательством. Дружбы – тоже. Через дружбы, когда наступили тому сроки, пошли дороги к вере живой и осознанной. В двадцатидвухлетнем возрасте из рук друга и коллеги по лаборатории электроэнцефалографии, Кати Богомоловой (подходящая к случаю фамилия), впервые получил на чтение Библию. Проникло, хотя не взяло. Странно вспомнить: по тем временам чтение Библии было на грани криминала, а для врача и научного работника – нонсенсом с подозрением на шизофрению. Сопротивляться государственной лаже, искать смысл жизни было опасно. Но мы все же сопротивлялись, каждый по-своему, мы искали.

Один из ближайших моих друзей, доктор Валерий Ларичев, студенческий одноклассник, потом соработник-психотерапевт, стал православным священником и иеромонахом, а наш с ним общий друг и коллега Ярослав Белодед – человеком глубоко верующим, весьма близким к церкви. Начинали все трое, конечно, с научного, как казалось нам, атеизма. Очень многое вместе переговорили, перечитали, передумали, переработали, пережили. И сейчас ясно: то лучшее, светлейшее, что между нами было и остается, хотя мы теперь очень редко встречаемся, – было и есть То Самое.

Встреча и дружба с Александром Менем – целая книга в моей жизни, сказал бы я, Книга книг. Александр, Алик, как он себя называл в нашем общении, – христианин, православный священник, еврей по происхождению, помог мне доосознать и примирить в себе мои разные культурно-наследственные начала, распутать корни. «Антагонизм иудейства и христианства – ложный, историческое недоразумение, недоумие. Это все наше родное, кровное, как и коммунизм, и капитализм, и фрейдизм. Наше! – с ослепительной улыбкой говорил он, – изначально наше, еврейское, ставшее международным. И Богоматерь – еврейка, и Иисус Христос – целиком еврей. Только больше, чем еврей. Неизмеримо». И он сам, Алик, был целиком еврей и неизмеримо больше, чем еврей.

Он же, Александр Мень, посодействовал моему вхождению в многоречный поток религиозных исканий всего человечества; помог осознать себя путником мировой религии Всеединства, у которой общего названия и церкви еще нет. Над рабочим столом Алика, близко-близко склонялся портрет гениального пророка этой религии – русского мыслителя Владимира Соловьева. На фотографии портрет этот виден – слева и чуть выше Аликовой головы.

Не только классические великие мировые вероисповедания – иудаизм, христианство, ислам, индуизм, буддизм – но и многие меньшие (*среди них наиболее мне симпатична религия Бахаи*) составляют поток будущего Всеединства, и это не только прошлое: поток обновляется...

До церкви дошел вплотную, но не вошел. Ни в какую конфессию не вписался – не дались ни смирение плоти, ни ограничение мысли, ни покорность души. Остался, как не очень удачно говорится, приватно верующим, а правильной, просто путником, ищущим путником. По чувству – верующий, по мысли – сомневающийся. Мысль не находит Бога нигде, чувство – везде.

Есть люди-камертоны, живые носители высокого религиозного бытия. Среди таких имел счастье лично встретиться с гениальным Аверинцевым; со светочами мысли и слова Григорием Померанцем и Зинаидой Миркиной; с Владимиром Зелинским – бывшим диссидентом, удивительно глубоким религиозным мыслителем и писателем, ныне священником, работающим в Италии; с философом-культурологом, дивным мастером слова Георгием Гачевым, задушевым другом.

Наравне с современниками ставлю встречи с собеседниками из иных времен. Сухо назову только нескольких из сотен равно драгоценных. Маймонид. Блаженный Августин. Спиноза. Владимир Соловьев. Семен Франк. Николай Федоров. Вивекананда. Альберт Эйнштейн. Альберт Швейцер. Януш Корчак.

Антуан Сент-Экзюпери. Андрей Платонов. Андрей Сахаров – это уже время мое. Гениальный грузинский мыслитель Мераб Мамардашвили...

А еще очень важны были две встречи, о которых рассказал в недавних книгах: с феноменальной ясновидицей Вангой и с НЛО – снарядом какой-то высшей цивилизации, взлетевшим на моих глазах из озера Севан прямо в Космос. Сверхчеловеческая мощь, Запределье, вживую явленное.

Как представляю себе Бога?..

Как всё вместе взятое и бесконечно многое сверх того. Как образ всех образов. Как музыку музык. Как интеграл интегралов – Интегрум.

Вселенная – один из синонимов. В привычном же словоупотреблении понятие «Бог» человека, сведущего в биологии и медицине, смешит тем, что разумеет наличие пола, навязывая представление о мужчине, оказавшемся способным в одиночку рожать. В природе такие редкие исключения существуют – например, самец морского конька, но и ему для выполнения своей миссии нужна самка. Почему Бог – пола мужского, а не женского, можно понять историко-психологически; но принять гендерность Высшего Существа, имея открытый ум и элементарную естественно-научную подготовленность, невозможно.

Атеизм – вера в то, что нет Высшего, нет Запредельного, нет души, – представляется мне здоровым телом без головы. Ходячий спинной мозг с костями, обшитыми мускулами. Петух с только что отрубленной головой может пробежать какое-то расстояние, кукарекая, даже взлететь на пару секунд, а потом...

Вера присуща человеку как природная данность – в разном качестве и количестве, от почти нуля до почти бесконечности. Но настоящей Верой первоначально это стать может лишь через знание и понимание, через просвещение – и это есть Путь, без начала и без конца.

*См. Внушаемость, Гипноз, Гуру, Книга*

**Мои знания пессимистичны, но моя вера оптимистична.**

*Альберт Швейцер*



Александр Мень в своем рабочем кабинете.

**...Камни, бурное стремление каких-то вулканических грязей... все это мертвенное, убивающее, не может там ничего жить... И вот появляется маленький росток. Зеленый росток, крошечный цветок. Он бесконечно слаб по сравнению с этими мертвыми громадами... Но он-то и составляет смысл бытия. Он живой... Так и добро. Оно как жизнь среди мертвых. Оно маленькое, оно слабое, но в нем суть и ось истории и мироздания. И самого человека. Вся эта громада зла в конце концов превратится в пыль, потому что она ничего не стоит. А добро будет заполнять весь мир.**

*Александр Мень*

## Вера как риск. Искусство быть С собой: определение через веру

*Скажите, почему вера должна быть слепой? Как только она открывает глаза – наступает неверие.*

Кто сказал, что вера должна быть слепой? Либо обманщик, либо... Слепой, **ВЫНУЖДЕННЫЙ** верить вслепую.

Если человек слеп (душевно, умственно), вера может помочь ему прозреть. В том случае, если это вера в Истину.

Как слепому узнать, в Истину ли ему предлагают верить или в обман? Хотят ли его спасти, к свету привести – или использовать, охмурить, сожрать, уничтожить?

Рисковать, больше никак.

Вера не должна быть слепой.

Вера, как и Мысль, ничего не должна.

Вере – в отсутствии знания или Мысли – просто ничего не остается, как рисковать.

Как и для Мысли, для Веры критически важно соотношение между осознанностью и неосознанностью. При рассмотрении с этой точки зрения можно увидеть, как Вера и Мысль друг в дружку переходят.

Мысль человеческая, за исключением спецкатегории мысли строго научной, математической, обычно основывается на неосознанных аксиомах, на постулатах само-собой-разумеющегося. То есть, на вере, как правило, неосознаваемой. По этой причине Мысль очень часто относительно себя ошибается: не ведает, что не Мысль она на самом деле, а всего-навсего мнение, предрассудок или бред, что одно и то же. Слепая вера, не ведающая о своей слепоте.

Вера, с другой стороны, может быть не осознающим себя производным от некоей мысли, бессознательным оторвышем чего-то когда-то и где-то вполне сознательного.

Но Вера может быть и осознанной. Может быть самоуправляемой. Может быть инструментом самоработы, самолечения, саморазвития. И в инструментальном своем качестве **должна** на время уметь становиться некритичной, *условно* слепой. Беспримесной, голой.

Зачем?

Чтобы работать.

Чтобы производить *состояния* – наши человеческие разные состояния. Эмоциональные, физиологические. Только Вера это умеет. Мысль – нет! Не умеет!!! Мысль только программирует. Мысль заказывает состояния, а Вера их делает – создает прямо из себя. По природе так: «по вере вашей будет», а не по мысли. А если по мысли – то по той Мысли, которая едет на вере. В правильном направлении. На сцене, например, попробуй-ка актер не поверить наивно – СЛЕПО, что он такой-то в таких-то предлагаемых обстоятельствах – попробуй не поживи на сцене по Станиславскому – все, крышка: фальшь, брак – «не верю» зрителя и провал.

И на жизненной сцене так. И на сцене-для-себя, внутри, для своих состояний – так.

Уметь верить по мысли, верить на-время-слепо. Осмысливать свою веру и пересоздавать, развивать, творить новую. Уметь вживаться в состояния, выживаться из них и вживаться в новые – все это в потоке и есть Искусство Быть С собой.

*См. Гипноз*

## Вес\*

### Как не худеть? Как худеть?

*ВЛ, как правильно питаться при интенсивных физических нагрузках на работе (завод, 3 станка, смена – 12 часов, вес детали 2 кг, делаю по 800 шт) и при этом оставаться в своём весе, не худея? За 40 лет своей жизни никогда более 54 кг не весила, однажды услышала от фельдшерицы в медпункте, что я – «астеничная». Анастасия*

Анастасия, при нынешнем массовом бзике похудания многие могли бы вам только позавидовать. Возможно, у вас и в самом деле так называемая «астеническая конституция», при которой человек не может потолстеть, сколько бы ни ел. Но у вас, к тому же, еще и интенсивные физические нагрузки. Очевидно, вам можно не ограничивать себя в углеводах и жирах, что обычно рекомендуют в случаях, обратных вашему. И сладкого можно есть сколько хочется. Именно сколько хочется, но не сколько влезет.

Если уж очень требуется пополнить, делу могут помочь старые добрые друзья начинающих толстячков – пивные дрожжи. О самом пиве не говорю: знаю множество людей, которые быстро на нем пухнут и расползаются, особенно молодые мужчины с так называемым «пивным брюхом». Картина малоэстетичная и тревожная. Но знаю, например, и одну женщину, тоже астенического телосложения, которая регулярно пьет свою небольшую дозу пива, и хотя и не толстеет, но, по крайней мере, стойко перестала худеть.

\* \* \*

Редкий вопрос в наше время – как НЕ худеть. Мало кого это занимает, и руководств на предмет сей практически нет. Зато о том, как худеть, наворожены объемистые библиотеки, на похудение работают целые аптеки, уймы специальных курсов и прочая-прочая. Колоссальный бизнес: худеет из всех сил вся более или менее сытая часть человечества, особенно женская, толстых же все равно больше и больше.

Милые, любимые мои толстячки и толстушки, либо считающие себя таковыми, хотя это, скорее всего, не так, – послушайте, это просто, как дважды два!

Вся наука похудения умещается в четыре слова:

**есть меньше, двигаться больше,**

или, совсем уж подробно, в восемь:

**есть меньше и разнообразнее, двигаться больше и разнообразнее,**

а если совсем кратко и гипнотически, то всего в два – крупных, красных, магнитно прищандоренных к дверце моего холодильника:

**ХВАТИТ ЖРАТЬ**

– вот и все!

На вопрос же оздоровительно-философского плана: **надо ли худеть и зачем?** – ответ в предыдущей книге и в «Ошибках здоровья».

*См. Аскетизм, Внушаемость, Голодание, Дети («Есть или не есть...»)*



**Сократ сам воздерживался от всего того, что едят не для утоления голода, а для вкуса, и уговаривал своих учеников делать так же. Он говорил, что не только для тела, но и для души большой вред от лишней еды или питья, и советовал выходить из-за стола, пока еще**

**есть хочется. Он напоминал своим ученикам о мудром Улиссе: как волшебница Цирцея не могла заколдовать Улисса оттого только, что он не стал обедать, а товарищей его, как только они набросились на ее сладкие кушанья, всех обратила в свиней.**

*Лев Толстой*

## ВЛ кусочки личного

### Без иллюзий? Не праздный вопрос об эмиграции

*Владимир Львович, можно личный вопрос? Почему Вы не уехали из России? Ведь наверняка возможности были. Поверьте, это не пустое любопытство...*

Была возможность, и не одна. И близок к отъезду не раз был – и внутренне, и по внешним обстоятельствам. Была рабочая виза в США, которую легко было превратить в вид на жительство – в начале девяностых получил работу в центре психологической поддержки наших эмигрантов в Нью-Йорке, все было, как говорится, на мази. Но именно там и тогда решил, что никуда из России, если только совсем не припрет, не уеду.

Почему?.. По схождению многих причин, объединяемых одним словом. Вслух не буду, и так догадаетесь. Несколько поколений моих предков жили здесь и покоятся. И не зря дедушка с бабушкой, благополучно прожившие несколько лет в эмиграции в спокойной, богатой, культурной Бельгии, родившие там мою маму, так стремились обратно в Россию.

Иллюзии были, как же без них. Долго верили в революцию и в народ, в возможность построения в России справедливого и счастливого общества. Иллюзии испарились, но и после этого бежать из своей страны никуда не хотели. Дед Аркадий 56 лет отроду пошел добровольцем на Великую Отечественную, начал солдатом-артиллеристом, вернулся майором, с ранениями, оглох от контузии. Бабушка Мария погибла на боевом посту врача эвакогоспиталя... В общем, понимаете. Не чужой я здесь. Если даже судьба загонит куда-нибудь далеко, а родные места затопятся зловонным болотом, – останусь своим.

## Сколько у вас профессий?

*Владимир Львович, если не секрет, какие профессии вы попробовали в жизни?*

Смотря что считать профессией. Если – чем зарабатываешь, то это может быть и профессией, и не профессией.

Странно вспомнить: в школьной юности я застал еще время, когда в некоторых кино-театрах фильмы сопровождалась живой фортепианной музыкой прямо из зала, играли так называемые таперы. А я в то время, с восьмого класса по десятый, уже продвинулся в фортепианных импровизациях и организовал полуподпольный джаз-бэнд.

Однажды на школьных каникулах мы выступили в кинотеатре «Колизей» на Чистых Прудах, в том самом здании, где теперь располагается театр «Современник». После выступления ко мне подошел администратор кинотеатра и предложил поработать у них тапером для сопровождения немых фильмов, они тогда еще иногда шли. Я согласился, было интересно, попробовал, получилось. Выдержал четыре или пять фильмов, заработал смешные копейки, надоело, сбежал. Опыт, однако, не пропал даром.

Подрабатывал в студенческие годы грузчиком, разгружал по ночам на железнодорожном вокзале вагоны с цементом. Работал с двумя дюжими ребятами, сокурсниками, бригада у нас была самодеятельная. Мешки с цементом мы быстро научились таскать не хуже грузчиков-профессионалов, работавших тут же. Но они получали за каждый мешок раз в десять больше и смотрели на нас, студентшек, со снисходительной усмешкой: тоже, мол, выискались конкуренты. Точно помню, что за одну из рабочих ночей я заработал ровно 17 копеек, по сегодняшним меркам это примерно 17 рублей.

За восемь месяцев пребывания на целинных землях Казахстана освоил несколько сельскохозяйственных занятий. Копнильщик, косарь, токовщик (кто на току работает), помощник комбайнера. Домики саманные строил, трактор научился водить.

Чуть позже, в последние годы студенчества и в аспирантуре, подрабатывал референтом-переводчиком с четырех иностранных языков. Трудился в реферативном журнале биологической и научно-медицинской литературы. Работал и с отдельными частными клиентами медицинской библиотеки, помогал им готовить обзоры иностранной литературы для диссертаций.

Несколько раз довелось побыть гидом-переводчиком с делегациями иностранных медиков. Немного преподавал: учил английскому языку студентов медицинского техникума, будущих фельдшеров. Педагогическое поприще не покатило: выглядел я тогда едва ли не моложе своих учеников, сразу понял, что английский им нужен как крокодилу подгузник, и энтузиазм мой быстро пошел ко дну.

В одном из одиноких юных путешествий довелось поработать на лесосплаве. Сплавлил бревна вниз по горной реке, это было в Карпатах.

Познакомился детально с устройством плотов, это дало многое для понимания некоторых основ жизни.

**Не все плоды, не все плоды  
Бог предназначил для еды,  
и в этом смысл заложен здравый.  
Искусства плод похож на плот:  
он служит средством переправы  
для виноватых и для правых,  
судьбу переходящих вброд...**

Уже будучи врачом-психиатром, одновременно работал литературным консультантом в журнале «Семья и школа». Читал письма читателей журнала и их произведения, отвечал на письма и отзывался на сочинения. В обязанности входило аргументированно и вежливо отказывать графоманам в напечатании их опусов. Работа тяжелая и небезопасная, хороший тренинг врачебного терпения.

Из медицинских профессий хлебнул немножко скоропомощной практики, а также в немалом объеме общую практику врача широкого профиля. В деревне, в глухих просторах Костромской области провел несколько лет среди людей, нуждавшихся во врачебной помощи во всех ее видах: был единственным дипломированным доктором на территории, равной по площади небольшой европейской стране, скажем, Бельгии. Кого и от чего только ни приходилось лечить: и детей с чем попало, и старушек со всякими недомогами, и помиряющих старичков, и женщин-трудяг, и мужиков-алкоголиков. Платили либо спасибоми, либо посильной натурой – яичками, деревенской сметаной, свежевзбитым маслицем, чем-нибудь с огорода. У меня-то ничего такого своего не было, кроме заводных консервов, круп и картошки, в один из сезонов сподобился посадить.

Отчество «Львович» местные жители не выговаривали, звали Григоричем. По поводу национальности недоумевали: ну как это может быть такой хороший доктор, всем помогающий, – вот те на, евреем? – Не может такого быть, притворяется, шутит. Милый народ, добрый, приветливый и отзывчивый, наивный и темный, в гневе жестокий, но не злопамятный, сильный глубоким нутряным духом и фантастически терпеливый. Лечить одно удовольствие: какое фиговенькое лекарство ни дашь по местной аптечной убогости, хоть катышек хлебный, обмазанный глюконатом кальция (почти то же, что простой мел) – если только сделаешь это уверенно, строго и чуть ласково – непременно поможет от кучи болезней, внушаемость почти стопроцентная.



Добывать пропитание в деревне приходилось иногда и охотой

О своей многолетней работе в качестве лектора с массовыми сеансами гипноза писал много, повторяться не стану. Открещиваюсь от отождествления с эстрадными гипнотизерами: мои сеансы были не развлекательными, а познавательными и психотерапевтическими. Дело, требующее квалификации – работа с большими аудиториями, тоже может считаться профессией.

Чуть не забыл, я же еще и бизнесмен в анамнезе. В лихие девяностые, когда все, что кормило, кормить перестало, и каждый зарабатывал чем мог, а всего более чем не мог, сподобился и я создать свою фирму с широким юридическим лицом.

В типовой устав, написанный неизвестным гением на коленке, входили возможности заниматься железнодорожными перевозками, производством одежды и обуви, птицеводством, коневодством, разработкой нефтяных месторождений, торфяников и так далее, до бесконечности и более. Вдохновленные открывшимися перспективами, решили мы, на пару с хорошим ростовским другом, журавлей в небе и коней для начала не разводить, а вслед за многими умниками наварить первые бабки на элементарном купи-продай. Уверил меня друг, что московские конфеты, купленные в Москве по баснословно дешевой цене, в Ростове и окрестностях пойдут по баснословно дорогой, нужно только точно рассчитать время продажи, ее адресат и прочие параметры.

Не буду описывать все этапы этого грустного дела. Коротко: конфеты мы паритетно закупили, в Ростов транспортировали, четверть из них растеряли по дороге, а еще одну четверть раздали и съели сами. Оставшуюся половину положили на склад в некий подвал и начали ждать оптимального сезона продаж. Когда сезон подошел, выяснилось, что точно таких конфет на месте там у всяких конкурентишек пруд пруди. А наши трудовые конфеты вскоре постигла участь воистину прудовая: на складе прорвалась отопительная труба и конфеты замочила в буквальном смысле, а наш бизнес в переносном. Сладкая каша, получившаяся из конфет, растеклась по всему складу, и долго еще, наверное, жирные крысы, припеваючи там жившие, расплачивались за нашу предприимчивость сахарным диабетом. Друг мой снарядил целую спасательную команду для вызволения из-под влаги конфетных остатков, но тут даже и МЧС мало что смогло бы сделать. Этим завершающим аккордом моя бизнес-карьера победоносно закончилась.

Серьезно: профессией, мне думается, можно считать только то, что ты делаешь постоянно или регулярно, на уровне не ниже стандартов, установленных лучшими профессионалами, и получаешь от делаемого либо деньги, либо удовольствие, а в лучших случаях и то, и другое. По такому счету профессий у меня три: медицина, практическая психология и литература (проза и поэзия). Занятия, примыкающие к основным – музыку и рисование – следует отнести к любительским, хотя некоторые их плоды профессионалами оцениваются благосклонно.

*Григорию Померанцу*

**Есть понимания тончайший слой,  
разреженный, как воздух Эвереста.  
Я в нем ищу свое сквозное место,  
где мысль реальна, как укол иглой,  
и не боится, как шпион, ареста,  
и Бог, без меры добрый, в меру злой,  
Вселенной как сатрап не управляет,  
а в ней живет, играя и шутя,  
когда захочет, дурака валяет  
и сам себе дивится как дитя.  
Ползу на свет. Живу как крот – спросонок,  
полуотсутствуя, полудыша,  
и хочет сбросить, как в жару ребенок,  
одежки перегретая душа.**

## **Внушаемость территория веры**

### **Атомная энергия души благодать и кошмар кто такие аутоиды внушаемость и оценочная зависимость что такое мышление**

#### *Насколько нормально быть внушаемым – для детей и взрослых?*

Внушаемость, она же вероготовность, в действии простая доверчивость – врожденное свойство всякого приходящего в мир человеческого существа. И не только человеческого: животные тоже внушаемы, на примере любой домашней собаки можно в этом легко убедиться.

Вероготовность жизненно необходима для ребенка и подростка, необходима для молодых людей, необходима и для вполне взрослых и зрелых. Но в разных качествах и количествах – одно для двухлетка, другое для пятилетнего, третье для восьмилетнего, четвертое для двенадцатилетнего, от которого мы вправе ожидать уже и немалой доли критичности, недоверчивости, здорового скепсиса; пятое – для восемнадцатилетнего гражданина, уже половогозрелого и обязанного за себя отвечать, но...

Без внушаемости невозможно вхождение в мир людей, невозможно общение, социализация и первые основополагающие ступени умственного и нравственного развития. Вы знаете, что некоторые дети рождаются или становятся аутичными, и у некоторых аутизм в той или иной степени проходит через всю жизнь. Аутизм – это как раз и есть недоразвитие или блокировка внушаемости – полная, это бывает редко и почти катастрофично, или, обычной, – частичная, секторальная. Частично аутичные люди (*называю их аутоидами, не путать с шизоидами, хотя близко*) могут отличаться гениальными способностями, достигать небывалых вершин в науке, искусстве, литературе, философии, церковном служении, спорте, программировании, даже в бизнесе, особенно финансовом, быть высокклассными профессионалами, интеллектуалами, креативщиками – но эмоциональный и социально-отношенческий интеллект отстает. Общение с аутоидами похоже на одоление горных круч, меж коими попадают то колючие заросли, то роскошные лужайки с цветами, то пески, то болота, то пропасти, то непроходимые завалы из каменных глыб. Сам же аутоид никакой проблемы в общении может не усматривать и вообще не понимать, что это такое и зачем нужно.

В естественной, обычной и потому незаметной внушаемости заключены огромные опасности. Она может быть направлена на созидание и на разрушение, на развитие и на деградацию, на здоровье и на болезнь, во зло и во благо. Внушаемость – пожива для хищников, лакомство подлецов, хлёбово хамов, мишень мошенников, инструмент инструментов для манипуляторов всех мастей.

Атомная энергия души, требующая в высшей степени грамотного и осторожного обращения.

Человеку взрослому внушаемость, она же вероготовность и доверчивость, необходима для свободы в общении, для полноты эмоциональной жизни. Спасительно необходима для лечения, для душевного восстановления, для духовного возрождения. Но та же двоякость, те же опасности. Дилемма Великого Инквизитора: зло и добро пользуются одними и теми же входными воротами – внушаемостью, вероготовностью. Чтобы обмануть и использо-

вать, чтобы уничтожить – человека требуется ввести в состояние некритичной внушаемости: охмурить, обольстить, «развести». Чтобы вылечить, чтобы выучить и развить, чтобы приобщить к Истине, чтобы освободить, одухотворить, оживить – человека требуется тоже охмурить, только в другую сторону. Точнее было бы сказать «очаровать». Много за очарование дается в ответ, многое прощается, но взыскивается еще больше.

Одно из важнейших психологических производных внушаемости – **оценочная зависимость (ОЗ)** ©. Естественное свойство, проявляющееся с самых ранних лет, всемерно усиливаемое потоком внушений извне. Без ОЗ невозможно усвоить, что такое хорошо и что такое плохо, невозможно воспитание, невозможна совесть и нравственность, невозможно никакое соответствие ничему и никому. Но она же, ОЗ, делает человека рабом социально-оценочного рынка и наркоманом оценок, опутывает цепями внутренней несвободы, создает уйму психологических проблем, вызывает кучу неврозов, мешает общаться и думать, может ввергать в тяжелейшие душевные срывы, кризисы и депрессии. Из каждых десяти людей, обращающихся ко мне за помощью, девять – страдальцы ОЗ.

Задам сам себе вопрос, который вы не задали, но разумеющийся: *какое человеческое свойство противоположно внушаемости?*

Не просто недостаток или отсутствие внушаемости – не аутизм, не минус, а плюс – противостоящий, противодейственный?

Ответ: мышление. Если есть вероготовность, должна быть и мыслеготовность. Самостоятельное, критичное и, что самое главное и трудное, *самокритичное* мышление – способное уличить себя в несамостоятельности, некритичности, нелогичности, необъективности и прочих *не*.

Мысль можно определить – сейчас будет немножко сложно, однако и предмет не простой – как самоотрицающую, самоуправляемую и саморазвивающуюся внушаемость, наращивающую степени своей свободы.

Определили – теперь будем думать.

*См. Безопасность (психологическая), Вера, Гипноз, Гуру, Дети, Здоровье*



Декарт: мыслю – значит живу. *Со старинной гравюры.*

## **Вера и Мысль из давнего**

**Вера есть. Вот она, Вера моя.  
Взыскует повиновения. Требует поклонения.  
Но не может Мысль поклониться ей.  
Не хочет повиноваться. Вот она, моя Мысль.  
Две гордячки, Вера и Мысль,  
не уступают друг дружке,  
никак не мирятся и не желают встречаться.  
Столкнувшись, норовят сразу же уничтожить одна другую.  
Потом опять расползаются по углам.**

**Как мне быть?  
Вера не верит Мысли,  
Мысль Веру не признает.  
Не могу ни бездумно верить,  
ни думать безверно, бездушно думать.  
Не получается благоговение на коленях,  
прыжок вполтину, как задается, —  
не удается.  
Без крова над головой стою.  
Небо плачет, земля смеется.**

**Кто звал меня? Кто пути перекрыл?..  
Мыслью Ты меня одарил,  
чтобы отличать Веру от самообмана – и вот  
не пойму: то ли думаю слишком рьяно,  
то ли верую слишком пьяно,  
то ли наоборот?**

## Молекулы одиночества о внушаемости толпы

*Вы писали, что на массовых сеансах гипнотизировать людей легче, чем на индивидуальных, в толпе внушаемость повышается. Почему?*

Внушаемость в толпе или в большой аудитории повышается у большинства, иногда у подавляющего большинства, но все-таки не у всех. Есть люди *самостные* – антиподы «человека толпы», их в народе процентов пять – семь, у которых, наоборот, именно в толпе срабатывает сопротивление, защита, антивнушаемость. Индивидуально, найдя подход, самостоятельного человека загипнотизировать можно, если только он сам этого захочет *сознательно*, и если его подсознание послушается сознания.

В больших аудиториях и толпах люди одновременно оказываются и разобщенными, одинокими – каждый сам по себе, до других дела нет, а другим до него – и соединенными в одно нераздельное целое, как молекулы воды или как океанские волны. Образуется общее психополе, работающее на глубинно-подсознательном уровне. Похоже, что это врожденное, что-то очень древнее в нас, стайно-стадное. Каждый неосознаваемо влияет на каждого, и все вместе – на каждого в отдельности. Когда проводишь гипноз, первыми впадают в него самые внушаемые (гипнабельные) и начинают своим состоянием воздействовать на «отстающих», еще не загипнотизированных. Каждый загипнотизированный сам становится мощным гипнотизером.

Внушаемость повышается не только на стадионах и в больших залах. Если человек сидит у телевизора или слушает радио, его тоже накрывает огромная океанская волна массового внушения. Критическое сознание норовит отключиться, и даже когда оно еще работает, уже действуют мощные подсознательные механизмы, способные заглушить здравый смысл. Все это подлежит трезвому вероятностному расчету. Чем больше людей в данном пространстве-времени подвергается одному и тому же воздействию – тем больше проводников оказывается на одной психополевой волне, и тем быстрее и сильнее развивается цепная реакция повышения внушаемости.

Вот зачем шоу-бизнесмены притаскивают на концерты очередной своей раскручиваемой звезды оплачиваемые команды клакеров – аплодисментчиков-крикунов, возбуждающих зал, а опытные организаторы массовых продаж устраивают спектакли, где первоначально процесс запускается подставными лицами, а затем уж идет, с нарастающим ажиотажем, сам по себе.

*См. Гипноз*

## **Психологический антимир: секрет гипнотизма антихристов XX века и остальных**

*Как объяснить громадное влияние, оказываемое на массы людей вождями-злодеями, «фюрерами»? О Гитлере говорили и говорят как о великом гипнотизере. Сталин тоже, по многим воспоминаниям, воздействовал на свое окружение чуть ли не гипнотически: как и Гитлера, его не только боялись, его преданно любили, боготворили... Что это, особый гипнотический талант?*

Талант, но не «особый гипнотический», а психомеханический. Талант манипулятора, умеющего играть на мотивациях людей и использовать их психологические установки.

«Гипнотизм» Сталина, как и Гитлера и Мао Цзэдуна, был не каким-то их личным даром – хотя все трое умели производить на своих адресатов желаемое впечатление. Гитлер был грубо-преувеличенно, гротескно выразителен – гиперэкспрессивен по истерическому типу. Произнося речи, нагнетал громкость и темп, дико вскрикивал и взывал, заходился, как бесноватый. Для трезвого восприятия это было бы смешно, как цирковое кривлянье, – смешно для нас и сейчас; но слушали Гитлера люди, зомбированные его культом и лишенные критической рефлексии: для них карикатурная бесноватость фюрера была знаком его гениальности, правоты и великой миссии.

Сталин и Мао, напротив, отличались размеренностью, скупостью жестов, некоторой медлительностью, говорили мало, тихо и монотонно, с большими паузами. Не зная, что Сталин – Сталин, а Мао – Мао, просто глядя на них и слушая, можно было бы сказать, что это какие-то весьма посредственные, не очень внятные ораторы, и ничего сверх того. «Гипноз», в который впадали перед ними люди, как кролики перед удавом, рождался, как и в случае Гитлера, в самих этих людях. Иерархическая реакция особей-омег на особь-альфу. Гипнотизм той ступени на социальной лестнице, на которой одна персона получает неограниченную власть над судьбами других.

На ступенях этих меняются психологические координаты, человек по-другому мыслит и чувствует. Мир власти, как и мир больших денег, – психологический антимир, где нормой становится крайняя степень недоверия, абсолют цинизма и лицемерия. В этом мире обитают такие же люди, как мы, но живут *под другим гипнозом*. Если его понять, то появится возможность освободиться от своего.

*См. Агрессия, Гипноз*

**Кто не любит свободы и истины, может быть могущественным человеком, но никогда не будет великим человеком.**

*Вольтер*

**Из раны, неумело нанесенной деспоту, выливается море чужой крови.**

*Станислав Ежи Лец*

**Иные судорожно держатся за руль, чтобы не упасть.**

*Веслав Брудзиньский*

## Кролик хочет стать удавом как овзрослить свое детское подсознание и создать положительный самообраз: пошаговая инструкция

*Что можно сделать со своей повышенной внушаемостью? Другим очень легко вогнать меня в нужное им состояние, а помочь себе я никак не могу. Причем отрицательный образ себя может сохраняться долгое время, а положительный, сработанный психологом, к которому я хожу, слетает через пару дней. Надоело быть кроликом, помогите стать удавом:)*

В вопросе вашем хорошо видно давнее самовнушение, оно же убеждение, замаскированное под односторонний жизненный опыт: «а помочь себе я никак не могу».

Вы еще и не пробовали. За положительным самообразом ходите к психологу, он вам его «срабатывает». А самостоятельно? (Можно и с помощью моих книг «Искусство быть Собой», «Искусство быть Другим», «Ближе к телу» и других, техники там описаны.)

И другое самовнушение-убеждение в вас работает – вера в могущество каких-то «других», которые могут вогнать вас в любое нужное им состояние. Нет такого могущества. Ни у кого нет возможности без вашего на то соизволения и содействия вогнать вас в какое-то состояние или самообраз. НИ У КОГО.

Не другие вгоняют вас в это состояние, а вы сами. Подсознание ваше, оно же Внутренний Ребенок – по сигналам извне, как солдатик в строю, то в струнку вытягивается по команде «смирно», то расслабляется по команде «вольно». Если бы Внутренний Ребенок этого не хотел, то и не делал бы. А не захотеть он этого может только поняв, ЧТО делает, и захотев иного.

Внушение срабатывает только через посредство самовнушения. Если у вас сильная внушаемость – значит сильна и САМОВнушаемость. Но самовнушаемость пока что работает против вас, потому что вы ее не осознаете.

Не «удавом» стать надо, а всего лишь более зрелым человеком: **своим взрослым сознанием овзрослить свое детское подсознание.**

Внимание, сейчас будет главное.

Общая задача работы сознания с подсознанием состоит во *внутреннем оцельнении* – соединении разных уровней нашей внутренней жизни. А именно: сливать в одно целое требуется *понимание и веру*, чтобы получались *понимающая вера, верящее понимание*. Случаи внезапного быстрого установления такого соединения – стыковки веры и понимания – называют иногда красивым словом озарение, оно же инсайт. Результат: *состояние обновленной уверенности*. Новое самочувствие, новое здоровье, новое поведение, новые возможности. Обновление души, обновление жизни.

Веру в связке *понимание-вера* можно определить как абсолют понимания – полнейшую его ясность, уже не нуждающуюся в доказательствах, не требующую подтверждений. Как с гениальной простотой сказал Лев Толстой: «вдохновение – это состояние, когда ясно открывается, что можно сделать». Что МОЖНО! – вот главное! – вдохновение есть ОТКРЫТИЕ ВОЗМОЖНОСТИ.

О вере можно сказать то же самое и чуть более. Вера, в ее конкретном проявлении, есть состояние полной ясности некоей *возможности*, могущее перейти в *осуществление* этой возможности.

Простейшие наглядные примеры: головокружение с угрозой падения на высоко поднятом бревне, по которому легко пройти, если оно находится низко (человек верит, что может

упасть – и падает, много раз уже я разбирал этот модельный случай); выделение слюны и желудочного сока при виде пищи; мужская эрекция при соответствующем пейзаже...

Теперь пошагово – лично для вас.

• *Понять и поверить* – понять-поверить, что власть других над вашим состоянием – не более чем ваша вера, ваш личный миф, осуществляющийся только пока и поскольку вы в него верите.

*Поняли-поверили?* Идем дальше.

• *Понять-поверить*, что ваш самообраз и ваше состояние в любой миг зависят от вас, а если вы захотите – *только* от вас.

*Поняли-поверили?* Идем дальше.

• Постоянно, всегда и везде, с тихим победительным торжеством внушать себе:

я в порядке  
я делаю себя сам  
Я САМ

Слова могут быть и другими, любыми, можно вовсе без слов, только образами или какой-нибудь внутренней музыкой.

*С верящим пониманием, с пониманием-верой* приступили к самовнушению? Идем дальше.

• *Понять-поверить*, что вы сами можете *сознательно* воздействовать на самообразы и состояния других – в той мере, в какой они могут это воспринимать. В общении создавать и поддерживать *деятельную душевную установку*.

До сих пор вы, как ребенок, пассивно подставляли свое подсознание под внушающие сигналы других. Ну и хватит – начните сами активно, сознательно воздействовать на их подсознания – если уж так угодно вам выражаться, делайтесь в этом смысле «удавом». Только я пожелал бы вам стать не удавом, а наоборот, антиудавом. Шлите своим собеседникам знаки доверия и поощрения, одобрения и приятия – **верьте в них в то, во что хотите верить в себе**. Внушайте им это своими словами, интонациями, мимикой, взглядом и жестами, гипнотизируйте их своей внутренней убежденностью, своей верой, что они люди свободные и хорошие – опережайте их этой верой, и будет так – настолько, насколько это для них возможно. По крайней мере, **вы сами таким будете**, это уж точно, а остальное приложится, образуется.

Так вы себя и освободите – избавите от озабоченности самообразом, и он построится у вас сам – тем, что вы делаете для других. Подробности психотехнологий можно взять из моих книг «Искусство быть Другим» и «Ступени к себе», особенно те, что описаны под названиями «Излучение» и «Опережающая благодарность».

«По вере вашей да будет!»

*См. Вера, Заикание*

## **Не убий... Не укради... Не соври!.. Не изнасилуй! почему солнце не падает, а безнадежные больные иногда выздоравливают**

*Вы часто цитируете Евангелие: «по вере вашей да будет вам». Но что же такое, в конце концов, вера? Есть ли у нее границы возможностей? Что вера может, чего не может? Как научиться верить реально и здраво, чтобы вера работала и не обманывала?*

Понять, что такое вера, проще всего, взглянув в глаза маленького ребенка в момент, когда дитя смотрит захватывающий мультик или слушает интересную сказку. Из глазенок этих смотрит живая вера. Наивная, голенькая, беззащитная. «*Будьте как дети*», – призвал свою паству Христос. В детской открытости души – первичная суть, ядро веры, основа основ. Сознание и подсознание ребенка еще не разобщены, как у взрослого; ребенок един внутренне – живет как верит и верит как живет.



Словами определить, что такое вера, трудно. Каждый был ребенком и в глубине им остается; каждый чувством, переживанием, памятью переживаний знает, что такое вера, – знаю и я, и вы, – а вот как только пытаешься это ословесить, получается абракадабра. Ладно, вдохнем-выдохнем и все же попробуем. Простоты не будет.

*Вера есть создание Действующих Образов Событий и/или Состояний (ДОСов) – информационно-энергетическое (инфергическое©) творчество. Работа на высшем, тончайшем слое реальности.*

Начинается вера в мозг; простирает свое действие на тело, на организм; может воздействовать и на других, и не только на людей, но и на животных, предположительно – на растения и даже, что уже ближе к фантастике, на неживые предметы. Происходит это не какими-то потусторонними путями, а через природные цепочки причин и следствий, заложенные в нас и в мир всем развитием вселенной, жизни и человечества.

Что такое внушение? – Созидание веры у другого существа. Что такое самовнушение? Созидание веры у себя. Действенной веры.

Есть ли границы у возможностей веры? Конечно, есть. Сколько ни верь, что Солнце упадет на землю... Сколько ни верь, что сломавшийся замок возьмет да откроется или компьютер починится сам собой...

Солнце никогда еще не падало на землю и не останавливалось, хотя многие в это верили и хотели этого (сумасшедших всегда в мире хватало, и то ли еще будет), хотя и верят прямо сейчас. Но Солнце не падало, не падает и не упадет. Солнце не остановится, потому что в нашей системе координат оно и не движется, а движется вокруг него наша земля. А вот замки сломанные иногда непонятным образом открываются. И компьютеры, случается, как-то самоналаживаются. И безнадежные больные иногда выздоравливают.

Как, почему? Потому ли, что кто-то этого добивается своей верой, переходящей в действие, в сотворение событий?.. Не знаем.

Жизнь показывает, что есть *территория веры* – бытийное пространство, где она работает, – есть, и для нас, для житейских и душевных наших надобностей – немалое. Но вне этого пространства лежат беспредельные дали, где вера **не** работает (или работает, но *не наша* вера?..) – целая Вселенная, Космос, в котором царствуют непреложные, суровые и точные законы Природы, и только они.

Все было бы до скуки понятно, если бы мы могли нарисовать некую карту и обозначить на ней: вот, это территория веры, и вот ее границы, вот рубежи, блок-посты, за которыми обоснованная, здравая вера переходит в необоснованную, нездравую – вот, здесь кончается вера и начинается самообман.

Но невозможно эти рубежи уверенно обозначить. Не знаем мы с достоверностью, где она проходит, эта пограничная полоса. Знаем только, что она есть – и что может в каких-то неясных пределах смещаться, передвигаться. Наблюдаем ежеминутно, что одним действенная вера дается легко и в большой степени, а другим в малой и трудно, а то и совсем никак или отрицательно: в плохое верить получается, а в хорошее...

Уже несколько десятилетий я работаю психотерапевтом. Работа эта имеет, по меньшей мере, два уровня.

Уровень первый: **веролечение** – в двух значениях: лечение верой и лечение самой веры, почему-либо подорванной (чаще всего подорванной оказывается вера в себя) или неверной, не соответствующей действительности. Ох и тяжело вот это последнее! – в тысячу раз легче уверить в чем-то, чем разуверить.

Гипноз, внушение, самовнушение для психотерапевта такие же инструменты, как молоток для сапожника, игла для портного, бормашина для стоматолога, скальпель для хирурга, лейка для садовника.

Уровень второй: **веропреподавание**. Вера – явление для понимания и навык для овладения и применения. Психотерапевт, он же психолог-практик, психопрактик – преподаватель веры. Не религиозной – простой, обычной, житейской. Грамотной, знающей. Не в Бога, а просто в жизнь – и в жизнь собственную. В Бога у кого как получится.

## **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.