

Василий Сычев

# Учебник счастья



Василий Сычев

**Учебник счастья. Авторская  
психологическая методика**

«Издательские решения»

**Сычев В.**

Учебник счастья. Авторская психологическая методика /  
В. Сычев — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-908019-6

Эта книга о том, как научиться не страдать, общаться без чувства вины и, конечно, о том, как научиться быть счастливым. В первой части книги описывается авторская методика — «Самоформирование», вобравшая в себя все передовые и актуальные научные знания о мозге и поведении, доступные на сегодняшний день. Самоформирование позволяет осуществлять невиданные ранее вещи — впервые в истории развития живых существ осознанно формировать свою психику.

ISBN 978-5-44-908019-6

© Сычев В.  
© Издательские решения

# Содержание

Предисловие	7
Часть 1. Самоформирование	8
Глава 1.1. Общение без обвинения	12
Глава 1.2. Отказ от негативных эмоций	15
Конец ознакомительного фрагмента.	19

# Учебник счастья

## Авторская психологическая методика

**Василий Сычев**

© Василий Сычев, 2019

ISBN 978-5-4490-8019-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero



### **Сычёв Василий Алексеевич**

Российский изобретатель, предприниматель, автор публикаций в журналах «Вестник практической психологии образования», «Директор по персоналу» «Управа», материалов на сайтах «Executive.ru», Фонд «Институт экономики города» и многих других.

Я невообразимо богат. У меня есть все время и пространство мира, бесконечное во всех измерениях, чтобы там ни говорили физики. Я был раньше, я буду потом, я бывал во многих местах и во многих побываю, а если где-то и когда-то я не окажусь, то легко смогу побывать там в воображении.

Передо мной есть все знания мира, я смогу узнать, увидеть, понять все, что захочу, и все, что захочу, я смогу придумать, создать и изобрести.

И наконец, у меня есть все счастье моего внутреннего мира. Я умею и хочу быть счастливым.

Поэтому я никуда не спешу, ни с кем не воюю. Я хожу по миру с широко раскрытыми глазами, познаю и создаю его, размышляя о нем.

Эта книга о том, как научиться не страдать, общаться, без чувства вины и, конечно, о том, как научиться быть счастливым. Кроме того, она о мире, мире без войны, о людях, не жаждущих лишь денег и потребления, но живущих, ради общего развития и процветания, в общем – это книга о Счастливом Образе Жизни.

В первой части книги описывается авторская методика «Самоформирование», вобравшая в себя все передовые и актуальные, научные знания о мозге и поведении, доступные на сегодняшний день. Самоформирование позволяет осуществлять невиданные ранее вещи, впервые в истории развития живых существ осознанно формировать свою психику.

Вторая часть книги о будущем, о жизни без агрессии и жадности, о том, как счастливо жить в согласии и мире, не разрушая окружающую среду.

Третья часть книги – это попытка переосмыслить существующий научный взгляд на весь комплекс когнитивных наук. Эта часть будет интересна прежде всего ученым и людям, увлекающимся наукой.

## Предисловие

### **Страдать необязательно!**

Надпись огромными буквами в центре города

Здравствуйтесь, друзья, я волшебник, да, да самый настоящий волшебник, я умею делать мир вокруг немного лучше, добрее и радостнее. А самое приятное, что и вы тоже волшебники, честное волшебное, просто не все об этом знают. Если вы уже научились изменять окружающую реальность, то знаете, что делать это можно, только изменив себя. Изменив свое отношение к реальности и получив необходимые знания, можно изменить место, в котором вы живете, и людей, с которыми вы общаетесь, и сделать мир вокруг немного светлее и дружелюбнее.

Один человек, может не очень много, он может изменить только то, к чему могут прикоснуться его руки или слова, но если мы, волшебники, объединимся, то действительно сможем сделать многое, поэтому я предлагаю вам дружбу и предлагаю объединить наши усилия, ну... а если вы еще не умеете творить волшебство, то не беда, я запросто научу вас этому и тому, как стать счастливыми.

Но как же стать Счастливым простому человеку? К сожалению, я не могу сделать вас счастливыми, просто взмахнув волшебной палочкой, так работает выдуманное, сказочное волшебство, а я волшебник Всамделишный. Всамделишное волшебство работает так: я могу сделать волшебниками вас, а вы сами сделаете счастливыми себя и, возможно, окружающих. Здорово?! Ну... тогда вперед, друзья!

## Часть 1. Самоформирование 7 шагов от страдания к счастью

Мы с вами будем становиться волшебниками постепенно, шаг за шагом, ведь нам придётся **полностью изменить себя** и свое отношение к окружающему миру. Да, путь к счастью, конечно, нельзя назвать коротким, может потребоваться не один год (я, например, двигаюсь по нему уже 5 лет), это и понятно, ведь приступая к изучению йоги или восточных единоборств, вы не рассчитываете стать мастером за пару месяцев, но и тяжелым его назвать нельзя, так как это путь к счастью. С каждым шагом ваша жизнь будет становиться легче и проще, пока вы не поймете, что ничего больше не причиняет вам сильных страданий. Это действительно похоже на волшебство: когда ты привычно готовишься начать страдать, но этого не происходит – ты спокоен, безмятежен или радостен.

Сначала мы с вами попробуем научиться общаться без обвинений, ведь чувство вины – первый убийца счастья. Затем мы будем учиться не испытывать лишние негативные эмоции (зависть, жажду мести и пр.), откажемся от стервозности и обидчивости, ведь эти эмоции по сути своей являются обратной стороной обвинения или приносят чувство вины. После того мы попробуем отказаться от вредных привычек, ведь они тоже часто делают нас несчастными. Затем мы будем искать забытое удовольствие, будем вспоминать, что же приносило нам удовольствие раньше и, конечно, придумывать новые способы его получения, ну и, безусловно разберемся, от чего стоит получать удовольствие, а от чего – нет. На следующем этапе мы научимся медитировать, то есть будем обучать свое сознание искусству «отключать мозг», это поможет нам получать меньше новых негативных эмоций. Только после этого мы попробуем понять себя, без этого мы не сможем найти то, что приносит нам страдания. И уже в самом конце мы начнем учиться изменять себя, вот здесь-то все волшебство и начнется, но волшебство строго научное: **все методики, описываемые в данной книге, основаны на научных знаниях**; к счастью, здесь вы не найдете размышлений о «космической энергии» и прочей эзотерики.

Итак, подытожим: поскольку первая часть этой книги, как минимум – по названию, все же учебник, пусть даже и «радостный», было бы неплохо почерпнуть из него знания. Как же мы будем действовать, ведь отдельные шаги требуют значительного времени? Разумно ли будет, прочитав отдельную главу, отложить книгу и заниматься воплощением прочитанного в жизнь? Да, можно делать и так, но, вероятно, удобнее всего будет ознакомиться со всей книгой, прочитав ее, а затем возвращаться к отдельным шагам, тем более что многие из них можно делать и одновременно. Ну и, конечно, поскольку это учебник, в конце каждой главы мы будем коротко повторять ее суть, так нам проще будет оставить прочитанное в нашей долгосрочной памяти.

В дорогу, друзья, будущие волшебники!

**Вот оно счастье**

Не гоняйся за счастьем:

оно всегда находится в тебе самом.

Пифагор



Хорошо, нам осталось только разобраться, что же такое счастье. Попробуем поговорить об этом самым простым языком, насколько это возможно; с другой стороны, неплохо было бы, рассказать о том же и более строгим языком, приближенным к научному, так и поступим: с другой стороны книги (в конце) мы поговорим о счастье в терминах физиологии и психологии, поэтому если вам близка наука, то не мешайте нам и начните чтение книги с *Части 3 СОЖ* языком науки, а мы начнем наши размышления.

На одном из этапов эволюции возникло такое замечательное явление, как память. Человечек отличается от других животных тем, что имеет огромный объем долгосрочной памяти. Чем же так хороша эта избороздившая нам весь мозг память? Задолго до того, как появился такой прекрасный механизм управления живым организмом, как долгосрочная память, существовал и, к слову сказать, доныне неплохо существует другой механизм управления – набор инстинктов. Есть он и у нас (мы с ним рождаемся), и, например, у муравьев. Инстинкты – это тоже хороший способ управления животным: те же насекомые миллионы лет процветают, повинаясь инстинктам. В общем, во всем они хороши, кроме одного: инстинкты прописываются в мозгу животного один раз при рождении, и, чтобы их изменить, должно смениться много поколений, множество животных должно родиться и умереть, прежде чем «мудрый» естественный отбор создаст новый вид животных с новым набором инстинктов, приспособленных для новых условий жизни. Но что делать, если окружающий мир меняется слишком быстро на протяжении времени жизни одного поколения? К сожалению, в данном случае животное вынуждено искать знакомую для себя среду обитания или умереть. Именно эту проблему и решает долгосрочная память. Многие высшие животные и особенно человек могут изменять свое поведение на протяжении жизни. Допустим, пропала из озера рыба, и мы, в отличие от животных, повиновующихся, только инстинктам, не будем следовать «заложенной программе», каждый день закидывая и доставая пустые сети, – мы пойдем в лес, ведь недавно видели там ягоды и фрукты. Проще говоря, память – это очень хорошая и важная штука. Работает она следующим образом: воспоминания остаются в нашей памяти, и мы еще будем об этом говорить, прежде всего когда мы испытываем эмоции, неважно – положительные или отрицательные. В будущем, когда ситуация напоминает нам в чем-то похожие события из прошлого, мы начинаем испытывать такие же, как и в прошлом, эмоции. Например, когда-то вы решили перейти ручей по скользкому бревну, решение оказалось не самым удачным, вы поскользнулись и больно ударились, а то и вообще проходили пол-лета на костылях. Если когда-нибудь в будущем вы снова подойдете к похожему бревну, память «услужливо напомнит» вам прошлые события, и вы начнете испытывать негативные эмоции (причем они даже необязательно всплывут в сознании, просто настроение резко поменяется, и вам станет неприятно и страшно), что, возможно, убережет вас от повторной ошибки. Или наоборот: когда-то вы провели восхитительный отпуск в прекрасном курортном городке, и, если в будущем что-то напомнит вам этот отпуск (название города, экзотический аромат или пение цикад), настроение ваше вдруг сразу улучшится, и вам очень захочется снова оказаться в этом милом городке. Другими словами, у нас имеется множество воспоминаний (у людей их особенно много по сравнению с другими животными, даже по сравнению с высшими млекопитающими), и все это множество меняет наше настроение, резко ухудшая его, остерегая нас от повторения опасных поступков, или улучшает его подталкивая нас к повторению поступков приятных (полезных). Вот мы и добрались до определения счастья. Счастье – это двухступенчатый процесс получения удовольствия у высших млекопитающих. Дело в том, что у высших млекопитающих и особенно у человека процесс получения удовольствия состоит из двух стадий: на первой – мы начинаем получать удовольствие, как и все другие животные, от различных приятных вещей, а на второй у нас подключаются воспоминания, и, если ситуация напоминает нам приятные моменты, мы будем счастливы, если негативные – будем страдать. Представьте себе ящерицу, которая только

что поймала, жирное (вкусное) насекомое. Она выбралась на солнышко и с удовольствием поедает его. Все. Она довольна, процесс получения удовольствия в самом разгаре. Пожелаем ей приятного аппетита и представим себе себя – человека. Допустим, женщина вернулась вечером с работы, открыла холодильник, а там... вкуснейшее пирожное. Ну и все... кушай себе, казалось бы, и радуйся, но не все так просто у нас, людей, она начинает думать, что пирожное – жирное и она, как и в прошлый раз, наберет вес, а еще ведь на дворе пост: и если она его съест, то опять не выдержит условий, предписанных кем-то свыше, и еще – пирожное-то последнее, а она его съела и оставила дочку без сладкого, – в общем, где там уже удовольствие и счастье? Начинаются так привычные нам страдания. Второе определение счастья это – удовольствие без чувства вины. Да-да именно чувство вины является основным убийцей счастья. Довольно большой объем памяти, а значит – и воспоминаний, вызывающих разные эмоции, в том числе и чувство вины, присутствует и у других высших млекопитающих. Представьте себе собаку, которая добралась до вкуснейшей колбасы, но поймала на себе взгляд хозяина, напомнивший ей весьма крепкие вчерашние тумачи, и вот уже она, поджав хвост, грустно бредет «на место». У человека, как мы уже заметили, различных воспоминаний значительно больше, чем у других животных, и связано это не только с большим объемом коры головного мозга, где они в основном и хранятся, но и с наличием способа их передачи друг другу. Мы можем общаться, рассказывать друг другу о своих переживаниях, поэтому мы храним не только личные воспоминания, но и множество общих для совместно проживающей (общающейся) группы людей, например – страны. Все мы знаем, что это буква «А», что пожилым людям нужно уступать место, а после шести есть нехорошо и т.д., и т. п. Все эти совместные воспоминания и составляют культуру. В культуре очень много, различных культурных норм, ограничений, при нарушении которых мы испытываем неприятные эмоции и со временем таких запретов становится еще больше, а что делать, ведь наш мир становится все сложнее, а значит – стать счастливым человеку все сложнее и сложнее. Друзья! Наше счастье нуждается в защите! Еще точнее, нам надо учиться быть счастливыми.

Вопреки мнению многих людей, счастье – мимолетное явление. Обычно ощущение счастья длится от нескольких секунд до нескольких минут. Поднял голову, увидел облака белые, но все разные, а само небо голубое, голубое и какое-то бездонное, аж дух захватывает. Посмотрел минуту и пошел дальше по тропинке до края луга в лес за грибами. Долше всего состояние счастья длится, когда человек кого-то очень сильно любит, но и это проходит. Что же получается, большую часть времени мы несчастны? Необязательно, достаточно хотя бы два-три раза в день быть счастливым, и ты проживешь счастливый день. А из счастливых дней сложится жизнь, в которой будет много счастья.

Совсем немного отвлечемся от созерцания счастья и посмотрим на его обратную сторону – страдание. Да, мы можем страдать из-за того, что в данный момент («здесь и сейчас», как любят говорить психологи) на нас оказывают влияние негативные факторы: травма, болезнь, шум, отсутствие или избыток пищи, агрессивное поведение и т.д., но в большинстве случаев мы начинаем и продолжаем страдать из-за «внутренних факторов», да-да, конечно, это неприятные воспоминания. Текущая ситуация напоминает нам, что-то неприятное из прошлого, причем иногда неприятное настолько, что такие воспоминания называют травмирующими, и вместе с воспоминаниями всплывают и эмоции. Воспоминание, необязательно всплывает в сознании, просто вдруг станет плохо и неприятно. Воспоминания в вашем мозге связаны между собой ассоциативно, то есть без участия логики (она может быть, а может и не быть ее): например, мы в полнолуние идем рядом с памятником Пушкину, и вдруг из-за него на нас выскакивает агрессивная собака. В дальнейшем Пушкин, памятники и полнолуние будут у нас вызывать в памяти злую собаку. Где логика? Пушкин, конечно, великий сын, рус-

ского народа, заслуживший себе памятник еще при жизни, о чем сам и упоминал, но логики нет, одни ассоциации.

Мы любим говорить, что страдаем из-за «давления обстоятельств» или из-за «давления» начальника, но если разобраться, можно понять, что «обстоятельство» (в виде, например, звонка кредиторов из банка, в котором у вас неоплаченный кредит) или выговор начальника занимает 15 – 20 минут, а остальное время мы «давим» на себя сами все время, пока у нас активна группа клеток мозга, составляющая воспоминание о неприятном моменте (неприятных моментах), мы испытываем неприятные эмоции, причем, как мы уже говорили, это воспоминание необязательно должно всплывать в сознании, а продолжительные, сильные эмоции вызывают стресс и все связанные с ним проблемы.

Из знания о том, что страдаем мы из-за воспоминаний и они связаны ассоциативно, можно сделать важный вывод: когда мы страдаем, бесполезно с помощью логики убеждать себя, что все хорошо, логика здесь вообще не причём, и еще: причина страданий находится не в настоящем, а в прошлом. Значит, чтобы перестать страдать, надо изменить свое прошлое? Но может ли человек сделать невозможное? Простой человек, конечно нет, но мы же волшебники: прочитав книгу до конца и освоив методику Самоформирование, мы сможем менять свое прошлое.

А пока мы начнем учиться жить без страдания и – прежде всего – без чувства вины. Что же, прямо со следующей страницы и приступим.

## Глава 1.1. Общение без обвинения

*Подчиненный перед лицом начальствующим должен иметь вид  
лихой и придурковатый, чтобы умом своим не смущать начальства.*

*Указ Петра 1*

Друзья, прежде всего, нужно понять, что обвинение – это не только замаскированная агрессия, в некотором «облегченном» виде это такой стиль общения, к несчастью, в прямом смысле слова повсеместно применяемый в обществе. К несчастью, потому, что виновный человек не может быть счастливым, виновность и счастье – это два противоположных состояния. Применяется же такой стиль общения для того, чтобы занять доминирующую позицию. Принцип «кто первый наехал, тот и прав», не нов и может применяться как осознано, так и не осознано просто потому, «что так все делают». Стыд и виновность – это одно и то же чувство. Другими словами, стыд – это осознание своей вины, а истоки вины в свою очередь лежат в боязни наказания со стороны доминирующей особи. Чувство стыда вызывает нарушение правил поведения, установленных в стае, группе, обществе и т. п. В человеческом обществе эти правила достигли наибольшего развития и постоянно усложняются вместе с развитием технологий, по сути дела именно это называется культурой. В любой стае или группе животных установлен порядок доступа к пище, партнеру противоположного пола и т. д. Если установленный порядок нарушается особью с небольшим статусным уровнем, то неизбежно следует наказание со стороны доминирующих особей (вожак, родители, начальник и т.д.), в этом случае провинившаяся особь должна выразить покорность (например, поджать хвост или опустить голову; здесь уместно вспомнить поговорку «повинную голову, меч не сечет»). По сути дела, доминантная особь должна вызывать у окружающих чувство вины. Если идет вожак стаи, лидер, царь, все должны поджать хвосты, опустить головы или встать на колени. По мере развития человеческого общества, вместе с уменьшением агрессивности, снижается и роль агрессии в доминировании, а значит – подчиненный уже не обязан всегда быть виновным (я начальник – ты дурак), но, к сожалению, заставить окружающих чувствовать вину и в настоящее время – самый простой способ стать лидером, поэтому очень многие люди осознанно или не осознанно им пользуются. Простой бытовой пример: муж пришел домой поздно, задержался в гараже, т.к. пил пиво с друзьями. Договориться с женой о том, что такой поступок не является «правонарушением» не получается, поэтому он знает, что его будут ругать. Естественный выход из сложившейся ситуации – заставить жену чувствовать вину. Дальнейшее развитие событий каждый может легко представить себе из личного опыта. Скорее всего, наш герой вспомнит и плохие кулинарные способности жены, и то, что она плохо прибирается, ну и, конечно, тяжелая артиллерия – ребенок, которого не умыли, не одели, не воспитали и т.д., и т. п. Понятно, что жена, защищаясь, применит ту же технику и вспомнит много неприятных для мужа вещей, чтобы заставить его чувствовать вину. Постепенно обоюдные обвинения входят в норму, и практически любой разговор заставляет его участников чувствовать вину. И вот уже счастье становится в данной семье редким гостем. Выйти из такой ситуации, конечно, непросто, но, возможно и сделать это можно, только если **все** участники перестанут применять технику обвинения. Прежде всего необходимо понять, что такое общение делает всех несчастными и захотеть изменить ситуацию. После этого можно постепенно учиться общаться без взаимных обвинений.

Теоретически, у вас может быть четыре выхода из ситуации, когда вас пытаются втянуть в диалог, основанный на обвинении.

Первое – покорно опустить глаза и начать испытывать чувство вины.

Второе – начать обвинять оппонента в ответ, стараясь вызвать чувство вины у него.

Третье – попытаться объяснить оппоненту принцип общения без обвинения, которого вы придерживаетесь, рассчитывая на то, что он всё поймёт и изменит свое поведение.

Четвертое – прекратить общение с данным человеком до момента, пока он не перестанет высказывать обвинение.

Первое и второе неприемлемо, поскольку убивает счастье, к слову сказать, на практике несчастными становятся оба участника такого диалога, потому, что обвинения чаще всего бывают взаимными.

Последний вариант – перестать общаться – тоже не очень хорош, но, к большому сожалению, на практике (по крайней мере, как показывает мой жизненный опыт) крайне сложно объяснить человеку, почему ты не хочешь общаться в стиле обвинения. Чаще всего он просто не понимает, о чём идёт разговор: «Все так общаются, и я тоже. Ты какой-то особенный, что ли?». Но стараться это делать всё-таки нужно, потому что время от времени или со временем это всё же получается, а не общаться с некоторыми людьми неохота или нельзя.

Но если мы общаемся без обвинений, получается, что мы должны терпеть любое поведение окружающих? Конечно, нет. Если произошло какое-то случайное событие, которое в будущем никогда не повторится, например, толкнул вас в толпе незнакомый молодой человек, спешащий на работу, то, пожалуй, бессмысленно мстить ему, выкрикивая вдогонку грязные оскорбления. Мстить вообще бессмысленно в наше время (мы обсудим это чуть ниже), да и он вряд ли сделал это специально, значит, ситуация, скорее всего, никогда не повторится, но если происходит что-то, что мешает вам жить и происходит это с «завидной» регулярностью, например, ваш сын всегда «забывает» убрать борщ в холодильник, отчего сие произведение кулинарного искусства непременно приходит в негодность, то нужно сделать так, чтобы ситуация в будущем не повторялась. Чувствуете разницу: не обвинять человека в том, что он – безмозглый кретин, сын кретина и никогда ничего не умеет сделать, всегда все портит и т.д., а поговорить о ситуации в будущем: «Былое было и прошло, никто ни в чем не виноват, я не хочу, чтобы ты чувствовал вину, но ситуация меня не устраивает, мне неохота, чтобы так было, так плохо для дела и для всех нас, давай подумаем, что сделать и как сделать, чтобы так не было в будущем». Такой подход поможет действительно изменить ситуацию в будущем в отличие от обвинения, которое в большинстве случаев не меняет поведение, а только создаёт новый конфликт.

Для некоторых людей может встать вопрос: «Но если не обвинять других людей, о чём же тогда разговаривать, и самое главное, как же тогда руководить ими?»

Во-первых, поверьте, помимо обвинений есть огромное количество тем для разговора. Если вы разговариваете с хорошим знакомым, спросите у него, что случилось в его жизни нового, расскажите, что нового произошло у вас. Спросите его, что ему больше всего нравится в жизни, расскажите, что больше всего нравится вам и так далее, и тому подобное, в конце концов с малоизвестным человеком можно по старой доброй английской традиции поговорить о погоде.

Если вы руководитель и ищите способы управления коллективом, то советую вам подойти к этому вопросу профессионально. Помнится, когда я изучал менеджмент, нам рассказывали, если мне не изменяет память, о 8 источниках власти, среди которых, например, есть экспертная компетентность, другими словами, вы можете быть ужасным «ботаном», но, если вы хорошо устанавливаете «Windows», к вам будут регулярно обращаться все ваши знакомые, упрашивая вас помочь с компьютером. Есть еще, конечно, и харизма – это врождённое умение лидера, еще власть дает обладание ограниченным ресурсом – это если, например, только у вас во всём офисе имеется суперклассный кофе, который вы заказываете на секретном сайте. Все кофеманы будут увиваться около вас, упрашивая угостить им и так далее, и тому подобное. Вообще менеджмент – наука управления людьми – это настоящая, большая наука, основанная на практике. Если вы всерьез хотите научиться управлять людьми, то начните с изучения теории: она научит вас правильно делегировать свои полномочия, расскажет о разных стилях управления и различных исследованиях в этой области, изучив все это и многое другое, вы поймете, что жестко директивный стиль управления, основанный на обвинении, далеко не самый лучший вариант управления коллективом.

### **Сливки главы.**

Итак, общение в стиле обвинения убивает счастье у всех участвующих в нём людей. К сожалению, такой стиль общения принят во многих странах, обществах, организациях и семьях прежде всего потому, что, кажется, самым простым способом стать главным. Нельзя отказаться от общения с обвинением в одиночку, от этого должны отказаться оба партнера, но, к сожалению, на практике сделать это бывает очень непросто. Но если вы настойчивы, иногда некоторые люди меняются.

## Глава 1.2. Отказ от негативных эмоций

*Перед тем, как мстить, вырой две могилы.*

*Конфуций*

Уважаемые друзья, есть множество эмоций, которые, подобно обвинениям, приносят страдания вам и окружающим людям. Многие из них являются замаскированным обвинением, например, обида, зависть, или оборотной стороной обвинения, например, стеснительность, особенно в радикальных формах, мешающих человеку нормально жить. Обида – это когда мы многократно напоминаем себе неприятный случай, то есть постоянно эксплуатируем негативное воспоминание, что приводит к его усилению и созданию новых ассоциативных связей, а месть – это когда мы постоянно строим планы отмщения, то есть не только постоянно используем негативные воспоминания, но и создаем связанные с ним новые. Поэтому нужно уметь прощать обиды, а в идеале просто перестать обижаться на «внешние раздражители» и, что очень важно, нужно научиться прощать себя, то есть перестать в чем-то винить себя. Еще есть стервозность и садизм – по сути своей агрессивная форма обвинения, приносящая удовольствие отельным извращенным личностям, но это удовольствие никогда не сможет стать счастьем, так как связано с негативными культурными нормами (об этом мы поговорим ниже, в главе 1.4 «Поиск забытого удовольствия»). Наконец, есть жажда мести, ревность и другие эмоции, которые уже, скорее, являются проявлением агрессии в чистом виде. На практике бывает довольно сложно провести границу между этими эмоциями и понять, где заканчивается одно и начинается другое, но в принципе для нас это и неважно, мы будем стараться избавиться от всех этих деструктивных форм поведения. Но как же нам это сделать, ведь некоторые из них являются прямым проявлением инстинктов, например, ревность? Да, избавиться от ревности крайне сложно – так же, как и от агрессивного поведения. Если вы ему подвержены, тут нужны особые методики, и они существуют: во многих случаях нужна также помощь специалиста, но, к счастью, людей, которым самостоятельно не справиться с агрессией не так много, по крайней мере подавляющее большинство людей в подавляющем большинстве случаев ее легко подавляют. Поэтому мы с вами не будем рассматривать такие методики, а поговорим о техниках, которые помогут нам отказаться от зависти обиды, стервозности и т. п.

Прежде всего мы должны решить, что они нам не нужны и мы хотим от них избавиться. Это самое главное, а дальше – дело техники, например – самовнушения. Лично я начал с того, что перед тем как уснуть, повторял про себя: «Я ни на кого не сержусь, я всех прощаю и себя прощаю». Да-да, обвиняя других и обижаясь на них, мы часто обвиняем себя и на себя же обижаемся. Самовнушение – очень хороший и реально работающий инструмент, мне он помогал в жизни много раз. Еще один пример его применения – прекрасное (а возможно, даже и чудесное, т.к. я не ожидал, что мне вообще что-нибудь поможет) избавление от чрезмерной стеснительности: меня, студента весьма среднего заведения, ныне носящего гордое прозвание «колледж», а в те времена называемого запросто «технарь». Помню, как я ехал на встречу со своим первым будущим начальником и страшно боялся: как же я, «простой смертный», буду разговаривать с «Самим Начальником Цеха». Меня просто в пот бросало от страха, и я точно не смог бы и слова вымолвить в этом важном разговоре, но многократное повторение (про себя) фразы «Я уверен в себе, я ничего не боюсь, я спокойно могу поговорить с любым человеком» позволило мне успокоиться настолько, насколько было необходимо для внятного разговора. Техника самовнушения еще понадобится нам не раз, ее можно и нужно применять во многих случаях, например, мы будем применять ее в процессе самоформирования в главе

1.7. «Изменение прошлого. Самоформирование». И раз мы уже заглянули в будущее, отметим, что очень успешно можно применять самовнушение во время медитации (глава 1.5. «Медитация. Обучение сознания искусству „выключения“ мозга»).

Сейчас я стараюсь работать с негативными эмоциями в момент их возникновения. Например, если, проходя мимо «крутого» коттеджа и вспоминая свою дачу, я чувствую, как зависть запекает песню страдания, я останавливаюсь и работаю с этим чувством. В данном случае может помочь логика, и это удивительно, ведь, как мы увидим дальше, логика практически бесполезна, когда мы имеем дело с эмоциями. Я спрашиваю себя, зачем мне коттедж площадью во многие сотни или даже тысячи квадратных метров? Что хорошего в обладании таким коттеджем, кроме возможности похвастаться перед своими знакомыми? Это бесполезная и вредная для нашей планеты трата ресурсов. Вдумайтесь, некоторые люди готовы потратить огромное количество своего времени, эмоций, порой положить всю свою жизнь, а в худшем случае и чью-нибудь другую ради того, чтобы иметь жилище на несколько квадратных метров больше, чем у других, машину, большую, чем у других, на полметра и, самое главное, золотые обои на стену. Друзья, я лично не люблю золотые обои, ну не хочу я, чтобы после моей смерти, люди говорили: «Вот какой молодец Василий – работал всю жизнь и смог купить машину на полметра больше, чем у других, или яхту на 100 метров больше, состояние на 10 млрд больше (не принципиально)». Это очень глупая цель, а зависть – разрушающее нашу психику чувство.

По существующему определению, богатым считается тот человек, который имеет запас ресурсов, например, денег, необходимых для жизни, и чем дольше он может прожить, не работая, на своём запасе, тем богаче его можно считать. Получается, что богатым можно стать, либо зарабатывая всё больше и больше денег и увеличивая при этом потребление, либо научившись жить скромно. Если вы признаете, что всё, что нужно для счастья, у вас есть в данный момент, вы автоматически становитесь самым богатым человеком на свете, с другой стороны, если вы миллиардер и не можете спать, мечтая о покупке нового, огромного острова или корпорации соседа, то вы становитесь самым бедным человеком на свете. Вот такая вот арифметика жадности: чем вы жаднее, чем больше завидуете другим, тем беднее вы становитесь.

К счастью, человечество переросло или перерастает многие негативные эмоции и традиции, например, в древнейшие и старинные времена месть действительно имела какой-то смысл. Представьте себе отдаленное селение, например, горное, в котором живет семья, человек 10. До ближайшего жилья в лучшем случае несколько километров. Небольшая группа злоумышленников может легко взять его штурмом и натворить грязных дел. Но вот если они будут знать, что их будут искать и мстить, они могут немного задуматься и, может, в редких случаях даже передумать. Сейчас, к счастью, нравы немного поменялись. Человечество постепенно становится менее агрессивным. Ну, например, мы значительно реже едим и даже просто сжигаем своих соплеменников, и, самое главное, появились специальные органы, например, полиция, которые в подавляющем большинстве случаев решают ваши проблемы быстрее и эффективнее, чем вы в одиночку; по крайней мере, если ситуация серьезная, а если она не серьезная, то стоит ли она сил, времени и эмоций, затраченных на месть. В итоге мы понимаем, что в наше время месть бессмысленна. Если ситуация систематически повторяется или проблема серьезна, пишите заявление в полицию или прокуратуру, в противном случае плюньте и не тратьте свою драгоценную жизнь на мелкую месть. Зависть тоже стала бессмысленной. По крайней мере, в нашей стране и других странах с более или менее высоким уровнем жизни практически нет людей, которые на самом деле умирают с голоду. У подавляющего большинства есть крыша над головой, поэтому чаще всего предметом для зависти является размер и стоимость «богатства», без которого «и не прожить». У меня дача 6 соток, а у соседа 7,5. Все,



мне не жить от зависти?! Дело в том, что в старые времена продуктов и товаров действительно не хватало для всех людей и умереть от того, что у тебя в амбаре всего полбочки зерна на зиму, было вполне реально, но промышленная революция и индустриализация производства в корне изменили ситуацию. Беда нашего общества отнюдь не в нехватке продуктов и товаров, а в их избытке. В наше время риск умереть от ожирения, вызванного перееданием, в сотни раз превышает риск умереть от голода. Подробнее мы поговорим об этом во второй части книги, а сейчас нам главное понять, что зависть наша не имеет под собой реального основания. Мы спокойно выживем, если будем обжираться меньше и оставим себе старый смартфон. Продиктована она (зависть) в основном рекламными текстами, столь популярными в эпоху сверхпотребления, в которую мы живем.

Скажем ещё пару слов об обиде. Обида – это слегка замаскированная форма обвинения, используется она как мужчинами, так и женщинами: «Ты виноват, я обиделась». Ну... а дальше – всё, как и с прямыми обвинениями. Большинство людей используют обиду, как и прямое обвинение, для доминирования, не осознавая этого: «Все так делают, и я тоже». Но есть и мастера/мастерицы обиды. Они обижаются часто, сильно и вынуждают партнера буквально «плясать под свою дудку». Мне доводилось видеть экстремальные случаи, когда партнер буквально «бегал на цыпочках» и «боялся громко дышать», предупреждая любое желание второго партнера. Конечно, как мы помним, такие отношения, основанные на обвинении-обиде, не принесут в семью счастье. Обида, конечно, своеобразный вид обвинения: обижается обычно одна сторона, вторая извиняется или терпит, но терпит чаще всего недолго и начинает защищаться, а, как мы помним из предыдущей главы, стандартный способ защиты при обвинении – это встречное обвинение, и разговор в такой семье быстро скатится до обидно стандартного: «Всё я обиделась! Ты обиделась?! Да ты сама .... Это я сама? Да ты сам...». Я слышал даже как-то высказывание, что от таких скандалов семья только крепнет. Вроде как поругались, зато потом помирились и стали любить еще больше, мол, «бьет – значит любит». Но необязательно, друзья, даже обладать психологическим образованием, чтобы понять: семья не может укрепиться от взаимных обвинений и скандалов, развалится – да, а укрепитесь – нет.

Ну и... в завершении полтора слова о стервозности и садизме. И то, и другое может приносить удовольствие, но никогда не принесет счастье. Почему так происходит, мы поговорим в главе 1.5. «Поиск забытого удовольствия», здесь же мы попробуем разобраться, как нам избавиться от подобного поведения. Мы помним, наш первый шаг – решить, что подобные эмоции нам не нужны. Казалось бы, крайне банальный шаг, но на самом деле – критически необходимый. Еще совсем недавно, в конце девяностых – начале двухтысячных годов подобное поведение признавалось чуть ли не главной добродетелью женщины, и многие девушки вели себя так только потому, что «это правильно» и «все светские львицы себя так ведут» и «вообще так принято». В общем, такое поведение являлось культурной нормой. Попадая в такую среду, человек не только не стремится избавиться от данной привычки, но и, скорее, пытается ее приобрести, даже вопреки своим личным моральным нормам. Садизм – это, казалось бы, «из другой оперы», но, на самом деле, провести черту между объединением и обидой, мстостью, стервозностью и садизмом не всегда возможно. Одно часто перерастает в другое или является разновидностью первого. Действительно, представим себе девушку, которая устроила так, что ее подруга 2 км возвращалась домой пешком со стертymi в кровь ногами. Кто она – стерва или начинающая садистка? Или допустим мужчина, который мстит женщине, забирая у неё детей. К какой категории мы с вами его отнесем?

Наш организм в прямом смысле состоит из того, что мы едим, то есть буквально из тех же атомов, из которых состояла наша пища, вода и воздух, которым мы дышим. С нашей психикой

ситуация точно такая же, наша психика состоит из врождённых инстинктов и из того, что мы познали за время жизни с той лишь разницей, что, съедая что-то ненужное, мы естественным путем можем его вывести из организма, а все, что мы узнаем (запоминаем) становится частью нашей психики иногда надолго, а подчас и навсегда.

Мозг постоянно работает с активными воспоминаниями и выдает нам их в обработанном виде, из этого складывается решение задач, планы, мечты и т.д., и т. п. Поэтому если загружать в мозг многие часы просмотров передачи «Дом-2» и хроники «желтой прессы», выбирающей из всех (хороших и плохих) происшествий большого города самые отвратительные, то мозг выдаст нам решение вопроса, какими матерными словами один герой передачи должен ответить другому или того, как лучше отравить родственника, пока он не отравил тебя, и получить все наследство самому. Мне как-то приходилось сталкиваться с девушкой, страстной поклонницей фильмов ужасов, ставшей таковой не вопреки красочным рассказам отца-милиционера о подробностях преступлений, всегда носившей с собой маленький, но острый нож для того, «чтобы перерезать горло маньяку, когда он на нее нападет». Обратите внимание не «если», а «когда». Но если в тот же самый мозг загрузить данные о соотношении химических элементов или воспоминания о прекрасном отпуске, проведенном с друзьями, то он выдаст, например, периодическую таблицу элементов или планы создания детского оздоровительного лагеря. Есть истории людей, которые в прямом смысле без рук и ног смогли очень многого добиться в жизни. Взять хотя бы историю Бетховена, написавшего свои лучшие произведения уже будучи глухим, или даже историю Ломоносова, который не то чтобы не смог поступить на бесплатное место в университет (университета тогда еще и не было), а он его сам создал, предварительно придя в Москву ПЕШКОМ и т. д. Я помню, как сам в юности, лежа в больнице со сломанной рукой, был воодушевлен примером соседа по палате – шахтера, лежавшего в очередной раз со старой травмой и вследствие несчастного случая потерявшего все пальцы на одной руке и два на второй. Он рассказывал невероятные вещи о том, что сам этими культами прекрасно режет по дереву. Выйдя из больницы, я подумал: «Пусть у меня одна рука в гипсе, но разве не смогу я вырубить из полена простое топорщице» – и действительно вырубил, немного потренировавшись, и подарил другу, а он потом не раз благодарил за отличное, ухватистое топорщице, не чету «магазинным».

## **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.