

Владимир Леви

Мастер Жизни:
конкретная психология

рецепты на каждый миг

Содержание

33 лекарства от лени -----	2
1. Что такое Конкретная Психология -----	3
ВЕРИТЬ ИЛИ НЕ ВЕРИТЬ? -----	4
ИСПРАВЛЕНИЕ БУДУЩЕГО -----	4
СОДЕРЖАНИЕ ВСТРЕЧ -----	5
ПОРЯДОК НАШЕГО РАЗГОВОРА -----	5
ПРИГЛАШЕНИЕ НА ПЯТАЧОК -----	6

2. Рецепты на каждый миг -----	6
3. Вести с Пятачка -----	11
Просвет в тумане -----	12
1. Рецепты на каждый миг -----	12
КОНКРЕТНЫЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ -----	14
2. Искусство Быть С собой -----	15
Ну, а теперь кое-что об оставленных плодах действия.-----	19
3. Вести с Пятачка -----	19
4. Вы пишете, вы пишете, вам зачтется... -----	20
Лучше быть нужным чем свободным?.. -----	21
1. Искусство Быть С собой -----	21
2. Рецепты на каждый миг -----	28
Что такое Агент Зависимости из интервью -----	28
АЗ-ОБЗОР карта самооценки личных зависимостей -----	29
3. Шайбы на Пятачок -----	35
темы для размышления на предмет отношений Хочу и Надо -----	35
4. Цитата к теме - из эссе Эриха Фромма "Кредо" -----	36
5. Вы пишете, вы пишете, вам зачтется... -----	37
Хрюк вдогонку... -----	39
1. Эхолот выпусков 1-2 : о Правде и Левде, Правистине и Левистине... -----	39
Из письма 1 -----	39
Из ответа 1 -----	40
Почему среди гениев много левшей? Почему не все левши гении? --	40
Из письма 2 -----	40
Из ответа 2 -----	41
2. Вести с Пятачка -----	44
Явление Хозяина народу -----	44
Закопались в самоанализе окончательно и бесповоротно... -----	45
Рецепт оптимизма: глотать шило, закусывать салом... как я сделался хроническим оптимистом -----	50

появлению писем, относящихся к теме выпуска). Но, чтобы никто ничего не упустил, на всякий случай шлю первый выпуск еще раз.

Уточню: "Мастер Жизни"- это обозначение направления, курса, которым мы следуем. Наши нераскрытые возможности. Наш Идеал.

1. Что такое Конкретная Психология

Если вы умеете правильно отточить карандаш - вы уже умеете все.

Г. Гурджиев

Дорогой мой Собеседник!

Позвольте задать Вам один странный, может быть, даже ошарашивающий вопрос... Вы видели где-нибудь практическое руководство по психологии россиян, где бы употреблялся мат? Или хотя бы упоминался? Хотя бы имелось в виду, что таковой существует?..

Вот она, великая загадка народной души. Множество индивидов, включая, увы, и детей, изъясняется матом, и для изрядной доли наших сограждан это едва ли не основной язык обыденной жизни.

Конкретный язык...

Но Вы нигде не найдете его объяснения, понимания, объективного описания на нормальном человеческом языке. Повсюду вокруг себя Вы слышите мат, но Вам никто не скажет, как с этим быть...

По психологии написана уйма учебников и всевозможных книг. Всех их объединяет одно удивительное общее свойство: они, за редкими исключениями, не имеют отношения к настоящей жизни, и уж, во всяком случае, не воздействуют на нее. На практике их, как правило, применить невозможно. А почему?..

У авторов, пишущих психологические руководства, своя конкретная психология. Не то чтобы они никогда в жизни не матерились или не хотели послать весь мир на три буквы. Такие же люди... Но когда они пишут, у них включаются другие программы.

Отворачивание от реальности, создание иллюзорной реальности - это тоже одна из тем конкретной психологии. И за нее мы платим довольно дорого...

ВЕРИТЬ ИЛИ НЕ ВЕРИТЬ?

Вот главный наш, постоянный вопрос в отношениях с людьми, вот к этому конкретному человеку... Верить ему (ей) или нет?.. И еще - как убедить, как побудить. Как понравиться и привлечь, как удержать. Или как испугать, отвратить. Как воздействовать, как заставить, как повлиять. Правда ведь?..

А по отношению к себе?.. Выйдет? Удастся? Получится? Стоит ли это делать?..

Если Вы имеете дело с людьми, если живете с ними, если люди работают с Вами или на Вас - Вам нужна Конкретная Психология. Ваши сотрудники, Ваши клиенты, Ваши партнеры... Ваши друзья, Ваши конкуренты, Ваши враги... Ваши близкие и любимые, Ваша семья, Ваш ребенок... И конечно, Вы сами, лично, Вы собственной персоной! - Все это Ваша конкретная психология. Если Вы умеете ее видеть и с ней обращаться, если Вы ею владеете - Вы в порядке, Вы добиваетесь максимума из возможного, Вы победитель, Вы счастливы. Если нет...

Конкретная Психология - это то, что один умеет, другой не совсем, третий совсем не, четвертый когда как... Это то, чему можно учиться, как учатся языку или вождению автомобиля, как овладевают компьютером или бухгалтерским делом.

Но почему лишь немногие понимают, что конкретной психологии стоит учиться, стоит ею овладевать всерьез и надолго, что неучем быть невыгодно и опасно?..

Я расскажу Вам об этом детально, когда мы встретимся... Конкретная психология отвечает на этот вопрос. Именно она помогает понять и практически применить тот парадоксальный факт, что на свете вроде бы не так уж мало умных людей, но, оказывается, такое несметное множество дураков.

ИСПРАВЛЕНИЕ БУДУЩЕГО

Человек меняется . Направление изменения можно предвидеть. Для этого нужно просто уметь видеть, что есть, что происходит - и видеть ясно, видеть конкретно. Диагноз дает прогноз. Конкретная психология- это вот этот человек, вот эти люди - здесь и сейчас, а завтра уже другое - и снова конкретно.

Владея конкретной психологией, Вы будете знать, как поведет себя человек, знать наперед, чего от него ожидать, как он переменится с течением времени, в тех или иных обстоятельствах... Не то чтобы Вы уже были вполне застрахованы от ошибок - нет, но ошибки эти можно предвидеть, количество их и серьезность можно свести к минимуму, а главное, получить ключ к своевременному исправлению. По отношению к окружающим неучам и к себе прежнему Вы станете ясновидцем. Станете мастером, а может быть и гроссмейстером Вашей конкретной жизни.

Дорогой мой Собеседник! Пишу Вам это письмо от себя лично, это мои позывные, уже дающие некое содержание, уже доля помощи и поддержки...

Всю свою сознательную жизнь я занимаюсь конкретной психологией, и сам этот термин, это словосочетание и понятие принадлежит лично мне, я его автор.

Я врач по образованию и психолог по деятельности. Занимаюсь психотерапией и психологической поддержкой как больных, так и здоровых людей. Изучаю конкретную психологию на своей врачебно-психологической практике. Учусь этому делу непрерывно - и с неких пор, не переставая учиться, начал ему же учить, преподавать.

Способов преподавания основных два: очный и заочный. Очный - это встречи с людьми, прием, консультации и сеансы. Заочный - книги, статьи, эссе, выступления по ТВ и радио, аудио- видео...

И вот теперь Интернет. Здесь заочность и очность настолько сближаются, что делаются почти равнозначными.

СОДЕРЖАНИЕ ВСТРЕЧ

Обо всем, чего душа просит и жизнь требует. В частности:

1) О том, что и как делать с какой-либо конкретной проблемой - лень, депрессия, слабость, страх, навязчивости, бессонница, конфликт на работе, плохие отношения в семье, одиночество, нестандартный ребенок... Или как решать конкретную задачу - подготовиться к экзамену, познакомиться, раззнакомиться, найти хорошую няню для ребенка, удачно себя подать на собеседовании, устраиваясь на работу, найти подходящего сотрудника, найти-удержать-вернуть возлюбленную, возлюбленного... Как вообще что-либо или кого-либо искать, удерживать, возвращать... А также о том, **стоит ли это делать**. В каждом конкретном случае доводы и рецепты разные.

2) О том, как психологически точно себя вести как наилучшим образом делать то, что мы делаем каждый день: говорить по телефону, работать и отдыхать, думать и развлекаться, общаться и не общаться, ссориться и мириться, курить-не курить, пить-не пить, есть-не есть, спать-не спать, воспитывать-не воспитывать детей, мужей, жен...

ПОРЯДОК НАШЕГО РАЗГОВОРА

Я буду писать вам, основываясь на свежей актуальности на сегодняшних проблемах, с которыми обращаются ко мне конкретные люди; на конкретных вопросах, задаваемых мне в письмах бумажных и электронных. На тайных упованиях и мольбах, читаемых по глазам на улицах и в метро...

Мои ответные обращения к вам по форме будут разнообразными: и обычные письма, и описания конкретных приемов, способов, техник, методик, и какие-то выдержки из моих книжных и других текстов, если по делу.

Выбор темы каждого выпуска определяется и количественно (многие просят написать о...), и качественно по признаку, например, срочности, чрезвычайности ситуации (у кого-то гибнет ребенок...)

Вы тоже можете присылать мне конкретные вопросы, волнующие вас, описания ваших трудностей, ваших чувств и мыслей, проблем и задач, стоящих перед вами и вскоре, вполне возможно, в одной из наших виртуальных встреч найдете конкретный ответ.

Заранее прошу сообщать степень желаемой конфиденциальности сокрытия или маскировки в приведении выдержек из ваших писем (например: прошу изменить имена действующих лиц, место события, названия учреждений; описать мою проблему только в общих чертах...)

ПРИГЛАШЕНИЕ НА ПЯТАЧОК

Присылать можно не только вопросы и просьбы. У каждого из вас есть свой уникальный конкретный жизненный опыт. По поводу каждой из проблем и ситуаций, обсуждаемых в нашей рассылке, у вас могут быть собственные мнения, мысли, подходы, решения, методы... Если вы захотите чем-то из этого поделиться или вынести на обсуждение - приму с благодарностью и самое ценное, с вашего разрешения, опубликую. Это может помочь очень многим.

Мне уже давно пишут разные люди и через мое посредство входят в общение между собой, помогают друг другу, поддерживают, а иногда и более того... Одну из групп этого открытого сообщества я когда-то окрестил "Пятачком". (Пятачок = площадка для встреч и общения, такие бывают на улицах...). А теперь Пятачок переместился в виртуальное пространство, на улицу Levi Street... Милости просим.

2. Рецепты на каждый миг

из книги **"Искусство Быть Собой"**

Дорогой В.Л.!

Стыдно Вам писать, стыдно за себя, за свое: невежество и страх.

Такие были грандиозные планы - диссертация, смена жилья, новый проект на работе... Ничего не изменилось, так и недописал, так и не переехал, все: бегаю по кругу, а точнее стою на одном месте и жру себя за все: то, что не сделал, продолжаю неделание и продолжаю себя жрать.

Вроде все: понимаю, и книги читал, и все: время что-то пробую, то АТ, то медитацию, то йогу, бросаю курить чуть ли не каждый месяц (хотя бы мысленно)... Сам могу давать советы, но жизнь свою превратил в ад. Как проснусь, сердце зудит, ноет, каждый раз говорю: "Вот сегодня начинаем сначала!", и опять за сигарету, и опять либо по интернету ползаю, либо что-нибудь отвлеченное читаю (один плюс-много читаю), лишь бы не находиться в реальной жизни, очередное бегство.

...Как от знания к делу перейти? Откуда во мне такая лень? Ведь все муки именно оттого, что знаю, что так продолжать нельзя, что даже знаю пути, как это сделать, с чего начать и куда двигаться, но не могу себя заставить!!!! И чем дольше это продолжается, тем сложнее себя заставить, тем хуже себя чувствую...

Что делать? Лечиться? От чего? От себя? От лени? А есть средство от лени? Все мои начинания обрываются на "полуслове", и парадокс все: тот же. Я ведь знаю, как я себя чувствую, когда не курю - отлично, я прожил 6 недель по Брэгу - гениально, так хорошо себя никогда не чувствовал. Медитация, йога - все: работает, все: помогает, можно сделать для себя ассорти из этих "приемов" и выстроить свою систему...

Но почему же я ничего не делаю, почему не могу себя заставить хотя бы диссертацию дописать? Все: время собой недоволен, но ничего не меняю, отчего такой деструктивный подход к самому себе? Меньше думать и просто делать... вот этого и не получается.

Как же быть, когда все: не так, как хочется? Как заставить себя жить и действовать? Столько всего "надо", и ведь мне, не постороннему человеку, мне надо!

**Эх, эту энергию, которая уходит на самопожирание, да в мирных целях!!!
N.N.**

33 лекарства от лени

или

Встань на ступеньку своего эскалатора...

Дорогой N.N.,

с мига получения Вашего письма с Вами мысленно разговариваю...

Знаете ли, я как раз сейчас на богатом и многообразном практическом опыте пишу свое новое сочинение под названием 33 лекарства от лени .

Первые шесть лекарств состоят исключительно из мыслительных операций, которые можно производить не вставая с постели, как-то:

1. Подумай, а надо ли лечиться от лени
2. Подумай, а зачем надо
3. Подумай, а почему тебе лень

4. Подумай, а зачем вообще лень (природная основа...)
5. Подумай, а почему лень подумать
6. Подумай, а стоит ли подумать, почему лень подумать...

Я уже впрямую отвечаю на Ваш вопрос, как от знания к делу перейти . Верно: дорогу знать не значит пройти ее. Но ошибаетесь, если полагаете, что уже все понимаете относительно себя и своего нынешнего состояния.

"Столько всего надо..." "Заставить себя жить и действовать..."

Главная ошибка заключена в этом вот надо и в этом заставить , заставить себя - в самой этой насильнической установке! - раздваивающей Вас на того, КОГО заставляют (*внутренний Ребенок, который хочет только то, чего хочет*) - и на того, КТО заставляет (*внутренний Родитель, папомамино представительство где-то там в извилинах, с его вечным занудным надо*).

Сейчас предложу Вам нечто вроде велосипеда, на котором Вы уже умеете передвигаться, подведу этот велосипед к Вам, так что останется только поместить известную часть тела на седло, ноги на педали - и...

...Минимальное первое усилие, почти никакое, а дальше само собой - ведь и лекарство требуется проглотить, затратив на это пару калорий своей энергии...

Называю это еще "**встать на первую ступень эскалатора**". Как-то раз в метро, в миг занесения ноги на ступень, мне явилась эта метафора наших внутренних передвижений... Под эскалатором разумею любое самопродолжающееся действие, самозатягивающееся состояние. Эскалаторы бывают везущие вверх, везущие вниз, и везущие по горизонтали, по плоскости, у которой, впрочем практически всегда есть свое небольшое наклонение - вверх или опять же вниз...

Эскалатор-вниз - например, запой, развивающаяся наркозависимость или та же депрессия... Эскалаторы по горизонтали - все виды так называемой светской жизни, многие хобби, а также, но уже с небольшим уклонением вниз - просиживание у телевизора, болтовня... Вверх - увлечения оздоровлением, увлечения интеллектуальные и продуктивно-духовные.

У-влечения... То, что влечет.... То, чего хочется. Переводя это в бинарную модель Ребенок-Родитель - то, что по душе Ребенку, что он принимает, что его втягивает...

Как видите, я начал писать Вам кардинальное психотерапевтическое послание, и оно воспоследует, а пока только "ау" с пожеланием аккуратненько выскочить из весенней депрессушки. Для чего следует:

1. Насыщаться аскорбиновой кислотой (витамином С) во всех видах до покраснения, не менее 2,5 г в сутки. Желательно в день съесть по лимону с

кожурой, лучше зеленоватые, молодые, или по 3-4 кисловатых мандарина. А также: кислая капуста, клюква и т.п. Все это в дополнении к аптечным препаратам, они могут быть и поливитаминными, а если там будет много из группы В, то еще лучше.

2. Ходьба, да, все та же ходьба! Пешком быстрым шагом на свежем воздухе не менее 2 часов в день. Отнеситесь к этому как к моему категорическому врачебному предписанию, даже приказу. За шкуру себя и вперед. Каждый день. По будильнику.

3. Минимальное ограничение основной вредности, в Вашем случае это курежка: курить первую сигарету не раньше чем через 3 часа после утреннего вставания и только после сеанса ходьбы и легкого завтрака. Вообще, первую сигарету лучше закуривать как можно позже, можно войти в такое соревнование с самим собой: замечать время, сколько вы сможете вытерпеть и увеличивать его постепенно. Я так делал, пока курил, и это давало большие плюсы. Пока терпишь, работает здоровое остервенение, и энергия этой общей агрессии перешибает сопли саможаления.

4. Нестандартный стратегический ход: метод Билатеральной Коррекции (В.Л Леви (с)). Если Вы правша, постарайтесь стать еще и левой. (Если левша то правой.) Все то, что можно делать как правой, так и левой рукой, делайте только левой: ешьте, чистите зубы, причесывайтесь, застегивайте пуговицы, открывайте замки ключом и т.д. При печатании на компьютере пусть левая рука станет основной, ведущей (если только не отработан до автоматизма слепой равноручный десятипальцевый метод). Писать левой трудно, и тем не менее хотя бы пару фраз в день накорябать замечательное упражнение для развития недоразвитых частей мозга.

Я называю это методом **Билатеральной Коррекции** выравнивание доминантности мозговых полушарий, снятие застылой односторонности... Существенно помогает при разного рода инерционных, застойных состояниях, в том числе при навязчивостях и многих депрессиях. Дает большую энергетическую и творческую прибавку. Заметно улучшает память уже на второй-третьей неделе непрерывного применения. Проводите это в жизнь до той поры, пока равное использование обеих рук с осознанным преимуществом менее развитой не станет приятной привычкой.

5. Окружите себя собственным самогипнозом. Можно, например, как это делают на ответственных службах и производствах, использовать письменные внушалки-напоминалки в виде дощечек-экранных или просто листов бумаги с крупно, ясно, ярко (цветно) написанными короткими фразами самопрограммами, самоприказами например:

! БЫСТРО ХОДИ ДВА ЧАСА В ДЕНЬ !

! в ... утра и ... вечера МАРШ НА УЛИЦУ !

(можно для дополнительной стимуляции еще как-нибудь себя обозвать, из собственных уст подобные обращения помогают, ибо откровенно выводят наружу энергию самоагрессии и превращают ее в психосомомассаж)

Разместите у себя такие ободрялки-внушалки перед глазами в самых постоянных и важных местах Вашего ежедневного пребывания, как-то:

- перед кроватью, так чтобы взгляд падал на них при засыпании и просыпании,
- в ванной и туалете,
- в районе обеденного стола,
- на внутренней стороне входной двери Вашей квартиры,
- у рабочего стола (в поле зрения перед компьютером),
- в самом компьютере как постоянную выскакивающую заставку (в этом варианте, если помыслить и потрудиться, можно соорудить очень интересные анимированные самопрограммы, чтобы аж дух захватывало),
- по стенам там-сям, можно на потолке...

Нота бене!!! Ободрялки-внушалки через какое-то время превращаются в фон и теряют свое действие. Обновлять их (*не столько по содержанию, сколько по форме выражения*) следует не реже раза в неделю, чем чаще, тем лучше, и уж, во всяком случае, в тот же миг, когда Вы замечаете, что их действие на Вас начинает ослабевать.

А вот Ваша главная на сегодня самопрограмма.

Внутреннее Освобождение

я забываю слово надо (и зачеркните его крест-накрест)
я никому ничего не должен, в том числе и себе
я делаю только то, что хочу
я свободен
свободен и от того, что хочу
свободен и от себя - меняюсь
живу в потоке

Если проникнуться этим искренне и принять **оставление результата** за одну из внутренних основ жизни, то все "надо" получаются сами собой. ***Все будет так, как***

должно быть, даже если будет иначе!..

До продолжения, Ваш В.Л.

3. Вести с Пятачка

Вопрос на обсуждение:

Чем отличается самоанализ от самокопания?

прислал Т.

Свои мнения и соображения по этому вопросу, а также новые вопросы, комментарии, предложения, мысли можно прислать [сюда](#). В поле тема помечать Пятачку о ... (кратко о чем) .

1. Рецепты на каждый миг

Уважаемый В.Л., у меня есть любимая девушка которая меня не то что бросила, а предложила быть просто друзьями, созваниваться по телефону иногда, но не встречаться. А я хочу чтобы она вернулась обратно ко мне.

Сначала у нас с ней было все очень хорошо, виделись каждый день (мы работали в одном и том же здании), проводили вместе свободное время, а если не виделись пару дней, то она звонила по телефону и говорила, что очень сильно скучает по мне. Не исключаю, что она любила меня...

Но вот она ушла на другую перспективную работу (в коммерческую структуру), видеться мы стали реже, и я почувствовал, что она ко мне немного охладела, не так была рада мне как раньше, стала реже звонить. Потом она уехала в командировку почти на месяц, а вернувшись, позвонила мне и сказала, что нам не стоит больше встречаться. По телефону мы иногда общаемся, и относится она ко мне вполне доброжелательно.

...Обращаюсь к Вам за советом, как мне ее вернуть, как себя вести, используя НЛП и эриксоновский гипноз?

Как разбудить в ней прежние чувства ко мне и закрепить их? Я не хочу что бы это было насилием над ее психикой. N.

Стоит ли энэлпикать свою возлюбленную?..

Комментарий к письму: *из горячей почты любовной зависимости. Ситуация неравнозависимости: молодой человек, автор письма - сильно зависим, привязан, переживает... Ушедшая девушка, видимо, нет, или не в такой степени...*

Из ответа

Уважаемый N. Излагая краткую историю вашей встречи и расставания, Вы не высказываете никаких предположений о том, *почему*, по каким причинам, мотивам девушка пожелала остаться с Вами не более чем в телефонном приятельстве. Хотя эти предположения напрашиваются...

Можно было бы мыслить на сей счет увереннее, если бы хоть как-то представлен был в Вашем описании психологический портрет девушки, ее характер,

особенности... Но этого нет. Возникает впечатление, что внутренний мир Вашей возлюбленной не был предметом Вашего внимания...

Вопиюшее противоречие, взаимоисключение в Вашем желании, с одной стороны, девушку вернуть, используя НЛП и эриксоновский гипноз, разбудить чувства и закрепить их, а с другой чтобы это не было насилием над ее психикой. Как говорится, и невинность соблудити, и капитал приобрести... Спрашивается, что же понимать под насилием над психикой.

Получается, что Вы просите меня предоставить Вам профессиональное средство психологической манипуляции, инструмент управления чужой психикой, рассчитывая получить нечто вроде лазерной пушки или программки из хакерского арсенала для использования в сугубо личных целях, не спрашивая на то никакого согласия у манипулируемой, у девушки то-есть.

Раньше (да и теперь) в тех же целях испрашивали у колдунов и колдуний за немалую мзду приворотный заговор, приворотное зелье ... И, кстати, в одном-двух процентах случаев (*из обещаемых всегда ста*) этот приворот как бы действует во-первых, просто по статистической вероятности изменения ситуации, а во-вторых, потому что манипулятор, уверовав в свое магическое снадобье, может получить ту степень уверенности **в себе**, которой ему недоставало...

Если бы Вы захотели самостоятельно изучить теорию и практику НЛП и так называемого эриксоновского гипноза, обрести свой взгляд на эти направления и какие-то навыки я это только приветствовал бы, учиться всегда полезно. Но Вы интересуетесь только тем, как все это приспособить для Вашей нужды, как, извините за выражение, энэлпикнуть свою бывшую девушку. В такой установке кроется большая опасность прежде всего для Вас...

НЛП в профессиональном исполнении один из жанров воздействия психолога на клиента, или психотерапевта на пациента. Я не говорю сейчас о своем профессиональном отношении к этому жанру. Результаты применения могут быть всякими... Но вот главное: профессионалы работают с теми, кто к ним приходит **сам**, кто принимает роль пациента или клиента пусть и не от хорошей жизни, но по собственному решению.

Когда же НЛП переводится в ранг товара для массового психобизнеса, в продукт, тиражируемый на потребу профанов, с обещанием золотых гор победительного успеха в манипуляторской борьбе с точно такими же...(чуть не сказал грубое слово) то это уже шарлатанство, туфта.

Не знаю ни одного случая возвращения сбежавших жен или любовниц (равно мужей или любовников) с помощью НЛП, зато лично знаю двоих профессионалов, психологов-энэлпишников с типично манипуляторской философией, от которых сбежали их собственные жены и любовницы, и безвозвратно.

В такую же туфту превращено профанаторами совершенно индивидуальное и уникальное искусство внушения, которым владел гениальный психотерапевт Милтон Эриксон. Гипнозом это искусство названо терминологически неправомерно. Не занимался Эриксон никаким особым гипнозом а просто умел общаться с каждым конкретно говорить, строить беседу, жестикулировать, дышать, хмуриться, улыбаться короче, вести себя именно так, как нужно это делать именно вот с этим человеком и ни с кем более. С поразительной быстротой, с предельным вниманием и глубиной вживался во внутренний мир своих собеседников-пациентов и говорил с ними потрясающе мощно, точно и выразительно, с соблюдением всех законов искусства, с музыкально-художественным совершенством... Вот Вам и весь гипноз. Такое не тиражируется. Другие гении психотерапии работали по-другому.

КОНКРЕТНЫЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ

Постройте картину ситуации Ее глазами. Постарайтесь как можно полней уяснить для себя истинные мотивы разрыва с Вами Вашей возлюбленной именно с ее позиции и в ее понимании. Найдите в себе силы взглянуть в лицо неприкрытой правде. Разочаровалась ли она в Вас если да, то в чем именно, что ее перестало устраивать? Ваш ум, Ваш карман, ваши интересы, Ваша эмоциональность, Ваш секс?.. Или мотивы совсем иные ее новая направленность, новые интересы, рабоче-карьерная загруженность, большая занятость?.. Появился ли у нее другой мужчина?.. Многое из этого можно узнать и по телефону. НЛП для этого не требуется, только простая чуткость и элементарная логика. Можно попросить девушку обменяться с Вами хотя бы письмами...

Основной вопрос: ушла ли она больше **От** (Вас) или больше **К** (кому-то или чему-то). Почти всегда присутствует и то, и другое. Но важно понять в какой пропорции?..

Если больше От, то единственный шанс Вам может дать только такое **самоизменение**, чтобы Вы могли предстать перед Ней в совершенно новом облике, явиться Ей другим человеком. Практически это означает, что Вы должны снова с ней познакомиться. И не вернуть Ее, а **заново завоевать**.

Чтобы это получилось, необходим промежуточный ход: на некоторое время неожиданно исчезнуть для Нее (уехать как бы в командировку или что-то подобное...). Это нужно, чтобы прервать обреченный на успех сценарий вялого расставания (рубка хвоста по частям), который у Вас сейчас и осуществляется.

Начать с чистого листа!..

Если больше К (новым интересам, работе), то хотя бы непродолжительный (неделя-другая) "промежуточный ход" тоже желателен. За это время и далее постарайтесь найти возможности присоединиться к ее новым интересам таким образом, чтобы не только общаться в резонанс с ними, но и вырваться вперед в этом направлении, или в какую-то другую, неожиданную сторону, которая могла

бы конкретно ее увлечь... Кстати, в НЛП подобная тактика именуется "присоединением и ведением". Описана она и в "Искусстве любви" Овидия, приводится и у Карнеги, и у Макиавелли...

Если "К" другому мужчине, то, сразу надо сказать, Вам потребуется много терпения, воли и времени. "Промежуточный ход" может затянуться на годы...

Появление нового мужчины еще не означает, что для Вас не возможна "новая встреча" с Ней. Вежливая выжидательная позиция, без навязчивых вопросов и упреков, в любом случае будет самой уместной. А дальше ... дальше будет видней.

Вопрос к самому себе. Даже если при всех попытках узнать и понять ее нынешнюю жизнь и настрой неопределенность останется может быть, она будет упорно замыкаться все равно главным действием в этой ситуации должен стать вопрос самому себе: а стоит ли, вообще говоря, пытаться прошибать лбом эту стенку, не лучше ли энэлпнуть ее (стенку) виртуальной ногой и пойти во свояси в другую сторону?..

Для продолжения разговора жду новостей от Вас. Ваш В.Л.

2. Искусство Быть Собой

из книги ["Искусство Быть Собой" -2000](#)

...То, что я сейчас вам предложу, не мое открытие или изобретение. Передаю опыт Природы и Человечества, опыт многих тысяч людей, многих тысячелетий... Йоги, Ауробиндо, Ошо, тибетские медитации, европейский аутотренинг, японское Тихое Сидение, у-шу, айкидо, христианская аскеза, Гурджиев всюду и все, желающие войти в целенаправленное взаимодействие с миром, начинают с Себя.

А встречу с Собой начинают с Освобождения, оно же Осознание.
С простой паузы, освобождающей душу и тело от напряжения и суеты.

Три следующих упражнения именно на это направлены, почему я и прошу отнестись к ним как к самоисследованию вольным опытом, а не заданиям. Результаты оставим...

Упражнение 1. **Вольно"**

оно же и Перерыв или Просто Пауза

входит во все навыки и варианты психологических техник

Задача: освобождение от задачи

Сразу же после прочтения этого абзаца пожалуйста, оторвитесь от текста, взор уведите куда-нибудь на потолок, посмотрите на стену, в окно, в небо... Или просто закройте глаза на пару минут, ну на три-пять, не дольше... Можно не менять своего исходного положения, позы, а можно и поменять, как-то пошевелиться... И встать можно, выйти из-за стола или подняться из кресла, с дивана сползти, в туалет наведаться можно все вольно, вольно, свободно... Сменить занятость на свободу вот все, о чем я прошу вас: перерыв. Отложить все отпустить себя отрешиться ото всего кроме свободы делать что хочется... А я тоже слегка отдохну...

...! Ну как?.. Телефон звонил?.. Вспомнилась куча дел, долгов?.. Беспокойство зашевелилось?.. Обида свежая?.. Заболело что-то опять?.. Спать (есть, пить ...) захотелось?..

Кто служил в армии, помните? "Смирррно!.. Вольно..." Призыв-дембель в одной сжатой модельке, мобилизация-релаксация в приказном порядке. Смирно враз получается, напрягается все что надо и что не надо. А вот вольно как-то не очень... И почему ясно: через секунду могут опять гаркнуть смирно .

Задание, *обязанность освободиться* заключает в себе смешноватое противоречие, я его называю парадокс санатория : *надо* делать что хочется *отдыхать надо!*.. Или, как всерьез ляпнул один мой полуколлега, "мы *должны* жить так, как мы хотим!.."

Первая попытка самоосвобождения упирается в осознание своей несвободности. Какое там осознание! тумаки, вопли, удары и стоны, хрипы и судороги, отчаянные содрогания!.. Хорошо помню, как на одном моем групповом психотренинге, посреди общих дружных натужных попыток расслабиться, один солидный мужчина среднего возраста вдруг заорал, покраснев: Черт нас возьми, блин, ребята, ведь мы же в зоне!!!... Мы в тюрьмах сидим!.. Каждый в своей камере-одиночке!.. В цепях, на дыбе!.. Бежим, ребята!..

Оказывается, вовсе это не просто: освободиться, не перестав быть собой остановиться не останавливаясь, осознать жизнь, продолжая жить...

Вот почему я прошу каждого из тех, кто ко мне обращается, прежде всего прочего не пожалеть времени на освоение "Вольно". Погружаться в перерыв-паузу, даже всего лишь на пять секунд, как можно полнее, вкуснее, пристальнее, обстоятельнее, вдохновеннее, самозабвеннее...

Упражнение 2. Невесомость, она же Внутренняя Левитация"

предварение Сбрасывания Зажимов

Задача: почувствовать себя свободно-легко, очень свободно и очень легко

Снова прошу: после прочтения этого абзаца немедленно сделать паузу. Да, снова освободиться, к тому присовокупив еще и попытку освобождения от земного притяжения... Не подниматься в воздух как суперйоги и ламы, нет, только психически, по ощущению так ведь и в жизни бывает изредка, когда будто летишь... А во сне полетном и вовсе ясно, что вес просто балласт, избавиться от которого очень легко... Опять: от двух до пяти минут ведем себя как хотим, полная свобода, включая и позволение себе не замечать своего веса, каким бы он ни был а для того можно представить Себя, например, вот так: ***всплываю из океана как подводная лодка... поднимаюсь в небо как шар воздушный... сбрасываю балласт... легко двигаюсь в невесомости, я космонавт в космическом корабле... слегка пьяненькое и весьма веселое состояние в той чудесной фазе, когда не падаешь еще, но уже летаешь... дух парящий бестелесный, как в забытом сне, покидая мир сей тесный, шлет привет весне... Ну все, внимание! ВОЛЬНО ВВЕРХ.....***

(Пока парите, замечу в скобках мне очень повезло, очень нравится, что моя родовая фамилия ((это имя на самом деле)) так фонетически совпадает с латинским *levi* (-s), выражающим качество легкости и подъемности, освобождения ото всяческой тяжести...)

...Любопытно, а какое теперь самочувствие?.. От этого упражнения сразу ловится иногда ломовой кайф, при повторах не стоит чересчур увлекаться... *Всегда лучше повнимательней отнестись к маленьким изменениям своего состояния, чем добиваться больших.*

Упражнение 3. "Самозритель"

или Видеокамера в Личном Пространстве

подготовительное упражнение к самогипнозу и образным перевоплощениям; входит в тренинг общения и подготовку к широкому кругу профессий, где главное - работа с людьми

Задача: находясь в том состоянии, которое есть в данный миг здесь и сейчас спокойно, благожелательно наблюдать себя как бы со стороны.

Из любой внешней точки. Глазами собственными. Глазами Другого...

Прямо сейчас, после того как закончится эта фраза, опять Вольно делайте что хотите, можно и продолжать чтение притом *представляя себе, как видит вас некто* допустим, из правого угла комнаты или с любого другого места, сверху ли, снизу ли, из перемещающихся положений, поближе, подальше *как будто бы некто движется и снимает вас видеочамерой*, минут пять потом еще разъясим, как и что, а пока проведем первую пробу *пора, включаем, мотор...*

Это упражнение далеко не всеми сразу понимается и принимается. Легче дается актерам, манекенщицам, фотомоделям, труднее учителям, еще труднее врачам, туго компьютерщикам... Впрочем, главное не профессия, а устройство души.

Встречаются среди моих пациентов милые люди как правило, сверхпорядочные, весьма щепетильные и внутренне безумно застенчивые, для которых взгляд на себя извне навязчивое состояние, почти постоянное невольное самонасилие, очень тягостное, лишающее непосредственности и свободы. Я их настойчиво уговариваю такое самонаблюдение не только не прекращать, но доводить до предела ясности, до образного совершенства и главное, превратить из минусового в плюсовое!.. Да, научиться любоваться собой научиться, иначе говоря, жить и чувствовать себя в своем позитиве, в своей тарелке!..

Дополнительно можно немного поэкспериментировать перед зеркалом и/или с настоящей видеочамерой, если таковая имеется. У занавешенного зеркала, например, можно придать себе любое выражение, попытаться представить, как оно смотрится, а потом, сохраняя его, занавеску сдернуть... Перед включенной камерой покривиться, пытаюсь сразу же или потом представить, как это выглядит, а потом сверить...

В любом случае не стоит слишком усердствовать. Если зрительное представление или ощущение видения себя со стороны после семи-девяти проб не дается, то и не надо; хватит и того, что создалась и работает внутренняя установка на безоценочное, свободно-осознанное предъявление себя внешнему миру. Мы не обязаны знать, как нас воспринимают. Мы не должны никому себя демонстрировать так либо эдак. Мы просто **можем, если хотим**, наблюдать за собой из любой системы координат, с любой точки зрения и управлять своим образом. Эта возможность входит в состав нашей Свободы.

Вот важный факт, я его наблюдал не раз в лаборатории электроэнцефалографии. При внутреннем переключении на Освобождение и Осознание у человека изменяется картина деятельности всего мозга, ЭЭГ становится более упорядоченной, более красиво организованной. Это значит, что многие миллиарды нейронов в мозгу начинают работать собраннее и разнообразнее...

Ну, а теперь кое-что об оставленных плодах действия.

Высоковероятный результат освоения упражнений 1, 2, 3 успокоение, облегчение сосредоточения, прибавление уверенности в себе и ясности мысли, нарастающее ощущение собственной целостности, собранности. Замечательный отдых и старт для новых рабочих усилий.

Я прошу вас возвращаться к упражнениям Освобождения и Осознания ежедневно не меньше двух раз и не больше семи. С них и с подобных им, приводимых далее, или таких же собственных, новоизобретенных есть смысл начинать все остальные упражнения и занятия по **Конкретной Психологии**. Как гаммы для музыканта, как постановка руки - это основа для всей психологической техники, какая уже существует, и какая может еще возникнуть для вас лично. До новых встреч!..

*и когда придется начать с начала,
возвращаясь опять сюда,
отдохни и снова
ищи свой путь,
он уведет тебя к дорогам другим,
и начало трудно будет припомнить,
снова заблудишься и опять
придется начать с начала, и снова
придешь сюда.
Места эти будут другими,
но ты их узнаешь.*

3. Вести с Пятачка

Дорогие мои, позвольте напомнить новоприбывшим, что **Пятачок** - это наше быстро растущее открытое виртуальное общество, где в свободной форме исследуются и обсуждаются всевозможные вопросы **конкретной психологии**. Здесь мы делимся своим опытом, мнениями, идеями, методами... Поддерживаем друг друга, помогаем друг другу. Формы работы кристаллизуются на ходу. Скоро откроется конференц-зал на Levi Street. А пока общаемся через эту рассылку.

На вопрос первого выпуска:

чем отличается самоанализ от самокопания

пришли следующие мнения

Лина К.

Самокопание - процесс эмоциональный, болезненный, тупиковый. **В самоанализе** присутствует именно анализ и бесстрастное изложение (в

идеале, конечно). У Вячеслава Рябакова в книге "Человек напротив", была фраза, сильно запавшая в душу - книги сейчас под рукой нет, по памяти так:

"Угрызения совести имеют смысл лишь для осознания своей ошибки, чтобы подтолкнуть сознание к поиску выходов... Дальше они превращаются в самобичевание и эгоизм..."

Владимир и Наталия Л.

Самоанализ отличается от **самокопания** тем же, чем градусник - от носового платка...

Евгений Ч., студент факультета психологии

Самокопание - это попытки самоанализа, только с негодными средствами. Его отличает недостаточная осознанность и отсутствие необходимого аналитического инструментария: выбранной четкой системы критериев, параметров качества и количества и т.д. Короче - элементов объективности.

Николай З. ...Тем же, чем онанизм - от любовной встречи.

Константин М. Если бы я был Львом Толстым, то сказал бы, что **самокопание** - это разговор с самим собой, ничем от себя не отличающимся. **Самоанализ** - внутренний разговор с кем-то в себе, стоящим хоть на ступеньку выше, или по крайности, хоть на другой точке зрения.

Ольга Р. Эти два слова только и имеют общего, что корень само-, направленность внимания на свой внутренний мир. О самоанализе можно говорить только тогда, когда позади - долгие месяцы **осознанного самонаблюдения** на уровне понимания, близком к пониманию Гурджиева, которого Вы процитировали в первом выпуске. Анализ предполагает наличие Внутреннего Хозяина, не отождествленного с объектом наблюдения...

обсуждение этой темы продолжается, пишите на **Пятачок** с упоминанием вопроса в поле "тема"

4. Вы пишете, вы пишете, вам зачтется...

Дорогие, у каждого из нас есть свои неразрешенные вопросы и нерешенные задачи, свои трудности и проблемы. И у каждого есть нерастраченное внутреннее богатство, неотданные, невостребованные

дары... Уникальный, конкретный жизненный опыт. Если вы захотите чем-то из этого поделиться, вынести на обсуждение с любой степенью открытости или конфиденциальности - приму с благодарностью и самое ценное, с вашего разрешения, опубликую. Это может помочь очень многим. Пишите!.. В поле тема пометайте, пожалуйста, *Пятачку* о ... (кратко о чем) или "в *МЖ*, по теме ...".

...я потом, что непонятно, объясню...

Встреча
третья

**Лучше быть нужным чем
свободным?..**

19 апреля 2000
г

*...на всякий добрый совет нужен еще десяток, как его выполнить;
а на каждый из десяти еще по десятку и далее...*

из книги Искусство Быть Собой-2000

Христос воскрес, друзья, приветствую вас,

спасибо сердечное всем, кто нас читает, нам пишет и нами интересуется. Говорю "нас", потому что уже далеко не я один в поле воин. На сегодняшний день наше виртуальное сообщество числом близится к шести тысячам, это добрая армия. Среди писем, пришедших после первых двух выпусков, есть до чрезвычайности поучительные и любопытные, но об этом дальше.

Не удивляйтесь, что и на этот раз к вам с небольшим разрывом во времени придут сразу два выпуска подряд. Работа и общение сами строят свой ритм и график. Сегодня мне показалось целесообразным разделить поток нашей рассылки на две "пульсовые волны": волна-вперед и волна-назад, или отзвучка. В волне-вперед будем более или менее последовательно заниматься различными темами конкретной психологии. А в отзвучке, она же эхолот или с Пятачка "хрюк в догонку" - оглядываться на пройденное, обсуждать его, переживать, подводить промежуточные итоги...

1. Искусство Быть Собой

Лучше быть нужным чем свободным?..

Зависимость и свобода: конкретная философия

к подборке ["Искусство Быть Собой"-2000](#)

Продолжаем развертывать - см. выпуски 1 и 2 - ключевую, сквозную тему Конкретной Психологии, определяемую словом **зависимость**.

*Рабство - это тепло,
из кастрюльки оно
в твою жизнь потекло,
из бутылочки, из материнской груди,
из тюрьмы, где не ведал, что все впереди,
из темнейшей, теснейшей, теплейшей тюрьмы,
где рождаемся мы,*

*а свобода,
а свобода, сынок, холодна,
ни покрывки ни дна,
а свобода...*

*Рабство - это еда,
это самое главное: хлеб и вода,
и забота одна, и во веки веков
одинаковы мысли людей и быков,
любит клетку орел, усмирятся лев,
поселяется в хлев,*

*а свобода,
а свобода, сынок, голодна,
ни воды ни вина,
а свобода...*

*Рабство - это твой друг,
твой заботливый врач,
твой спасательный круг,
обвивающий шею, сжимающий грудь -
плыть не можешь, зато веселее тонуть,
как душевно, как славно с дружкой заодно
опускаться на дно,*

а свобода...

Этот стишок, открывающий на моем сайте самопровозглашенный раздел "Зависимология и Зависиатрия", я написал довольно давно. Растерялся, помнится, когда сразу же после первой публикации в "Огоньке" его процитировал журнал "Знание - сила", сделав эпиграфом к научно-популярной статье об интеллекте свиней. Уважили поэта!..

Я, правда, польщен был, узнав из этой статьи, что свинья, оказывается, по уму дает сто очков вперед среднему хамосапиенсу, только вот философия у нее другая, уж очень конкретная. Тогда, кажется, и залетела мне в бестолковку ассоциативная блажь назвать одну из своих групп общения "Пятачком"...

Так вот, рабство, оно же зависимость, она же привязанность... О, если б речь шла только о наркоте или каких нибудь сексуальных трудностях. Обо всех наших заботах и обо всех проблемах, обо всей жизни, друзья мои.

Зависимости бывают внутренние и внешние, естественные и искусственные, осознанные и неосознанные, взаимные и невзаимные, истинные и ложные...

Приходит человек, просит разобраться в его неурядицах, просит помочь... Это может быть и какая-то болезнь или невроз, и какой-то тупик в отношениях или зажим в судьбе...

Говорю: **наши трудности - дети наших зависимостей.** Давайте пойдем лично ваши зависимости, давайте очень хорошо их осознаем, прощупаем во всех связях и противоречиях, во всех узелках, во всех измерениях.

С зависимостью, понятой вполне ясно и всесторонне, можно работать. От некоторых зависимостей освободиться нельзя, но можно их сделать более приятными или менее разрушительными. От других можно освобождаться - если захочешь - и... если поймешь, что такое Свобода и с чем ее едят...

Из письма Любомира Богоборского. "...Я не думаю, что вы правы, считая себя свободным и объясняя людям, что они свободны. Если я не прав, прошу простить, просто я делаю этот вывод по вашей самопрограмме из первой рассылки. Никакой человек не свободен и не делает только то, что хочет, никакой человек никогда этого не сможет..."

Смотрите: вы связаны по рукам и ногам, вы изначально сверх-детерминированы: вы не можете летать, ходить по воде. Не можете не есть и не пить. Не можете жить без воздуха. Не можете поехать куда захотите когда захотите (я-то уж точно не могу!..)

Мы лишены свободы выбирать время и страну в которой рождаемся и живем. Мы не определяем свой пол, свой рост и вес, свою красоту... В реальной жизни вы можете только подчиниться обстоятельствам и сказать, что вы хотите того же, чего и они. Не хочу на Филиппины - судьба моя этого не хочет!.. Самообман. Автомобиль, наверное, тоже считает себя свободным от водителя. Если мы и свободны, то только как игроки в шахматы. Насколько они свободны?.. Правила игры заданы - игроки подстраиваются..."

Из ответа: "Я не волшебник, я только учусь..." Любомир, Вы совершенно правы, перечисляя наши жизненные зависимости, все эти пути, в которых мы рождаемся и с которыми умираем... Все так. И однако - не совсем так, а в некоем измерении и совсем не так...

Не привожу подробных возражений по частностям (пол, например, медики уже почти научились менять, вес, внешность и даже рост в неких пределах может изменить себе почти каждый, если только захочет, поймет - как, и постарается...) Напомню лишь о блистательнейшем примере **всечеловеческого** одоления только одной зависимости.

"Вы не можете летать", говорите Вы. Так, да не так!..

Да, от рождения крылья нам не даны, мы не птицы. Да ведь и они, птицы, от силы тяготения, от земного притяжения не свободны, они тоже от него постоянно зависимы.

Но:

- мы, как и птицы, можем со своею зависимостью от земного тяготения взаимодействовать - что и дает нам возможность ходить, бегать, прыгать, ездить; мы с этой зависимостью можем играть, танцевать - что и обеспечивает всю красоту и великолепие человеческого движения, всю свободу пластики и экспрессии;
- мы, как птицы, можем освобождаться от жесткой связи с землей частично, а на какое-то время и полностью (космонавты, познавшие невесомость) - силою человеческого гения, воплотившегося в могучую технику...

Почему человечество на протяжении тысячелетий так мечтало летать (сколько сказок об этом и мифов...)?

Да потому что человек неизбежно жаждет увеличения пространства своей свободы, это его видовое качество - стремиться к свободе.

*...Большая Книга - в небо переплет -
раскрытая как крылья белой птицы,
и как перо - строка внутри страницы:*

ЦЕЛЬ БЕГА ЕСТЬ ПОЛЕТ

*Я это знал с мальчишеского детства,
когда летал как мячик через лужи:
полет разбегом бешеным заслужен,
но и полет не цель, а только средство
иного состояния души...*

*На тонком плане все поступки наши
суть буквы таинственного текста...*

из новой книги "Зачеркнутый профиль"

Авиация и космонавтика дают нам прообраз работы со всеми человеческими зависимостями, главная из которых - зависимость от собственного устройства, от смертной плоти.

Они же, летательные наши успехи и чудеса, воочию выявляют **основное условие прироста свободы - прирост сознательной дисциплины, самоограничения.** Закон *Бесплатного Сыра* действует на всех уровнях...

Моему поколению, а в смягченной форме и Вашему, с пеленок били по голове палкой по имени Осознанная Необходимость, внушая, что это и есть Свобода. Мы дрыгали стиснутыми ножками, вереща в тряпочку, что это нам непонятно. Ну осознал я необходимость срочно сходить по нужде, ну и что, разве ж тем самым я от своей нужды свободен уже?..

Свобода - это когда **сам себе указуешь**, пить или не пить, бить или не бить, курить или не курить, любить или не любить, быть или не быть, хотеть или не хотеть, нужду испытывать или нет, или хоть бы не очень...

Свобода=возможность выбора. Необходимость=невозможность выбора, она же детерминированность, она же принуждение или изнасилование обстоятельствами, она же зависимость максимальной степени.

Сегодня мне думается, что либо геноссе Маркс чуточку не додумал свою мыслицу, либо ее неточно на русский перевели, может быть, даже и нарочно неточно...

Осознание необходимости - еще не свобода, а только ее условие или первый шаг. Свобода - это зависимость (необходимость...), сознательно выбранная или сознательно созданная, из которой можно сознательно выйти. Возможность смены зависимостей. Вход и выход, равно открытые.

NB! - С некоей поры я внимательно различаю **Свободу-От** и **Свободу-Для**.

Свобода-От - это целомудренная монашка, это воздушный шарик без воздуха, это наркотическая отключка, это голова имбецила... **Свобода-Для** - невеста на выданье, вдохновение, голова гения...

О сравнении людей с шахматистами. Обожаю шахматы - замечательная аналогия жизни во многих ее чертах. Превосходная модель для исследования судьбы, то есть Необходимости и Свободы в их всевозможных взаимосвязях. Вы делаете первый ход или два-три, выбирая дебют - это Свобода. Вам объявляют шах или откровенно угрожают ферзю - это Необходимость. Вы "взрываете позицию" непредсказуемым, иррациональным ходом, как это гениально делал Михаил Таль в расцветные годы - это Свобода, рывком добытая, словно молния из сгустившихся

туч, казалось, неотвратимой Необходимости... Шахматы - это одно "хочу" (выиграть партию или хотя бы не проиграть), путь к которому прокладывается тысячами и миллионами "надо" - вариантами игры...

Главное же отличие жизни от шахмат вот: жизнь - не одна игра (если брать это слово в самом серьезном, математическом смысле), а великое, развивающееся, бесконечное множество разных игр.

Стоит осознать прежде всего, что подавляющее большинство жизненных игр, в которые мы не играем или даже играем - нам попросту не известно!.. Правила каждой из нам известных игр заданы, да, в том числе и правило человеческих хищников правила не соблюдать. **Одна из тропинок к Свободе - внимательное изучение правил и возможностей той жизненной игры, в которой ты оказался.** И ты либо играешь по этим правилам, подчиняясь им и внутри них открывая новые пространства свободы (в этом и смысл каждой из игр), либо играешь в другие игры, с другими правилами, либо изобретаешь свои, либо не играешь вообще...

Любомир, я хочу сказать, что пока мы живы, всякая наша зависимость не абсолютна, а относительна, что и дает искомую долю **Свободы Внутренней** (об этой только свободе у нас речь), а с нею возможность менять игру или совсем не играть. Возвращаясь к игре с силой тяжести - абсолютно зависим от земного тяготения только труп, Любомир!.. И абсолютно не зависим ни от чего иного. Свободен ото всего и не свободен ни для чего...

О самопрограмме из первой рассылки. Сходные возражения и недоумения прислали еще несколько человек.

"Как я могу уговаривать себя, что я свободна и никому ничего не должна, даже себе?.. Ну себе ничего, допустим. А моя дочка? Моя мама? Моя работа?.."

"Если я ничего и никому не должен, то почему и зачем я всю жизнь батрачу, а не лежу на Канарских островах в свое удовольствие?.."

"Я очень хочу, чтобы мой сын окончил хороший и довольно дорогой частный лицей. Однако, следуя Вашей теории, я не обязан его учебу оплачивать!" (Прием виртуозного передергиванья, очаровательный кривотолк. См. ниже об отрыве колес "Nado" от автомобиля "Hochu" - В.Л.)

"Накупил и прочел много книг Лазарева, Жикаренцева, Свяша... Рвусь все в себе исправить, все изменить, но через пару дней из головы все выветривается. Начинаю заставлять себя заниматься этим всем ис-под палки, дальше знаете сами... А Вы: ну и ладно, ну и не надо, не заставляй себя, плыви по течению!.. Ну-с, и куда же я приплыву? :(" (Еще один

кривокряк. Никого я не приглашаю плыть по течению, наоборот вовсе. Но раз так послышалось, так прочлось - виноват-исправлюсь. - В.Л.)

Есть и аплодисменты:

"Ура! Наконец!.. Дождялся- таки, что кто-то из великих мира сего определил мои принципы как правильные! Еще с раннего детства я решил для себя: Я - ничего не должен! Я - только хочу, хочу и хочу!!! Родители воевали с моей безответственностью, кто и как меня только не перевоспитывал - все напрасно. И вот, через столько лет получить такую поддержку!!! Спасибо!!! Захватывающе!!!"

Человек, любящий себя больше, чем других эгоистов. "

Спасибо за аргументы, друзья, спасибо за полемику, Любомир. Поясняю: текст самопрограммы, она же и медитация

"я свободен... я никому ничего не должен в том числе и себе... все будет так, как должно быть, даже если будет иначе..."

равно как и все прочие мои тексты для самовоздействий - вовсе не есть железобетонная стена утверждений, имеющих непрерываемую юридическую, философско- теоретическую, глобальную моральную или криминальную силу.

Это всего лишь код для открывания двери - одной из дверей во Внутреннюю Свободу, друзья!..

Цель - устранение дисгармонии, внутренней деформации, перекоса. Чтобы поехать по прямой после крутого правого поворота, куда надо руль выворачивать?.. А после левого?..

Избавление от непроработанного нашим глупым умом и непринятого умной душой дурацкого "надо", давящего, заводящего в тупик абсолютизированной зависимости, в парадоксальное состояние... Выравнивающий противовес, или, технарски выражаясь, альтернативный режим деятельности системы. Представим себе такой свихнувшийся холодильник, который сам себя заморозил до клинического зашкаливания, а хранимые продукты до неупотребительного безобразия. Если в порядке самолечения он пожелает поработать и печкой, то почему бы ему не предоставить такую возможность?..

Не знаю как Вы, а я, не сказав себе на грядущий сон, что торжественно посылаю все, всех и вся на три фи́га, в том числе и себя, и эту рассылку, - просто заснуть не смогу, и тогда-то уж все действительно по вышеуказанному адресу и отправится...

Ваш Владимир Леви

PS. Я не "считаю себя свободным", я только учусь быть таковым по примеру Чехова, который, как помните, " всю жизнь по капле выдавливал из себя раба"- и по мере сил помогаю тем, кто этого тоже хочет.

А насчет автомобиля, считающего себя свободным, Вы правы: большинство заявляющих о своей свободе просто не знают, кто их водитель...

2. Рецепты на каждый миг

Что такое Агент Зависимости

Карта самооценки личных зависимостей

Если дело - табак

"Здравствуйте. Я так обрадовалась, увидев эту рассылку, что полученного положительного заряда хватило на то, чтобы уговорить себя написать вам и поделиться собственным опытом бросания курить. Я курила 20 лет..."(из писем Пятачку)

Что такое Агент Зависимости

из интервью

(Корреспондент КП) - Владимир Львович, в своих трудах вы высказывались в том смысле, что вся жизнь есть сплошная наркомания. Вы так думаете и сейчас?.. Каково ваше понятие о наркотике на сегодня? Есть ли у вас своя классификация наркотиков?

- Жизнь как наркотик, жизнь как наркомания - это, разумеется, лишь метафора. Но за нею таится родство, общий корень всех наших привязанностей и пристрастий... С той поры, как я разработал свою концепцию о ЗАВИСИМОСТЯХ, "зависимологию", отпала нужда употреблять слова "наркотик", "наркомания" всуе, то есть, не в строгом значении. **Зависимости - это любые жизненные отношения, в которых мы внутренне не свободны.** Наркомания - один из видов зависимости, частный случай. А главное понятие концепции звучит слегка детективно: Агент Зависимости, сокращенно АЗ.

АЗ - это человек, вещество, информация, чувство, событие, действие, занятие, времяпрепровождение - все что угодно. Все то , к чему (или к кому) можно привыкнуть, привязаться, от чего можно зависеть. Все то (те), с чем (кем) трудно расстаться, без чего(кого) тяжело...

- Сразу личный вопрос можно?.. С деньгами я расстаюсь легко, но без них мне тяжело. Деньги - это агент зависимости?..

- Для кого как... Для скупого рыцаря точно да. Для себя попробуйте разобраться сами. Вот пособие, помогающее сориентироваться... (*Показываю корреспонденту одну из своих рабочих опросных карт*)

A3-ОБЗОР

карта самооценки личных зависимостей

К чему вы привыкли в своей жизни ? К чему или к кому привязались? К чему или к кому пристрастились, приворожились?.. От чего или от кого так зависимы, что лишение, отказ, расставание или потеря могут или могли бы вызвать (перечисление с возрастанием силы переживания):

сожаление, грусть, печаль, уныние, тоску...
 раздражительность, злость, гнев, ярость...
 неуверенность, беспокойство, тревогу, панику...
 дискомфорт, неприятное состояние, неудовольствие, боль...
 слабость, подавленность, падение работоспособности, нарушение сна и/или других функций...
 апатию, безразличие ко всему, опустошенность...
 страдание, невыносимые муки, нечеловеческий ад...

Кого и/или что вы могли бы назвать своими Агентами Зависимости (A3) - физической, психологической, интеллектуальной, духовной (в любых сочетаниях и пропорциях)?

Будем точны: A3 - это **только** то, от чего(от кого) мы зависим **внутренне** (физически, эмоционально, психически). Житейская зависимость, например, от денег или от начальства, может сопровождаться внутренней зависимостью, а может и нет.

В левом столбце нижеследующей таблицы приводятся основные жизненные сферы (уровни), в которых у человека могут возникать зависимости разных степеней, от минимальной до максимальной. В среднем столбце A3 каждой сферы конкретизируется. В правом столбце выставляется относительный балл (степень) зависимости.

При оценке степеней своих зависимостей можно пользоваться любой условной количественной шкалой, важно только, чтобы она была единой. Десятибалльная шкала вполне практична.

Просмотрите всю таблицу внимательно и заполните ее по своей самооценке. Там, где, по-вашему, зависимостей у вас совсем нет, оставляйте просто пробелы. Впишите недостающее.

В оценке тех зависимостей, которые не одобряются вашим окружением или вами самими (наркотики, алкоголь, некоторые виды сексуальных зависимостей...)

постарайтесь быть особенно честными перед собой. Если колеблетесь, затрудняетесь - скажите себе: я могу заблуждаться, могу и невольно с собой лукавить... Лучше переоценить степень своей зависимости, чем недооценить.

сферы, уровни // конкретизация АЗ (отметить, уточнить, дополнить...) // балл зависимости

природные зависимости // еда, питье, дыхание, другие физиологические потребности... // ...

физические воздействия // солнце, свет, цвет, запахи, тепло, холод, вода, баня, массаж... // ...

семья // мать(отец), жена(муж), ребенок... // ...

социальные отношения // просто общение, возможность поговорить, встречи, тусовки, одобрение, похвала(чь)признание, успех в обществе или в определенной среде, известность, слава, почет, возможность управлять людьми и делами, влияние, власть, деньги как средство власти // ...

вертикаль общения // учитель, тренер, руководитель, наставник, духовник... // ...

интимные отношения // друг (подруга), любовник(любовница) // ...

эротика // секс как таковой, специфический секс // ...

потребление, обладание // псевдоеда: сласти, жвачка вещи (какие), коллекционирование (чего и кого именно), деньги как возможность обладания и потребления // ...

активность, движение // спорт, туризм, путешествия, приключения... // ...

природный азарт // охота, грибы, рыбалка // ...

азартные игры // казино, карты, скачки, компьютерные игры спортивное "боление"// ...

особые переживания // боль (физическая или душевная, причинение и/или испытывание), страх, ужас, мистический ужас // ...

химия // табак, алкоголь (в каком сопровождении), наркотик (какой, какие), лекарство (какое, какие)... // ...

"умозаполнение" // решение задач, разгадывание кроссвордов, головоломок, интриги... // ...

информация // книги (какие), газеты-журналы, телевизор, кино-видео интернет // ...

искусство // музыка(какая), балет, художественная проза, поэзия, живопись, фотография // ...

труд, работа // определенная или вообще // ...

личное творчество // в каких сферах, на каких уровнях // ...

духовная практика // медитация, молитва, богослужение... // ...

еще что или кто? // ... // ...

Если вы ограничились десятибалльной шкалой, то:

- **первые три ступени** (допустим, спорт получил единицу, еда двойку, а секс тройку) будут означать возрастающую степень вашей привычки к данному АЗ. Тройка - уже зависимость; но вы можете ее контролировать, хотя и не без труда;
- **ступень четвертая:** вы серьезно зависимы, вы крепко привязаны к своему АЗ. Еще в вашей воле принять решение освободиться, и в ваших силах осуществить его, если не терять времени;
- **ступень пятая:** зависимость ваша уже близка к пристрастию. Для освобождения - если вы этого захотите - потребуются усилия и терпение. Вы, наверное, справитесь сами, но на какое-то время придется себя взять в ежовые рукавицы. Психологическая поддержка профессионала не обязательна, но желательна;
- **ступень шестая, седьмая** - еще серьезней...
- **начиная с восьмой** - вашу зависимость можно по интенсивности приравнивать к наркотической. Десять баллов - и дальше, в "зашкаливание" - означает, что в усилиях освобождения вам нереально рассчитывать лишь на себя. Если хотите освободиться, вам нужна помощь профессионала, квалифицированная и последовательная.

(Корреспондент, сразу после заполнения своей личной АЗ-карты) - Владимир Львович, вот, посмотрите... Хорошая у меня карта или плохая?...

- Смотри с какой точки зрения. С медицинской желательнее, чтобы нигде за семерку не залезало... Если б нигде не выше пятерки, были бы образчиком уравновешенности, но я бы вам не завидовал.

- Почему?

- Я исповедую не кредо умеренности, а кредо влюбленности.

- А если бы везде нулики?.. Самодостаточность?

- Мечта стойков, идеал Будды... Серьезно же говоря, слишком пустая, бедная АЗ-карта всегда настораживает на предмет психопатологии или нравственного уродства.

- А если чересчур много высоких цифр?

- Редко бывает сразу несколько сильных зависимостей, АЗ борются между собой за господство. Если образуется сверхсильный, "наркоидный" АЗ, он обычно придавливает всех остальных. Хорошо, если "наркоиду" противопоставляется хотя бы еще один, равносильный, в другой сфере. А еще лучше, если два-три-четыре, тогда произвол каждого уже не всепожирающ, можно балансировать. Испокон веков жизнелюбам известно, что для полноты удовольствий важно научить их между собою ладить, дружить. Правильное взаимное сопровождение и последовательность наслаждений - величайшее из искусств. Жизнь стремится к единству в многообразии...

- Плохо - сильная узкая зависимость? Плохо - слишком мало зависимостей?..

- Плохо совсем не иметь возможности выбирать свои зависимости и совсем не мочь управлять их степенью.

- Но разве мы свои зависимости выбираем? Что любить, в кого влюбляться, без чего страдать, без кого не мочь жить - разве это наш добровольный выбор?

- Если мы люди взрослые и живем осознанно, то в начале - да, есть такая возможность: войти в какие-то отношения или нет, включить телевизор или не включать, съесть или выпить что-то или воздержаться, уколоться или не уколоться... В начале это совсем легко, если имеешь голову на плечах и смотришь вперед. Потом, конечно, сложнее.

- А как определить в цифрах такую простую свою зависимость, как например, от еды? Когда я сыт, мне кажется, что от этого АЗ я не зависю нисколько, а когда голоден, то кажется, что зависю только от этого. И это явно не мой добровольный выбор.

- Ну конечно, как и дыхание... Природные зависимости нам даны, внутри их круга мы можем только удлинять или укорачивать свои поводки, делать ошейники более или менее суровыми. Цифры же вещь относительная и переменчивая, и если вы желудочно не сверхзависимый гражданин, то крепко проголодавшись и поставив себе по еде пятерку, ошибетесь не слишком.

- Насколько вообще можно ошибиться в определении степени своей зависимости, самообмануться?

Насколько угодно, причем в обе стороны. Любовь проверяется расставанием, это общеизвестно. А вот то, что ностальгия - родная сестра ломки, знают не все....

- Можно ли считать заядлого курильщика наркоманом?

- Практически так. Табак - типичный наркоид, зависимость от него более чем у половины курильщиков достигает уровня от семерки и выше. Отними табак, и начнется ломка. Табак, однако, принадлежит к числу "мягких" АЗ, тем и коварен. [Примерно у половины курильщиков он до поры до времени вписывается в баланс организма, не вызывая неодолимого пристрастия и не нарушая биологических функций. Но время, доза, а главное, индивидуальная склонность делают свое дело. И часто весьма черное... Я, например, расстался с табаком с превеликим трудом тогда уже, когда от курения стал смертельно болеть, погибать. Табак может быть ужаснейшим разрушителем. Но опять-таки - для кого как... В прессе сообщали о стапятнадцатилетнем японце, в добром здравии занимавшемся своим огородцем. Когда дедулю спросили, в чем секрет его долголетия, он ответил: "В отказе от табака. Я прокурил подряд девяносто лет. Когда мне исполнилось сто четыре, я понял: это ошибка. Бросил. С тех пор прекрасно себя чувствую. Главное - во время бросить курить." Сравните это с оздоровительным кредо 99-летнего бодряка Уинстона Черчилля: "Добрая сигара, хороший коньяк. А главное, никакой физкультуры".

- Есть о чем призадуматься...

- Но каждому о своем... Была у меня пациентка с отчаянной никотиноманией. Подошла к тупику: курение уже не давало практически никакого кайфа, а только на чуть-чуть откладывало страдания некурения, все более их усиливая и раскачивая общий невроз.

За два месяца мы неплохо продвинулись: дама сумела бросить курить, почти освободилась от влечения к сигаретам, иногда только снилось, что курит... И вот однажды в хорошей компании выпила, захмелела... Сказала себе: "Ну, теперь можно и закурить... Только для кайфа... Только одну. Не больше..." Получила кайф,

потому что был большой перерыв. И все, срыв - все с начала пришлось начинать. Не с нуля даже, а с минуса.

- Почему?

- Основной Закон Кайфологии: на любой кайф явится антикайф той же величины. Платежку прислали тут же: сорвалось с цепи влечение, пошли ломки...

- Она могла бы стать и алкоголичкой?

- Конкретно она - вряд ли, типаж иной, именно никотиноманский. Есть люди с избирательными наклонностями впадать в ту или иную зависимость, и есть те, для кого зависимость - общежизненная склонность, глобальная, - такие вот **торчуны**... Чередование или сочетание сильных, наркотического уровня зависимостей от разных АЗ (пьянство, курежка, игра, несчастная любовь с дикой ревностью...) означает, что человек опасно разбалансирован и нуждается в постоянной, проникновенной, глубокой душевной помощи и медицинской поддержке. Есть разряд алкогольно-расшатанных полинаркоманов, готовых глотать гадюк или вводить под кожу цианистый калий, лишь бы не терпеть хоть минуту трезвости. Очень психопатичны и часто очень талантливы. Один чудесный поэт из этой породы так и сказал мне: "У меня болит трезвость..."

- Бывает ли у наркоманов что-то подобное алкогольным запоям?

- Да, встречаются иногда такие подобию, особенно у людей спадо-подъемных, циклоидных. Один мой друг, бывший психотерапевт, ныне священник, впадал смолоду в никотиновые закуры. Смолил по-черному от недели до двух-трех месяцев, потом вдруг бросал, и легко. Бывало, я уже дня за два-три, по какому-то изменению его настроения, чувствовал, что закур вот-вот грянет. Слава Богу, все это у него прошло...

Жесткие, агрессивные АЗ - такие как героин - быстро устанавливают в душе и теле тоталитарный режим. После нескольких "наркозапоев" человек попадает в тундровую полярную ночь. Просветы все реже. Тираны не позволяют обходиться без себя даже короткое время...

**Если дело - табак
рецепт выпуска из писем Пятачку**

Здравствуйте. Я так обрадовалась, увидев эту рассылку, что полученного положительного заряда хватило на то, чтобы уговорить себя написать вам и поделиться собственным опытом бросания курить. Я курила 20 лет, начав в 13 лет из желания самоутвердиться и пр., и пр. Я курила полторы пачки в день в обычном режиме и просто неслучайно в компании с выпивкой или при интенсивной умственной работе. Все мои друзья просто

не могли уже даже представить меня без сигареты. Но однажды, 10 лет назад, я решила, что хорошо бы бросить курить.

Я придумала себе следующую схему:

1. Я себя ничего не заставляю делать. Хочу - могу закурить, НО только тогда, когда действительно этого хочу. То есть, не утром (потому что это первая утренняя сигарета), не после чашки кофе (потому что после кофе - нет ничего лучше сигареты), не в перерыве между делами (потому что пауза) и т.д.

2. Я назвала для себя все вышеперечисленные и во множестве неупомянутые, но подобные причины для курения ритуальными. Моей задачей стал уход ото всех видов ритуальных сигарет. Я старалась сбить ритм, заменить сигарету на какое-нибудь яблоко и т.д.

3. Через недели три я уговорила себя попробовать курить по 5 сигарет в день с условием, что если я захочу больше, то и ради Бога, пожалуйста.

4. Очень скоро я уговорила себя на три сигареты в день. Через два месяца я перестала курить вообще. Я не курю 10 лет, и я никогда не хочу курить. Я спокойно нахожусь в обществе курящих друзей. У меня был тяжелейший стресс, связанный со смертями очень близких мне людей, последовавшими одна за другой, но я не закурила. Теперь я уверена в том, что я смогла бросить курить потому, что я умудрилась отследить (с помощью самоанализа и самоконтроля) все свои ритуальные сигареты. Я их обнаружила и одну за другой "убила". Надеюсь, что мой опыт окажется полезным кому-то еще. *Елена*

(В.Л.) Елена, спасибо огромное Вам за ценнейший опыт, так ясно и конкретно изложенный. Мой опыт расставания с табаком в чем-то похож на Ваш, но во многом иной. Я расскажу о нем вскоре...

3. Шайбы на Пятачок

темы для размышления на предмет отношений Хочу и Надо

*Как поступит обезьяна,
если хочется банана,
а банан, лукав и сыт,
в недоступности висит?
Обезьяна шансы взвесит*

*и на дерево полезет:
если **хочется** поесть,
значит **надо** лезть и лезть...*

"...Я не хочу быть тем, что я хочу" (из стихотворения поэта Ольги Седаковой)

Чтобы ничего не делать, надо много трудиться (народное наблюдение)

Автомобиль "Ночу" движется на колесах "Надо".

Автомобиль "Надо" движется на бензине "Хочу" (ненародное наблюдение)

Одни хотят худеть, другие - не худеть,

одни хотят хотеть, другие - не хотеть...

Кто скажет мне, накой вся эта свистопляска

Тому, Кто всех обрек стареть и умереть?.. (Иван Халевин. Ругайя 13.)

**А что скажете вы?.. Комментируйте, подтверждайте, опровергайте...
Пишите - Пятачку с пометкой в поле *тема* Хочу и Надо.**

4. Цитата к теме - из эссе Эриха Фромма "Кредо"

"Я верю, что основной выбор человека - это выбор между жизнью и смертью. Каждый поступок предполагает этот выбор. Человек свободен сделать свой выбор, но свобода эта ограничена. Существует много благоприятных и неблагоприятных моментов, которые влияют на человека - его психологическая конституция, особенности социального окружения, семья, учителя, друзья случайные и выбранные. Задача человека - расширять пространство своей судьбы, укреплять то, что содействует жизни, в противоположность тому, что ведет к смерти. Говоря о жизни и смерти, я имею в виду не биологическое состояние, а способы бытия человека, его взаимодействия с миром.

Жизнь означает постоянное изменение, постоянное рождение. Смерть - прекращение роста, окостенелость, зацикленность. Несчастливая судьба многих людей - следствие несделанного ими выбора. Они ни живые, ни мертвые. Жизнь оказывается бременем, бесцельным занятием, а дела - лишь средством защиты от мук бытия в царстве теней.

(...) Я убежден, что никто не может "спасти" своего ближнего, сделав за него выбор. Все, чем может помочь один человек другому - это раскрыть перед ним правдиво и с любовью, но без сантиментов и иллюзий, существование альтернативы. Это может пробудить дремлющие в человеке силы и помочь ему выбрать жизнь в противоположность смерти (...)"

5. Вы пишете, вы пишете, вам зачтется...

Дорогие мои, после первых двух выпусков от вас в ответ пришел такой ураган обратной связи, что срочно потребовалось наново осознать, где мы и что с нами...

В ответ на один из самых ЧаВо - **аксиомы чтения ваших писем и моих ответов на них**

- **Все письма читаю я сам в порядке очередности их прихода.**
- **Письма распределяются по степени срочности, по конфиденциальности ответа, по тематикам, по представительности в общем потоке, по разнообразной специфике...**
- **На каждое письмо я даю себе право ответить и не ответить.**
- **На многие письма отвечать хочется, не на каждое сразу можется...**
- **Тот, кто хочет получить от меня ответ на вопрос, консультацию, помощь, может написать об этом сколь угодно подробное письмо. При желании прийти на прием такое письмо может облегчить и ускорить нашу встречу.**
- **Письмо, цитируемое мной, приводится в литературно-читабельный вид.**
- **По умолчанию имена всех авторов писем ко мне (и другие опознавательные знаки: места, названия и т.д.) я меняю. Если вы хотите, чтобы в вашем случае было иначе, сообщите, пожалуйста.**
- **Все ответы пишу я сам.**
- **За каждое письмо благодарен.**
- **Отдельное спасибо всем тем, кто сообщает мне об опечатках, технических неудобствах и недостатках этой рассылки и вносит конструктивные предложения или советы.**

Парафразы рубрики "Вы пишете..."

...у каждого из нас есть свои неразрешенные вопросы и нерешенные задачи, свои трудности и проблемы. И у каждого есть нерастраченное внутреннее богатство, неотданные, не востребованные дары...

Уникальный, конкретный жизненный опыт. Если вы захотите чем-то из этого поделиться, вынести на обсуждение с любой степенью открытости или конфиденциальности - **приму** с благодарностью и самое ценное, с вашего разрешения, опубликую. Это может помочь очень многим.

Пишите!.. В поле тема помечайте, пожалуйста, Пятачку о ... (кратко о чем) или "в МЖ, по теме ...".

...я потом, что непонятно, объясню...

Друзья, здравствуйте, это спешит к вам обещанная в выпуске 3 обратная "пульсовая волна" - разработка, связь и развитие уже затронутых тем Конкретной Психологии. Не всех сразу, конечно. Из новых ваших вопросов и новых ответов, из новых диалогов и размышлений продолжает расти многообъемное и многоцветное древо нашего общения, и сама собой пишется еще одна часть нескончаемой книги об Искусстве Быть Собой, о Мастерстве Жизни... Радуюсь, видя, как живо и щедро многие из вас делятся находками и дарами своей души и ума с другими ищущими, включая и вашего покорного слугу. Не пафос, ей-богу, спасибо вам!..

~~~~~

## **1. Эхолот выпусков 1-2 : о Правде и Левде, Правистине и Левистине...**

Что такое "эхолот"? Это такой глубинный исследовательский прибор: посылаешь волну, звуковую или иную, получаешь ответ - волну обратную, эхо - и по нему судишь о том, что там есть, в глубине, именно в том месте, куда волна добежала... Потом место другое - и дальше, дальше... Так постепенно образуется карта глубинных малодоступных пространств и появляется дальновидение, дальностьслышание...

Что-то подобное происходит и у нас с вами, друзья. Связь в живой переписке по текстовым волнам и есть наше взаимоисследование, оно же общение и оно же взаимопомощь.

Вот два письма с моими ответами по вопросам о Методе Билатеральной Коррекции.

Почему талант, как беда, не приходит один?

### **Из письма 1**

Владимир Львович, здравствуйте!

Никогда не пробовал что-либо делать левой рукой [я правша ], особенно писать. Попробовал. Начал эксперимент дня четыре назад. Вначале с трудом получались только каракули. А вчера на работе пишу левой, подходит коллега [он левша,] наблюдает и говорит: я пишу левой быстрее, но у тебя красивее получается.

Я посмотрел на свою писанину и сам удивился: строка ровная, наклон немного влево, как обычно у тех, кто пишет левой, буквы раза в два крупнее, чем в моем правом нормальном почерке... Написал прямо как отличник-первоклассник. К пятому классу он станет каллиграфом, ей-богу станет!..

Объясните, пожалуйста, что происходит??? Что включается?  
С уважением, Валерий Р.

## **Из ответа 1**

Интересная штука: универсализация навыка...  
Почему одаренность выходит из берегов...

Валерий, спасибо за интересный опыт. Происходит вот что: взаимообучение мозговых полушарий, обмен опытом между ними - взаимное совершенствование. Включаются "спящие", не востребуемые, незадействованные генно-мозговые программы.

А потом происходит еще вот такая штука: внутреннее обобщение или перенос навыка. За миллионы лет эволюции человеческий мозг это очень здорово научился делать, и вот потому Гурджиев и заявил, что человек, умеющий правильно оттачивать карандаш, умеет и все остальное, только не знает об этом, не умеет это умение применить, не догадывается...

По этой же причине - неосознанный внутренний перенос, обобщение, универсализация навыка - многие так называемые неудачники неудачливы ужасно упорно и всесторонне, а удачники наоборот. И "талант не приходит один": развитая одаренность, как правило, выходит из своих берегов, и люди, достигающие превосходного мастерства в какой-то одной области, почти всегда зримо и ощутимо проявляют большие способности и в других...

Я уверен, что левосторонней каллиграфией "отличника" дело у Вас не ограничится. Всего Вам желанного,

Ваш Владимир Леви

## **Почему среди гениев много левшей? Почему не все левши гении?**

### **Из письма 2**

Уважаемый доктор Леви.  
Хочу поблагодарить Вас за Ваши открытия, закрытия и опыты с людьми...



Может быть я ошибаюсь, и Вы действительно искренне относитесь к людям...но такое впечатление сложилось лишь благодаря собственному опыту... Мое изучение психологии закончилось тогда (и довольно благополучно), когда я стала осознать, что воспринимаю людей не как людей, а как объекты для изучения.....

Это было лишь небольшое вступление... а вопрос дальше....

У меня возникли сомнения по поводу Вашего "метода Билатеральной Коррекции".

Я сама левша, и по причине правостороннего устройства нашего мира (а точнее - нашей страны), довольно часто работаю правой рукой там, где удобнее было бы левой. Но не могу сказать, что происходит "снятие застылой односторонности"... Не происходит также и "расширения горизонтов" (это мое любимое выражение, обозначающее, что человек, преодолев какой-то рубеж, открывает свои новые возможности). Наоборот, происходит какое-то раздвоение личности, потеря себя, а часто и жуткое ощущение дискомфорта и неуютя внутри... Вот так! :)

Скорее жду Вашего разубеждения в моих сомнениях... :)

С уважением, Антуанетта.

P.S. После небольшого ознакомления с Вашим "творчеством" у меня возникла мысль, что слово "нестандартный" является вашим любимым понятием...

## Из ответа 2

**Левша-с-минусом, Левша-с-плюсом... Кому Правда, кому Левда...  
Стать собою самим не означает жить только так, как удобно...  
Опыты с людьми ставит Жизнь... Золотое сечение внутреннего устройства...**

Уважаемая Антуанетта,

спасибо за Ваше откровенное в некоторых отношениях письмо. (Я цитирую его с изменением Вашего имени и незначительной литературно-стилистической правкой).

Сразу о главном. *Метод Билатеральной Коррекции* не является панацеей ото всех бед и трудностей. Это лишь один из множества способов самопомощи и саморазвития. Я уверенно предлагаю его для опробования любому, кто этого пожелает, потому что он уже показал свою хорошую действенность для многих и многих. Достоинства метода - простота, контролируемость и гарантированная безвредность. Принцип сгармонизированной двусторонности заимствован у самой

жизни. "Открытием" или "закрытием" (??..) своим я его не считаю. Авторство - только в определении показаний и технике применения.

Что же касается лично Вас, то вопрос у меня: действительно ли Ваши трудности и неприятные состояния являются однозначным прямым следствием вынужденной работы неведущей рукой?.. Только ли в этом дело? Вы уже убедились в этом?.. Когда Вы работаете ведущей рукой - всегда чувствуете себя хорошо, цельно, уютно?..

Если да, если именно так - то значит, это именно Ваша данность. Известно, что некоторые левши (не все!), с детства вынужденно - то есть, с внешним насилием и с внутренним сопротивлением переученные на правосторонность, испытывают и двигательные, и психологические трудности; в некоторых случаях заикаются... Задача помощи этим "левшам с минусом" - переучить их наоборот: дать возможность заново стать самими собой.

Но "стать самим собою" не означает жить только так, как удобно жить. Ведь известно и то, что многие левши (тоже - не все!), живя в правостороннем мире и приспособляясь к нему, оказываются в жизни успешней иных-прочих по множеству показателей: и ловчей, и быстрее, и сообразительней, и удачливей, и творчески одаренней. Среди великих спортсменов, великих ученых, великих руководителей, великих художников и артистов процент левшей заметно повышен. Левши с плюсом, левши - мастера жизни в "правостороннем мире"! - их именно опыт и составляет основу нашего метода...

Конкретность прежде всего. Если Вы полагаете, что Вы "левша с минусом", то стало быть, признаете, что у Вас два полушария мозга не вполне находят между собою общий язык. По ощущениям и состояниям, Вами упоминаемым - да, похоже... И значит, Ваша личная задача - помочь двум своим "раздваивающимся" сторонам, помирить их и найти путь к слаженному взаимодействию.

Как это делать?..

С одной стороны: стараться находить способы пользоваться - по крайней мере, в работе - преимущественно ведущей, левой рукой. С другой стороны: все-таки упражнять и развивать, по возможности, и неведущую, правую. Делать это как можно осознаннее, спокойнее... Понимая, что Вы развиваете не просто руку, а мозг и душу, это самое главное. Не сдавайтесь ни той крайности, ни другой, ни правой, ни левой, а найдите меж ними гармонический компромисс, по "золотому сечению" своего внутреннего устройства. Чаще, как можно чаще чередуйте пользование то одной, то другой своей стороной - так облегчится их внутреннее взаимодействие и взаимное обучение.

Задача, несмотря на "правосторонность страны", вполне разрешимая. Опыт "левшей с плюсом" тому порукой - ведь большинство из них начинает с "минуса", с конфликта между своими полушариями - одолевает этот конфликт, "мирит" две

половины своего существа и уходит в развитии дальше... Желаю Вам внимательно изучить этот опыт. Может быть, некоторые из "левшей с плюсом" отзовутся и на наш разговор...

~~~~~

Теперь вкратце - относительно *"опытов с людьми"*, Вашего сомнения в искренности моего отношения к людям и Вашего сомнения в этом сомнении...

Один гениальный левша-с-плюсом, великий физиолог академик Иван Павлов назвал клинику (медицину) экспериментом, поставленным самой жизнью. То же можно сказать и о психологической практике, о Конкретной Психологии, которой я занимаюсь, стараясь помогать людям. Каждая встреча, каждая беседа или сеанс, каждый диагноз или прогноз, каждое назначение каких-то помогающих средств, каждый совет, пожелание или даже намек - хочешь ты этого или нет, есть постановка опыта, эксперимент с тою или иной долей риска и с неизменной ответственностью за риск. Ибо никто - наверное, и Господь Бог включительно - никогда не знает точного результата своих действий, даже самых продуманных и рассчитанных. Сама жизнь есть нескончаемый эксперимент.

"Опытов с людьми" ради опытов как таковых я не ставлю. Было, правда, время, когда проводил и некоторые специальные экспериментально-психологические исследования, с публикацией результатов в научных журналах. Исследовал, например, способность человека прогнозировать и предвидеть - это исследование помогло понять "левое" мышление людей, в клинике называемых шизофрениками... Зачем шараться от психологии только потому, что она относится к человеку как к объекту изучения? Ведь человек - и субъект этого изучения. Важно лишь, чтобы отношение как объекту изучения не было самодовлеющим, не было ограниченным, не было "лишь"... Не вижу ничего плохого в опытах с добровольно на это соглашающимися людьми, осведомленными о сути, методике и целях эксперимента в объеме, достаточном для осознанного согласия или несогласия.

Исследование человека должно, разумеется, иметь этические координаты, ограничения и условия, главные из которых - честность экспериментатора и его человечность. Без исследования нельзя узнать Истину. А без установления Истины нет надежды на улучшение жизни и нет спасения человеку.

...Антуанетта, каждый имеет право на свои сомнения и свои заблуждения. Когда-то я очень обижался на чьи-либо сомнения в моей добросовестности. Теперь почти не обижаюсь: дозреваю до понимания, что такие сомнения, во-первых, могут вызываться какими-то моими недостатками или ошибками, которых я не замечаю, а во-вторых - выражать неблагополучное состояние самого сомневающегося. Иногда это просто сдавленный крик о помощи... В любом случае, даже пренеприятнейшем, приходя в себя, говорю искреннее спасибо за даруемый мне повод еще раз проверить себя, никогда не лишний.

Спасибо и Вам, Антуанетта, и гордитесь собою! - Левши - это живые позывные Непознанного!.. Ведь пространственная право- или левосторонность - всего лишь одно из нескончаемых проявлений великой двойственности Природы на всех уровнях, начиная от атомно-молекулярных частиц, среди которых тоже есть свои "правые" и свои "левые", свои "нестандартные" - в том же численном соотношении! - (я уж не говорю о "левых" меньшинствах в сексе или политике - числовые соотношения те же!) - и кончая вершинами духовных материй, где наряду с Правдой существует и Левда, наряду с Истиной-Правистиной - еще и Левистина (шутка)...

Каждый из нас в чем-то принадлежит к меньшинству, в чем-то нестандартен и исключителен, в чем-то Левша... Вам не кажется, что в каждой стране, даже в каждом городе - ну и конечно же, в Виртуале - стоило бы создать Общество Левшей для обмена опытом и взаимоподдержки?..

Ваш Владимир Леви.

~~~~~

## 2. Вести с Пятачка

*Копая в себе яму, не провались в нее...*

Дорогие мои, позвольте напомнить новоприбывшим, что Пятачок - это наше быстро растущее открытое виртуальное общество, где в свободной, в том числе и веселой форме исследуются и обсуждаются всевозможные вопросы Конкретной Психологии. Здесь мы делимся своим опытом, мнениями, идеями, методами, настроениями... Поддерживаем друг друга, помогаем друг другу. Формы работы кристаллизуются на ходу. Скоро откроется конференц-зал на Levi Street.

А пока передаю слово как раз подоспевшему на послепраздничный опохмел господину Хозяину Пятачка. Прошу, по возможности, полюбить и жаловать, а по невозможности потерпеть...

### Явление Хозяина народу

- Хрю-хрю-привет. Значица, разрешите представиться: Пятачок Пятачкович, во-во, угадали, сынок и прямой наследник!.. Папочка мой, благо игрушечный, с той поры, когда они с дядей Пухом свершали многие деловые подвиги, не изменился ничуть, не прибавил и не убавил ни по каким параметрам. Ваш покорный слуга, сокращенно я, наоборот, будучи лишенным эдиповых и всех прочих комплексов, непрерывно растет над собой, но не теряет себя из виду. Надеюсь, скоро достигну статуса большого полноценного Свинтуса.

Тут, между прочим, многие, наблюдая акселерацию моих очевидных достоинств, интересуются, а кто моя мамочка?.. И каким, извините, образом я возник. О, сей предмет ба-альшой секрет. Только одно скажу вам на ушко: все произошло по любви...

А вам, милые джентльменши и уважаемые месье, несмотря на хрюновую непростительную погоду в начале мая, спешу сообщить обнадеживающие хрюновости.

## **Закопались в самоанализе окончательно и бесповоротно...**

На вопрос первого выпуска:

= чем отличается самоанализ от самокопания=

пришли следующие интересные мнения, которые я буду время от времени сопровождать своими конхрюктивными замечаниями...

~~~~~

Самокопание - процесс эмоциональный, болезненный, тупиковый. В самоанализе присутствует объективность - в идеале, конечно... Была фраза-ответ у Вячеслава Рябакова в книге "Человек напротив", сильно запавшая в душу... Книги сейчас под рукой нет, по памяти так: Угрызения совести имеют смысл лишь для осознания своей ошибки, чтобы подтолкнуть сознание к поиску выходов... Дальше они превращаются в самобичевание, происходящее от эгоизма и лени...

~~~~~

Желание покопаться в себе возникает в случае, когда (возможно, пока незримо) появляется конфликт между моим <я> и окружающей средой...

~~~~~

Самоанализ - это конструктивное самокопание. И наоборот, самокопание - это деструктивный самоанализ. Разница в изначальной установке. В первом случае человек, как заботливый врач, вскрывает свои нарывы, делает себе полостные операции, даже иногда что-то ампутирует с одной лишь благородной целью - выжить, вылечиться, вырасти. Жизненный опыт подсказывает, что качественный самоанализ - не такое уж приятное занятие... Вдруг обнаруживаешь необходимость распрощаться с кое-какими фантомчиками, которыми кормился годами. А посему в этом деле нужна некоторая доля мужества. В основе самоанализа заложена любовь к себе со всем исходящим из нее творческим потенциалом, а самокопание - это, по сути, самоотрицание, ведущее к полной аннигиляции.

~~~~~

Самоанализ - это осмотр себя с внутренней стороны... Сюда же, внутрь входит и самовоспитание. Самокопание - тоже самоосмотр изнутри. Но в одном случае ты светишь в себя фонарем, а в другом зарываешься, как свинья в грязь...

Пятачок: Ну и что в этом плохого? Не понимаю вас, господин, вы что, из свининспекции, что ли? Микроб ведь от грязи дохнет, вы что, не в курсе?..

...Как раз это и произошло, похоже, с героем рубрики "33 ступени от лени"... Он находил в себе только плохие стороны, все больше ужасался этому, унывал... А надо ведь всего лишь ЗАДУМАТЬСЯ. Я тоже частенько в себя зарывался, безо всякой пользы и с ощутимым вредом, пока не выработал свою технику обдумывания своих состояний. Чувствуешь, например, какую-то тревогу, неприятное беспокойство... Не знаешь, откуда оно идет... Стоп. Собираюсь с мыслями. "Вычисляю" причину, сразу набрасывая список из нескольких вероятных, возможных причин. Действительная причина, вернее всего, окажется в этом списке... Начинаю каждую разбирать. В итоге все отпадают, как ерундовые, а остается только одна. Своего рода метод исключения. Догадаться об истине можно и сразу, но когда проанализируешь, то уже знаешь конкретно. После этого можно начинать и конкретно действовать...

~~~~~

"В моей душе лежит сокровище, и ключ доверен только мне"... Не соглашусь с большинством ответов во втором выпуске, что самокопание - процесс негативный. Если ХОРОШО в себе покопаться, то можно и отрыть что-нибудь хорошенькое, вдруг даже и клад...

~~~~~

Пятачок: Или даже желудь!..

~~~~~

По-моему мнению, самоанализ должен заканчиваться самосинтезом; самокопание же вырывает внутри помойную яму или просто могилу....

~~~~~

Пятачок: Ну могила, это уж слишком, а вот помойная яма - это, братцы, мечта...

~~~~~

Самоанализ отличается от самокопания тем, что не сопровождается морально-этическими оценками и не стесняет творческого полета мысли.

~~~~~

Пятачок: Вот и я говорю: хрю-хрю!

~~~~~

По-моему, разницу установить несложно. Самоанализ - оценка себя и своих действий как бы взглядом со стороны(минимум 3 с двумя минусами), а самокопание - максимум двойка с тремя плюсами... :))))

~~~~~

Самоанализ - это "разбор полетов" направленный на создание модели поведения для будущего. Самокопание - "разбор полетов," направленный на полное или частичное оправдание собственной модели поведения в прошлом.

~~~~~

Вы копаете в себе яму, а чем потом заполните?.. После и во время самокопания часто всходят сорняки: их можно обнаружить и предпринять какие-то действия, но здесь уже должен присутствовать анализ. Если же не заметить этого, то тень от сорняков паде:т на жизнь...

~~~~~

Самокопание - естественное занятие для человека, особенно если он мало о себе знает и слабо может воздействовать на свои состояния.

~~~~~

Если человек поскользывается на улице, падает, ушибается, ковыляет домой и после этого начинает укреплять голеностоп (или работать над повышением внимания...) то можно сказать, что он хоть чуть-чуть себя проанализировал. Если же он начинает себя только ругать, то это... В реальной жизни чаще всего оба эти занятия сопутствуют и друг другу сопутствуют. Сам занимаюсь и тем и другим, поэтому и пишу это письмо и подписался на рассылку и альманах ИБС...

~~~~~

Пятачок: И я тоже! Благодахрю!..

~~~~~

На мой взгляд, это очень близкие вещи, но ведущие в противоположных направлениях. Начало одно: желание освободиться от своего негатива внутри и начать, наконец, жить полноценно. Но конец разный... Так бывает и в жизни: начинают с любви, а кончают ненавистью...

~~~~~

Самоанализ может вырасти из самокопания. Без периода самокопания не получится и самоанализ...

~~~~~

Самоанализ требует дисциплины и постоянных усилий, зато он же и порождает внутреннюю энергию. А самокопание только отбирает зачастую последние силы. Самоанализ ведет к внутреннему росту, самокопание - к бессмысленным самоограничениям ("так мне и надо...!") и остановке развития личности. Самоанализ - труднее, самокопание - легче. Но ведь самое важное в жизни всегда трудно ?!

~~~~~

Пятачок: Это смотря для кого что важно.

~~~~~

О чем я думаю, когда все идет хорошо? Да ни о чем. Я наслаждаюсь жизнью, собой, я парю... Но наступает момент, и я натываюсь на что-то, что мешает или идет не так, как я хотела бы или думала. и тогда начинается... Я пытаюсь выяснить причины, и по возможности устранить их, дабы продолжать "полет". Два способа:

1. Вероятно я что-то упустила, не заметила, и я начинаю прокручивать ситуацию и свои действия, чтобы в будущем ошибка не повторилась. Это я бы назвала самоанализом.

2. Я исхожу из того, что главная причина неудачи - во мне. Недостаток образования, понимания, воспитания, чего-то еще... Я начинаю выискивать в себе недостатки, конечно, с той же целью - избежать ошибки в будущем. Это, пожалуй, самокопание. Я копаю все глубже, уже достаточно глубоко, чтобы забыть о реальной проблеме. В конце концов можно оказаться в такой яме, вырытой собственными стараниями, из которой уже не выбраться самостоятельно. А поскольку почва - мои недостатки, то пышным цветом расцветают цветы неуверенности и низкой самооценки...

~~~~~



Мне понравилась самопрограмма Внутреннее Освобождение - я попробовала - потрясающе! Все слова на своих местах :-)) и метод Билатеральной Коррекции. Я сначала не поняла его смысл, но затем оценила - отвлекает и создает ощущение "необычности":-)) =====

Что такое само - анализ ? Это разложение на составные части.

Что такое само - копание ?.. Куда рыть, что копать?

Может быть, это одно и то же, копание и анализ?.. Любое состояние или поведение, как вещество, можно анализировать. Но ни разу не слышал, чтобы шахматную партию, к примеру, можно было бы копать или рыть. Может быть, слово "самокопание" употреблялось нашими бабушками, когда слова "самоанализ" еще не было в языке?.. Попытался я эти два слова прокопать, выкопать, докопать и проанализировать, и уже запутался.

Пятачок: А кто была Ваша бабушка, позвольте полюбопытствовать?..

~~~~~

Самоанализ и самокопание - совершенно одно и то же, если не определена Цель.

~~~~~

Самоанализ:- нахожусь здесь и сейчас, записываю все что происходит, как магнитофон на пленку, перематываю, анализирую, смотрю на себя со стороны, вижу как я это делаю, стараюсь понять, почему...

Самокопание - мечусь в прошлое, сожалею о том, что не сделал или сделал не так, жалею себя, понимаю, что придет время, и я опять сделаю не так, ругаю себя за это, ненавижу себя, пытаюсь найти причины всех бед в прошлом...

~~~~~

Самокопание: одна моя знакомая, заканчивая какой-либо важный разговор (дело, работу), потом очень долго "переваривает" произошедшее, используя оборот "Надо было..."

Самоанализ: другой знакомый, приходя домой с переговоров, анализирует произошедшее с помощью двух оборотов:

1. "Что я сделал правильно?" 2. "Что я сделал неправильно?"

~~~~~

Самоанализ - попытка понять, что с тобой происходит и как это изменить.

Самокопание - непрерывная мечта что-то изменить, но мечта без действия. При этом виноваты в отсутствии перемен: родственники, начальство, Бог, Судьба, гороскоп и т.п. Приятненькое занятие.

~~~~~

Пятачок: - Во-во-во, особенно когда в теплой луже лежишь, брюхо набито, сверху не капает. Так и хочется всхрюкнуть, а?..

Сестрички и братцы, пора закругляться. Вот еще просто охрюнительный шедевр - на закуску. Я вам это в порядке самопожертвования дарю, хрю-хрю-хрю, сейчас вы узнаете, почему...

Рецепт оптимизма: глотать шило, закусывать салом... как я сделался хроническим оптимистом

Борис Карпов рассказывает - не только о самоспасении.

Самоанализ и самокопание?.. Ребята, да это ж просто две стороны одной и той же медали. У меня лично оба эти слова вызывают ассоциацию с состоянием "морская болезнь". Удивлены? Попытаюсь пояснить, почему...

Когда-то в детстве я прочитал рассказ про моряков, в котором описывалась состояние людей, попавших в шторм. Одни "умирали" от морской болезни, а у других просыпался страшный аппетит. Я сам по профессии программист, к морю никакого отношения не имею. Но, волею судеб, попал однажды вместе со своим программным обеспечением и коллегами на корабль в период ходовых испытаний.

...И вот наступил день, когда моряки начали испытание корабля на качку - как это называется по морскому, уже не помню... Курс корабля устанавливался так, чтобы качка была максимальной. Желудок уже начал сигнализировать о приближении ее величества Морской Болезни. Страшная тошнота и все прочие атрибуты, включая страх и тоску обуяли меня и моих друзей. Быстренько с рабочих мест разбежались по каютам. Лежим и ждем адских мук. У всех на уме единственный и один и тот же конкретный вопрос: кто первый начнет опорожнять желудок?..

И тут-то я вдруг почему-то вспомнил вышеупомянутый рассказ, прочитанный в детстве. Меня осенило: если тошнит, значит я, может быть, просто дико хочу пожрать, ведь все близко по ощущениям, хотя и как бы наоборот, две противоположные стороны, но медаль-то одна - желудок, братцы, желудок!!..

Проснулся азарт. Говорю окружающим (сам я с Украины): - А что, хлопци, не зьисть ли нам трошки сала, чи шо?..

В глазах коллег ужас и отвращение, а у меня спортивный азарт. Достая провизию: грудинку из молодого поросенка, соль, пару яиц, хлебушек, помидоров пару - и начинаю все это с аппетитом уплетывать... Чувствую, на душе стало полегче, хрюпаю с удовольствием...

Тут и до окружающей публики начало доходить, что нужно присоединяться. Сели за стол, он чуть ли не на дыбы становится... А мы знай себе хаваем да нахваливаем. Заходит сосед зеленого цвета, чуть не падает от удивления. Присоединяем его к нашей компании, он очухивается, слегка розовеет... Совсем веселеем, начинаем принимать шило (спирт по-морскому), потом кое-кто запел, кое-кто мирно заснул...

После этого случая никто из нашей каюты не страдал от морской болезни. А ходили на корабле мы больше трех месяцев.

...Этот случай очень мне подсобил в дальнейшей моей жизни. Если раньше перед различными трудностями возникал страх, то теперь только спортивный интерес: "а чем все это закончится? Любопытно посмотреть!.."

Вот так мне помог прочитанный в детстве рассказ и морское приключение, из которого я вышел закоренелым оптимистом.

Одна мысль немного смущает. А что, если бы я этот рассказ в детстве не прочитал?..

~~~~~

Пятачок: Ну не съел бы меня в позапозапрошлом воплощении, вот и все. А повод для оптимизма нашелся бы все равно. Ты такой, Борис, ты находчивый!.. Психолух сказал бы, что у тебя там, на корабле, произошел самоаналитический инсайт или самокопательное озарение, хрюкая по-нашему. Ауфвидерзеен! Оревуар! Бай-бай! Пока-пока, сестрички и братцы!..

Прощусь и я с вами, друзья, человеческим голосом: