

ДЗЕН-ПСИХОЛОГИЯ

ИЛИ ИНСТРУКЦИЯ К ЖИЗНИ



АНДРЕЙ ЯГОДЗИНСКИЙ

Андрей Ягодзинский
«Дзен-психология или инструкция к жизни»

Все права защищены. Никакая часть этой книги, превышающая 10%, не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размножение в сети Интернет и в корпоративных сетях, а также запись в памяти ЭВМ для частного и публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав.

© Андрей Ягодзинский 2021
© Онлайн-школа Дзен-психологии
info@zen-psychology.com
<https://zen-psychology.com/>

СОДЕРЖАНИЕ

Аннотация

Об авторе

Глава 1. Сокращенная теория всего

Глава 2. Как работает метод дзен-пси и почему?

Глава 3. Подробно о составляющих метода дзен-психологии

Глава 4. Поведение и психика

Глава 5. Структура, транзакции, сценарии

Глава 6. Сценарий, ценности, условия, правила

Глава 7. Окончание теории

Глава 8. Медитации

Глава 9. План работ – табличка убеждений

Глава 10. Проработка родителей

Глава 11. Ежедневные практики

Глава 12. Читки

Глава 13. Аффирмации по психосоматике

Глава 14. Мотивационная карта и полный перепросмотр

Глава 15. Еще подробнее о сценарном анализе

Глава 16. Будущее: сотворчество, просветление, эволюция

От автора: моя личная история

ДЗЕН-ПСИХОЛОГИЯ: ИНСТРУКЦИЯ К ЖИЗНИ

Доброго, которого хочу, не делаю, а злое, которого не хочу, делаю.
Бедный я человек! Кто избавит меня от сего тела смерти?
Рим. 7:24

Дзен — это не синоним созерцания в саду камней, как сейчас принято считать.
Дзен — это умение видеть мир таким, какой он есть, и воля быть в нем собой.
Андрей Ягодзинский

АННОТАЦИЯ

Изначальное название книги по задумке автора звучало так: «Грабли для жирафа в танке». Идея состояла в том, чтобы докричаться до всех людей, ведь до всех нас довольно долго доходит, поэтому мы повторяем одни и те же ошибки, да еще и сидим в глухой обороне от всего нового и остро-режущей правды. Но поскольку эта книга впервые раскрывает миру понятие Дзен-психологии и издается на нескольких языках, было решено убавить креативность и выложить все просто и прямо.

Речь идет о прикладной психологии, основанной на следующих 7-ми постулатах:

- 1. Есть три основных инстинкта**, управляющие людьми на генетическом уровне:
 - Выживание. Вначале самих генов, затем вида, в последнюю очередь — особи.
 - Половое размножение. Копирование генов любой ценой, при сохранении вида и возможных жертвах среди особей.
 - Иерархия. Человек является социальным существом, поэтому для выживания и размножения он занимает свое место в социуме по силе, функциям и полезности, либо опасности для окружающих.
- 2. Главная ценность жизни** — сама жизнь человека, возможность осознавать.
 - Сознание растет из плоти, а не наоборот. Человеческий мир полностью объясним, в большой степени предсказуем и частично управляем.
 - Быть всегда лучше, чем не быть, если бытие не есть сплошное страдание, вредящее здоровью и сокращающее жизнь.
 - Все, что не поддается доказательству научным методом, перемещается в зону философии и не берется за основу. Есть ли Бог, душа, дух, общий замысел, жизнь после смерти и прочее или нет — неважно. Действуем так, будто бы нет, пока не доказано обратное.
- 3. Важна длительность жизни**, которая обеспечивается крепким здоровьем и мотивацией. Оптимальной мотивацией является комплекс ощущений «вера-надежда-любовь» или упрощенно серотонин-адреналин-дофамин-окситоцин.
- 4. Важно качество жизни** — заполнение ее времени интересными для человека и полезными для человечества делами, приятным состоянием гармонии, баланса, развития и удовлетворенности.

5. Время невосполнимо и потому является бесценным ресурсом. Его аллегорически можно продавать и покупать за деньги, любовь и похвалу (выживание, размножение и иерархию). Но время нельзя технически вернуть или пополнить его запас. Можно лишь замедлять старение и отдалять смерть за счёт укрепления здоровья.

6. Жизнь работает по принципу «передай дальше», а её смысл является умственным построением и выбором каждого отдельного человека. Дзен-психология предлагает общий вариант, который каждый человек может наполнить собственной конкретикой: **Смысл жизни** состоит в бесконечном личном и общечеловеческом развитии, эволюции и приспособлении к переменам, а также в экспансии разума (необязательно в привычной человеческой форме) во Вселенной.

7. Счастье обусловлено, и потому для счастливой жизни каждому человеку нужно определить свои собственные условия по общим критериям:

— в достаточном количестве и предпочитаемом качестве по порядку значимости: еда, сон, секс, отношения, дружба, одиночество, благодарность, творчество, любовь, служение.

— не делать того, чего не хочешь, и обязательно делать то, что хочешь.

— жить в пространстве, которое действительно нравится (климат, рельеф, культура)

— общаться с теми, с кем интересно и приятно, включая работу, дружбу и любовь/семью

Методы и инструменты Дзен-психологии в полном комплексе:

- Сценарный анализ
- Транзакционный анализ
- Регрессология
- Психосоматика
- Телесно-ориентированная гештальт-терапия
- Когнитивно-Поведенческая Терапия
- Рефлексионно-резонансная терапия переносом
- Вербальное программирование
- Спорт
- Медитация
- Техника Эмоциональной Свободы
- Бритва Оккама ☺

Научная база:

- Этология
- Генетика
- Социология
- Анатомия и нейрофизиология
- Физика и химия

Автор разрабатывал метод Дзен-психологии более 20 лет, собирая в единый последовательный комплекс только самые эффективные инструменты. Ведь самое главное в жизни человека — это время. Сам автор называет себя психо-хирургом, а не терапевтом, именно из-за бескомпромиссной скорости и эффективности метода. Главное отличие Дзен-психологии состоит во всеобъемлющей комплексности и последовательности. Это анализ, обучение и самостоятельная работа, которые

производят полный капремонт личности во всех четырех сегментах жизни человека: **здоровье, отношения, работа и творчество**. Приглашаем вас в увлекательный мир Дзен-психологии, где всё понятно, разложено по полкам и всем можно управлять.

Существует четкий алгоритм решения любой вашей проблемы. От самого корня — сценариев выживания, пришедших к нам от отцов наших отцов, и до последнего следствия, которое прямо сейчас причиняет вам боль:

- шаткое здоровье,
- несчастливая личная жизнь,
- недостаточное количество денег,
- отсутствия смысла и радости жизни.

Сейчас вы находитесь в одном шаге от этого алгоритма и можете преобразить свою жизнь, действуя по проверенной сотнями людей инструкции. Дзен-психология — это не волшебная таблетка или палочка. Это оптимальный набор инструментов для жизни под ключ. Как профессиональная кухня шеф-повара или мастерская механика.

Дзен-психология — это новейшая научная база и самые эффективные проверенные практики, некоторым из которых тысячи лет. Все это рассказано легко, интересно и с живыми примерами.

ОБ АВТОРЕ

Андрей Ягодзинский — психолог, автор комплексного метода и основатель школы Дзен-психологии. Получил экономическое, лингвистическое, педагогическое и психологическое образование. Свободно говорит на 3-х языках, еще на 4-х может изъясняться. С 15 лет занимается динамической йогой и цигуном.

Родился в 1976-м году в Киеве, жена – партнер, психолог и со-основательница школы www.zen-psychology.com Ксения Ягодзинская, есть сын 2003 г.р. от первого брака. Автор живет в Камбодже с 2013 года.

Помимо психологии, энергетических практик и собственной жены, Андрей интересуется экстремальным спортом, электронной музыкой, фотографией, путешествиями и наукой. Считает, что **благоприятное будущее человечества напрямую зависит от развития квантовых компьютерных технологий, генной инженерии, восполняемой энергетики, экологии, транспорта и коммуникаций**. В его планах несколько социальных онлайн проектов, обучающих и художественных книг, съемка фильма и сериала, участие в разработке искусственного интеллекта, а также адаптации человека к прямому подключению к машине.

Автор также является одним из создателей алгоритма и виртуальной нейросети, **детектора вербального гипноза и эмоционального влияния в текстах**.

ГЛАВА 1. СОКРАЩЕННАЯ ТЕОРИЯ ВСЕГО

Здравствуйтесь, дорогой человек!

Спасибо, что вы решили заняться собой всерьез и практически, что начинаете менять мир с себя, что принесете много пользы, будучи счастливым и здоровым, что, возможно, поможете другим и научите их методу Дзен-психологии!

Дзен – это состояние, в котором человек способен видеть и принимать мир таким, каков он есть, адекватно, то есть, так, чтобы это описание срабатывало во всех случаях и никогда не давало сбой. Также это воля быть в этом мире самим собой. Психология – это наука о работе сознания, которое является продуктом нашего тела, а не наоборот, как многим бы хотелось. Поэтому **Дзен-психология – это такая совокупность знаний и практик, которая обеспечивает максимальную эффективность, баланс, оптимальность и гармонию нашего существования в реальной реальности. Как она есть.**

Весь метод проходит на двух ногах – теории и практики. Потому что без теории практика непонятна, а значит, хуже заходит из-за большего сопротивления, ведь человеку нужно понимать, что, как и зачем. А без практики теория вообще бесполезна, потому что, сами знаете: чтобы уметь кататься на велосипеде или накачать мышцы, недостаточно об этом читать, думать и говорить – необходимо брать и делать.

Брать и делать – это наш с вами девиз от сейчас и дальше, как и само выражение «от сейчас и дальше». Верить не нужно, никакой религии и даже эзотерики здесь нет, мы лишь пользуемся древними практиками, доказавшими свою эффективность и откатанными до совершенства за тысячи лет. Но опираемся мы исключительно на науку и современные знания в области этологии, психологии, анатомии, нейрофизиологии, физики и химии.

И в этом случае оказывается, что по объективному факту у нас с вами есть исключительно стареющее тело и часики, которые неумолимо тикают, отрезая все большие и большие ломти оставшегося времени. Да, я должен предупредить, что здесь все жестко, голая правда и никаких успокоительных пилюль. Именно по той причине, что самый ценный и даже **бесценный ресурс в жизни – это время.**

Что такое время? Что такое жизнь? Если одним словом, то это изменения.

Изменения пространства и есть индикатор течения времени, признак жизни. На самом деле времени не существует, есть просто бесконечное сейчас, но у видов с огромным количеством нейронов, как, например, у людей – 100 млрд – и с речевым аппаратом, есть функция памяти и воображения. Отсюда удобная для жизни иллюзия, что есть прошлое и будущее. Физики, которые не интересуются психологией, склонны допускать, что время существует, причем не только как измерение, но и как данность, вроде пространства.

Мы же с вами знаем, что это **субъективная иллюзия, очень нужная и удобная**, но вполне себе отключаемая с помощью определенных медитативных техник или веществ. Отключать эту функцию сознания периодически полезно для ощущения единства и бесконечности бытия, однако повседневная жизнь требует максимальной заземленности, телесности и материальности восприятия. Что было до Большого Взрыва и что будет после смерти, кто что создал и как именно, либо оно всё само, в

чем большой смысл, мы в голографической игре или это и есть финальная реальность – все эти вопросы мы оставим философам, а сами займемся исключительно **срединным миром нашего восприятия. Тем, что нам доступно здесь и сейчас.**

Человека интересует **выживание, размножение и иерархия**. Иногда еще творчество и в исключительных случаях - эволюция. Любые жизненные проблемы, с которыми человек обращается к психологии, эзотерике, религии и медицине сводятся к выживанию, размножению и иерархии.

Выживание – это здоровье, доход и социальные связи, включая дружбу.

Размножение – это сексуальные отношения и собственный род, семья.

Иерархия – это социальные взаимосвязи, будь то уважение или зависть. Иерархия помогает успешно удовлетворять первые 2 инстинкта: чем мы выше в иерархии, тем выше наше качество жизни и тем шире выбор для размножения.

Все просто.

И мы с вами здесь собрались именно для того, чтобы обеспечить себе **максимально высокое качество жизни**, построить прекрасные отношения, научиться зарабатывать достаточно, с пользой и удовольствием, раскрыть свой творческий потенциал и, в идеале, эволюционировать или хотя бы к этому подготовиться. Мы с вами здесь для того, чтобы научиться быть счастливыми. Счастье – это измеримое и обусловленное состояние, настроиться на которое – вполне рациональная и посильная задача. Как и сам человек, это совокупность нескольких показателей и никак иначе. Теперь подробнее.

Природа закономерна, но хаотична и количественна. Что это значит? Что выживает сильнейший, что $E = MC^2$, что золотое сечение – это ряды Фибоначчи, что сумма квадратов катетов равна квадрату гипотенузы, а ускорение свободного падения на Земле равно $9,81 \text{ м/с}^2$. Эти незыблемые законы неизвестны природе, но она их соблюдает. А вот человеческие законы известны людям, но они их нарушают 😊 Потому что у природы не существует вопроса «ЗАЧЕМ?», это уже высшая нервная деятельность, воображение. **У природы есть только «почему?».**

- **Зачем** зебры полосатые?

- **Чтобы** хорошо прятаться в кустах.

Это неверный вопрос и неверный ответ, потому что никто так заранее не продумывал. Закон естественного отбора работает иначе и отвечает на вопрос:

- **Почему** зебры полосатые?

- **Потому что** однотонных съели львы, а выжили и передали свои гены дальше лишь те, кто случайно мутировал расцветкой в полоски. И происходило это столько миллионов лет и с таким количеством удач и неудач, сколько потребовалось, чтобы сейчас было то, что есть. И оно происходит дальше, замечаем мы это за свои коротенькие жизни или нет.

И так во всем.

Поэтому **смысл жизни, ее цель никем не задана, мы придумываем его себе сами.** Идеально, когда мы не отрицаем природу, а действуем в ее рамках, потому что первое совершенно бесполезно, а второе вполне может сделать нас счастливыми. Запомните

навсегда: **мы, как личности, являемся заложниками наших тел**, которым нужно кушать, пить, дышать, писать, какать, спать. Это вообще незыблемо.

А еще – заниматься сексом, думать, работать, отдыхать, доминировать, подчиняться, любить, заботиться, плакать, смеяться и так далее. Съехать с этих базовых вещей, сублимировать их во что-то иное можно только при соблюдении условия уединения и полного ухода от мира. **Пока живешь среди людей – расслабься и получай удовольствие, святость тебе не грозит в отличие от болезней ☺**

Например, **мой личный смысл жизни – это наращивание осознанности, объединение людей в планетарную цивилизацию, технологическая победа над болезнями, смертью, голодом, войнами и прочими страданиями и бегом по кругу.** Это эволюция сознания через объединение с ИИ, слияние всех умов в одно целое, о чем, кстати, сказано в Библии. Мол, «все мы части тела Христовы, а вместе – Христос». «Кто душу свою сбережет, тот ее потеряет, а кто отдаст, тот сбережет». Это вовсе не парадоксы, а совершенно четкое интуитивное субъективное прозрение того, что писал эти строки тысячи полторы лет назад, не опираясь на современную объективную науку.

Вот смотрите: **всё, что мы с вами делаем – это, в основном забота, о теле.** Практически все служит телу, которое в свою очередь является временной совокупностью бактерий и органов, перерабатывающих материю.

Кушаем – какаем

Пьем – писяем

Вдыхаем – выдыхаем

Все эти процессы усложнялись миллионы лет и сложность нашего организма достигла такой степени, что нейроны, которые изначально нужны просто для моторики и выполнения вышеуказанных действий, теперь продуцируют сознание. Которое мы и называем Я, или душа, или личность, или как угодно еще. Если информация или энергия и первична, то не на этом уровне, а где-то еще до Большого Взрыва. Ее мы не трогаем. Нам это никак не помогает. В нашем срединном мире мысль вторична и генерируется она телом. Как и ноосфера, которую я называю «**Человечьим Интернетом**», в котором каждая нервная система – это сервер, клиент и сота. Что вполне легко можно измерить с помощью современной аппаратуры.

Так что мы прямо сейчас берем и перестаем витать в облаках и мечтах, **от сейчас и дальше мы ориентируемся на наше тело и его работу.** А это выживание, половое размножение (именно половое!!!) и социализация.

Начало начал всему – гены. Это аминокислоты, которые не обладают сознанием, но зато умеют копировать себя, собирая стройматериал из окружающей среды. Это их всё. И всё ради этого. Читайте, что вы изначально, мой дорогой человек, являетесь просто кишкой ото рта к анусу + ваш половой орган, вокруг которых добавлено туловище, ручки-ножки и голова. Всё ради орануса и этого полового органа. Который в какой-то момент встречается с таким же органом противоположного пола, чтобы гены таки смогли реплицироваться. Иными словами, мы с вами – это машины для выживания, транспортировки и репликации генов. И ничего более. Поэтому в первую очередь природа заботится о генах, затем о виде и лишь в конце – об индивидуальной

особи. Так что ваше счастье и несчастье никого не интересуют, просто размножайся и помирай, конец.

Таким образом, **мы тут с вами занимаемся не менее, чем восстанием машин.** Но умным! Мы хитрые настолько, что сначала умаслим природу генов, а потом уже займемся эволюцией. А что есть эволюция? Это изменения текущего положения вещей. Никакая система не хочет ничего менять, лишь бы гонять по инерции по старой орбите. «**Спаси и сохрани**», а не «**учи и развивай**», правда же? Лучшее – это действительно враг хорошего, и любые изменения кажутся системе смертью, поэтому она изо всех сил сопротивляется, как только может. Метод Дзен-психологии создан именно для того, чтобы этот процесс облегчить и довести до результата.

Чтобы умаслить наши тушки, сделать их счастливыми, нужно соблюдать определенные условия, а именно удовлетворенность по четырем основным сегментам жизни. Почему 4? Да чтоб попроще ☺ Сами разделите их на больше, если захотите. Итак, это:

- **Здоровье**, которое дает нам больше времени жизни и больше приятности;
- **Отношения**, которые помогают нам размножаться + опять же приятность;
- **Работа**, которая нас кормит и помогает быть нужными, что тоже приятно;
- **Творчество** (единственное, что отличает нас от животных), которое и должно быть нашей работой, а это так приятно!

Есть совершенно четкая **формула счастливой жизни**, набор условий, соблюдая которые мы-таки можем быть счастливыми или хотя бы довольными, о чем чуть позже.

А теперь давайте скорее перейдем к практике. Пожалуйста, изучите **письменное задание ниже**. Это то, с чего начинается работа по методу Дзен-психологии. Как видите, я избегаю усложнений, терминов и прочего, так что названия у письменного задания никакого нет, просто письменное задание ☺

Если вы сами психолог, то именно с него начинайте работу с клиентами, потому что это не только настраивает их на нужный лад и дает вам практически львиную долю всего материала, но и открывает человеку глаза на собственную жизнь. Правда, далеко не все люди любят писать. Или писать об этом. Поэтому не стоит ставить условием первой встречи выполненное письменное задание. Она может очень долго не состояться. Это параллельные процессы: встречайтесь себе по графику, а задание пусть выполняется или не выполняется с той скоростью, с которой человек этого хочет и/или сопротивляется.

ЗАДАНИЕ

1) Письмо-сочинение:

- Ваш запрос
- Вся история ваших болезней (общее краткое резюме, но с подробными главными эмоциональными моментами)
- История вашей жизни — тоже очень коротко, кроме ярких и важных моментов.
- Яркие и важные моменты: психотравмы, обиды; случаи, когда вы кого-то обижали.

- История болезней и смертей вашего рода до прабабок и кузенов, семейные секреты и тайны
- Ваши отношения с родителями, бабушками, дедушками, дядями и тетями, сестрами и братьями, с детьми, если есть
- Отношения между собой ваших родителей, бабушек, дедушек, дядь и тетя, братьев и сестер
- Болезни и основные моменты про ваших детей, если есть дети
- Ваши вкусы и предпочтения в еде, алкоголе, психоактивных веществах, кино, книгах, музыке и сексе (можно просто указать любимые категории в порно)
- Ваши сны
- Любимая сказка/фильм/книга и персонаж в ней
- Любимое/тотемное животное: каким животным вы хотели бы побыть?
- Вероисповедание и степень вовлеченности в любом случае, включая воинствующий атеизм, например.

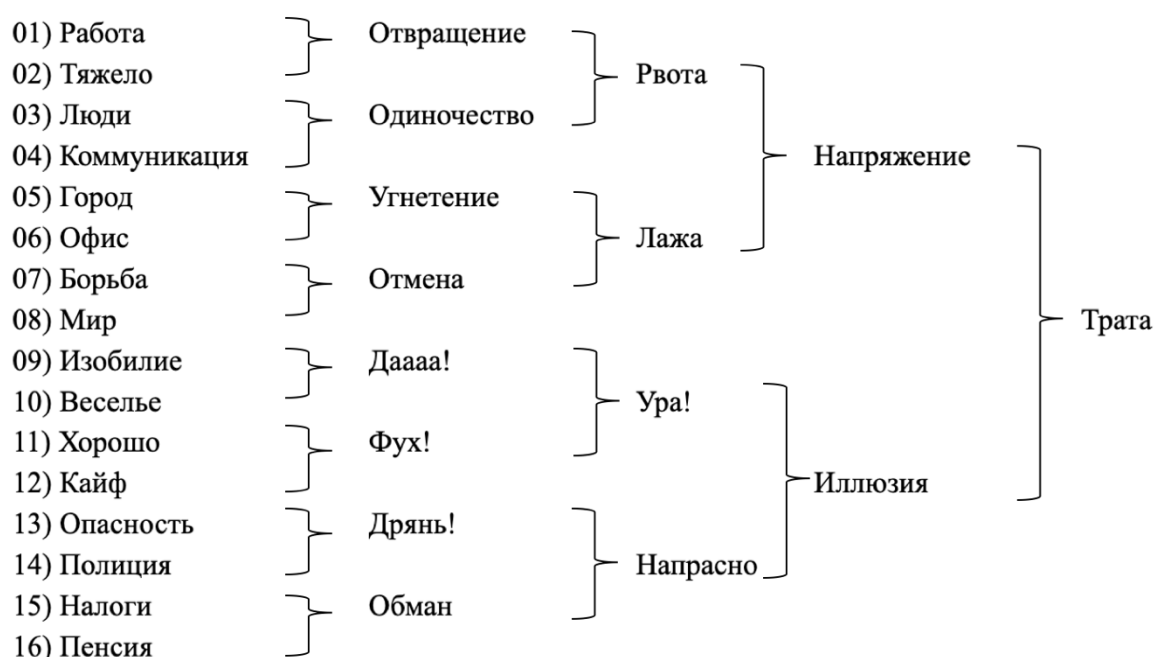
2) Сделайте **Таблицу Убеждений** по образцу ниже. Колонки не меняйте, а строки — в зависимости от того, с кем плотно общалась в детстве, кто реально на вас влиял. В конце обязательно распишите и свои собственные убеждения. Заодно увидите сразу, что от кого переняли. Если прожили долго в отношениях во взрослом состоянии — тоже вписывайте. В этой табличке надо написать все модели поведения, брошенные в воздух фразы и прямые поучения, которые вы слышали от значимых для вас людей.

	Здоровье	Деньги	Отношения	Творчество
Я	Вещь хрупкая	Без труда не...	Все сложно	Люблю петь
Мама	Голова болит	Откладывай!	Мужики - гады	Нет времени
Папа	Самое главное!	Не уработайся	Баб не понять	Красиво вышло
Бабушка	Крепитесь	Жди пенсию	Тяжелый труд	Прелесть!
Братик	Надо качаться	Вот бы клад!	Привет, детка!	Ерунда

3) **Выполните упражнение для раскрытия подсознания на 16 слов** по своему запросу или нескольким запросам. Просто посмотрите на образец и сразу все поймете. Сначала пишете запрос и 16 слов-ассоциаций в столбик под ним. Затем создайте пары из полученных слов: 1-2, 3-4...15-16. Теперь забудьте про изначальный запрос и пишете ассоциации на каждую пару, всего их 8. Дальше у вас получилось 8 новых ассоциаций. Объединяем их снова в пары 1-2...7-8, это 4 пары. Опять пишем ассоциации на каждую пару и получаем 4 новых понятия. Повторяем процедуру – из двух пар рождается 2 новых слова. А из них уже легко получается одно, самое последнее.

ПРИМЕР УПРАЖНЕНИЯ НА 16 СЛОВ

Запрос: Деньги



4) **Дата Вашего рождения с точным временем и местом.** Это не для всех, а только для тех, кто интересуется астрологией. Если человек во что-то верит, не стоит этого недооценивать, это может быть хороший инструмент для терапии и коучинга.

5) Заполните, пожалуйста, **формулу счастливой жизни** по предложенной схеме:

- Среда обитания, которая действительно нравится. Климат, рельеф, культура, население. Сколько денег нужно, чтобы там жить?
- Общение с теми, с кем действительно нравится. Кто эти люди? Сколько денег стоит пребывание в таком окружении?
- Любимое интересное дело. Чем вы зарабатываете деньги? Чем увлекаетесь, какие у вас хобби, включая творчество и спорт? Достаточно ли вам приятен и интересен процесс заработка, хватает ли этих денег на реализацию ваших хобби?
- В достаточном количестве: еда, сон, секс, отношения, дружба, уединение, благодарность, творчество, любовь, служение.
Сколько нужно денег для этого всего?
Чего вам достаточно и недостаточно?
- Что вы делаете из того, чего НЕ хотите, и почему?
- Чего вы НЕ делаете из того, что хотите, и почему?

Сейчас подробно обсуждаем первый пункт: письмо-сочинение.

Пишите всё так, как пойдет. Кто-то описывает кратко, будто составляет резюме для работы. Кто-то выдает целый рассказ, достойный именоваться «мемуарами». Уже одно это говорит о многом: отношении человека к себе и своей жизни, готовность открываться, в первую очередь перед собой же, чувствительность и чувственность, эмоциональность, заинтересованность в собственной персоне и так далее.

Поскольку **пляшем мы от состояния здоровья**, которое является неоспоримым показателем и, чаще всего, причиной обращения к специалисту и интереса к методу Дзен-психологии, то первый подпункт как раз об этом. Важно и интересно узнать, что и как человек говорит о себе и своей жизни – так мы выявляем позицию жертвы, Победителя или Непобедителя, видим схемы рационализации, да и просто знакомимся с человеком или в данном случае с собой. Но куда ценнее информация из медицинской карточки. О да, вот истинная летопись психологических травм, блоков и жизненного сценария, вот где лежит ключ к выздоровлению и исправлению кривой башенки жизни человека!

Как видите, **важны не только собственные болезни, но и болезни родичей**. Мы поговорим про психосматику позднее, когда вы будете иметь перед глазами свой собственный материал и видеть паттерны. Да-да, именно это и есть пресловутые проклятия рода, кармы и прошлые жизни – объяснения, которые были доступны в донаучную эру. Объяснения довольно неплохие, как для субъективного восприятия, но не раскрывающие тему полностью и, самое печальное, ничего не исправляющие. Тем не менее, часть рецепта все та же: придется, так сказать, отмаливать не только себя, но и весь свой род. Только не в смысле упрашивать высшую силу простить за грехи, а в смысле **исправлять доставшиеся нам по наследству деструктивные убеждения, заменяя их конструктивными**. На уровне ума и ощущений в теле, конечно же.

Давайте пробежимся по каждому пункту.

— Ваш запрос

Для дзен-психолога запрос человека имеет значение лишь в том смысле, что становится понятной точка концентрации его или ее внимания. Дзен-психолог, конечно, может латать одну конкретную дыру и договаривается об измеримых результатах в определенные сроки. Но вообще-то у нас метод комплексный и лечит он сразу все.

А вот для того, кто пришел в терапию или коучинг, как прямо сейчас для вас, дорогой читатель, запрос очень даже важен. Потому что **никто из нас не жаждет перемен ни в коем случае. Мы хотим облегчения**. Хотим уйти от боли и желательно прийти к наслаждению, вот и все. Эту природную склонность экономить энергию на всем подряд следует учитывать очень серьезно. Человек впервые созревает к работе с психологом, когда ему субъективно становится невыносимо. Дальше это может стать просто привычкой до такой степени, что есть даже специальный термин – «профессиональный пациент». Становится важен процесс, а сам результат освобождения получается нежелательным, поскольку это прервет удовольствие, в том числе и от страдания, ощущения себя жертвой. Думать об этом следует в терминах химии и нейрофизиологии, тогда схема становится ясной и понятной. Ведь **мы себе сознательно не желаем боли, кроме крайних случаев ощущения вины, которая всегда ищет наказания**. А вот бессознательные игры в первичные и вторичные выгоды – это наше все.

Так что запрос может быть решительно любым. И, конечно же, он попадет в один из четырех основных сегментов жизни. **Хорошо, когда запросов несколько**, – это говорит о том, что человек видит картину широко, не стесняется и готов работать сразу по всем фронтам. А ведь именно так все и будет – по всем фронтам одновременно,

чтобы ничего не упустить и не дать возможности нашим напряжениям прятаться, мимикрировать и убегать из сегмента в сегмент. Все связано, все едино, все подобно друг другу и весьма однородно. Люди привыкли все разделять, в частности, чтобы властвовать, поэтому часто кажется, будто все отдельное и разное. Но нет, это не так. **Что вверху, то и внизу. Что внутри, то и снаружи. Большое в малом и малое в большом.** Любое священное писание где-то в рассуждениях прозревшего пророка обязательно скажет такую фразу, как «**все во всем**». Этот принцип голограммы непросто понять умом, но очень легко почувствовать телом. Стоит лишь осознать, что все мы и всё вокруг нас есть части планеты Земля. Ничто и никто не пришел извне, тут нет гостей и учеников, которые уйдут куда-то там обратно. Все мы – просто поросль, формы жизни этой планеты. Все состоим из одних и тех же кирпичиков, в какие бы формы они не выстраивались.

Запросы «отношения», «здоровье», «деньги», «выгорание», «дети», «родители» – все это в любом случае приведет к **полному и капитальному ремонту всей системы** под названием «человек». С чего бы мы ни начали. Однако лучше всего начинать с того, что кажется человеку более приоритетным, ибо **управлять вниманием очень сложно, оно ведь зависит от чувств, а уж ими мы точно управлять не можем. Это они управляют нами.**

Далее:

— **Вся история ваших болезней (общее краткое резюме, но с подробными главными эмоциональными моментами)**

Не поленитесь вспомнить вообще все. Даже банальные насморки в детстве. То, что такое наблюдается практически у всех людей, ничего не значит. Мы тут не уникальности ищем, а пристраиваем **карту собственной личности**. И да, мы очень похожи, у нас у всех очень даже общие проблемы. Насморк – это, по сути, плач, а больное горло – подавленный плач и крик. И болели мы этими болезнями аккуратно, когда надо идти в ненавистную школу, а не потому что похолодало, и мы простыли. Вытащить все свои болячки очень важно, дальше мы будем работать с ними по любой удобной вам психосоматической системе. Лично я предпочитаю классику – Луизу Хей. Но вообще у разных авторов мало отличий, только формулировки, разве что.

Следующий пункт:

— **История вашей жизни — тоже очень коротко, кроме ярких и важных моментов.**

Вот где начинают просматриваться паттерны, если вы внимательны к собственным словам. Всплывут переживания и чувства. Не все, конечно, ведь многие очень глубоко зарыты и придавлены чем-то тяжеленьким, да еще и покрашены сверху так, будто ничего и не было. Там придется покопаться многими методами. А пока вываливайте все, что сможете. Это не так уж много и долго. Наши жизни до смешного или трагичного коротки, и к тому же еще состоят из повторов и однообразных действий изо дня в день, так что вы точно справитесь.

— **Яркие и важные моменты: психотравмы, обиды; случаи, когда вы кого-то обижали.**

Этот пункт идет непосредственно в паре с предыдущим. Концентрация на обидах, которые вы получили и нанесли другим, очень важна. Потому что **обида – это начало любого цикла**, череды эмоций, раскрывающих наши ситуативные сценарии и приводящих к тем самым неприятным результатам, которые мы и называем «запрос», ради которого человек лезет себе в душу. **Обида и ее сестра вина – это две стороны одной монетки**. Ощущаются они примерно одинаково в одних и тех же местах нашего тела. Вы можете легко убедиться в этом сами, если припомните по очереди любые 2 ситуации, в которых обижали вас и обижали вы. **Обида, вина, долг, жалость – это самые худшие советчики** и ориентиры по жизни для принятия решений и осуществления выбора. Но именно на них мы все и ориентируемся в основном, что совершенно природно. Однако у нас тут восстание машин, так что давайте обозначим точку А, чтобы было понятно, как именно из нее попасть в точку Б.

— История болезней и смертей вашего рода до прабабок и кузенов, семейные секреты и тайны

А вот тут у нас уже начинают просматриваться большие паттерны. Это может здорово напугать. Это обидно. Потому что глупо и бесцельно, но вовсе не беспричинно. Как сама природа, это банальное повторение и воспроизводство того, что мы уже знаем и умеем. Ни для чего. Просто так, циклы. Болезни старших родичей сравнивайте со своими собственными, да поглядывайте на **их смерти – это ваши звоночки**. Не потому, что генетически предрасположены или «кость широкая», а потому что это наследство, которое передается через воспитание и культурную среду, хотя бы этого участники или нет. Автопилот – великая вещь, и выключить его ой как непросто.

Семейные же тайны и секреты, хранимые из чувства стыда или страха разоблачения обществом, а также ради того, чтобы побережь родственников, — это самый верный путь к их повторению без всякой возможности спасения. Инцест, раскулачивание, грязная работа в силовых органах власти, военные травмы психики, алкоголизм и безумие – такое никто не любит знать о себе и своей семье. Но **если оставить эти скелеты в шкафах, то самое главное так никогда и не будет очищено и освобождено**. Ни облегчения, ни перемен достичь не удастся. Так что выковыривайте всю грязьку, для чего с пристрастием допросите ваших старших родственников. Не стесняйтесь, им все равно в будущем не жить, а вот ваших детей и внуков было бы очень неплохо избавить от такого тухлого багажа.

— Ваши отношения с родителями, бабушками, дедушками, дядями и тетями, сестрами и братьями, с детьми, если есть

— Отношения между собой ваших родителей, бабушек, дедушек, дядь и тетей, братьев и сестер

Эти два пункта являются чуть ли не самыми важными. Разделены они специально для того, чтобы обратить внимание человека сначала именно на свои со всеми отношения, а затем уже на то, как обстоят дела у них. **Это и есть основное сценарное программирование по жизни**. Нас всегда окружают люди, которые в той или иной степени напоминают наше детское окружение. Коллеги и друзья обычно являются образами, заданными нашими родичами. Пол роли не играет. Жена может напоминать отца, друг – бабушку, а подруга – дедушку. Важны именно характеры, темпераменты, типажи. Они остаются с нами навсегда, меняются лишь люди, исполняющие эти роли.

Ответьте на эти вопросы и задумайтесь, вспомните: какие у вас были друзья в детском саду, в школе, в ВУЗе, на работе? Какую семью создали вы сами? Кто на кого похож? Какие у вас отношения с ними, какие с родичами-прообразами? Возможно, что-то повторяется, а что-то, наоборот, поменялось. Например, вы всегда спорили со своим дедом или прабабушкой, зато теперь очень даже согласны с похожими на них друзьями, коллегами или новыми родственниками. **Человек – машинка сложная, но работает довольно просто. Копировать да повторять, вот и вся наука ☺**

И тут наступает момент, когда пора изучить собственную проекцию в будущее:
— **Болезни и основные моменты про ваших детей, если есть дети**

Постарайтесь быть честными и откровенными. Конечно, очень неприятно ощущать себя вредителем собственному любимому потомству, переживать вину и стыд, но другого пути нет. Только правда освобождает, какой бы она ни была. 5 минут позора – и ты дома. Разве можно сравнить значимость нескольких минут, часов или даже дней переживаний и угрызений совести со значимостью всей жизни ваших чад? Оно того однозначно стоит!

А теперь можно перейти и к подсознанию, которое также именуется многими словом «бессознательное», что есть правильно и профессионально, однако непривычно. Как только мы вытаскиваем из него информацию наверх, в сознание, мы фактически переворачиваем айсберг, нам открывается вся подноготная. Только не грязь, а механика нашей психики. Это то самое программирование, которое проходит мимо наших сознательных защитных механизмов. Оно-то на самом деле все и решает. Поэтому следующие вопросы прекрасно раскрывают и объясняют, что мы на самом деле любим и чего боимся. Поехали:

— **Ваши вкусы и предпочтения в еде, алкоголе, психоактивных веществах, кино, книгах, музыке и сексе (можно просто указать любимые категории в порно)**

Рассмотрим каждый элемент этого вопроса. **Еда** говорит о традиционности или новаторстве испытуемого, показывает, насколько человеку не хватает в жизни сладких или острых ощущений, описывает характер. Более того, сам подход к ответу на этот вопрос говорит о многом. Кто-то расписывает вкусно, придавая большое значение еде в качестве источника наслаждения или здоровья, а кому-то это может быть почти неважно, как замена батарейки в часах. Поскольку ЖКТ в психосоматике определяет и отражает наши социальные связи, можно начать составлять картину и о них.

Алкоголь – это линейный стимулятор, который выпускает нашего джина, демонов и скелеты из шкафов. Кто-то, напившись, становится злым и агрессивным, другой – веселым, третий – любвеобильным, четвертый – шоуменом. Эти вещи уточняются дополнительно, а вот сам тип алкоголя и отношение к нему тоже о многом говорят. Ведь кто-то действительно так улетает, кто-то расслабляется, а некоторые люди просто наслаждаются вкусом. Через этот вопрос мы начинаем прощупывать Внутреннего Ребенка человека на предмет его вольностей и шалостей.

Психоактивные вещества, наоборот, являются нелинейными стимуляторами, то есть, их воздействие не просто усиливает и выпускает нашу внутреннюю суть, но копает значительно глубже. Причем, это воздействие на каждого конкретного человека может быть довольно разным в плане того же «нравится или нет». Из-за слабой

управляемости нелинейные стимуляторы обычно нелегальны, да и народ их побаивается, поскольку контроль теряется не на уровне тела, как с алкоголем, а на уровне психики. Поэтому те, кто пробовал, знают, что ответить. А кто использует периодически, тот точно знает, что и как нравится, что пугает и так далее. Это говорит о человеке очень много и подробно для того, кто разбирается в этом вопросе. Если вы не разбираетесь в вопросе, но пробовали, то основные критерии таковы:

- **Скорость и кайф** нравятся тем, кто любит оставаться в контроле, в то же время покрасив жизнь в яркие краски и наслаждаясь сексуально.
- **Растения** предпочитают люди, которым нестрашны неожиданности, кто любит сюрпризы, открытия и философствования.
- **Трип-синтетика** подобна растениям, только это уже серьезный уровень самоисследования, эзотерики и вообще познания мира религиозным методом.
- **Тяжелые и вредные наркотики**, из-за которых тень ужаса отброшена в массовом сознании на все вещества вообще – это тот же алкоголизм. Залить очи, уйти и, желательно, не возвращаться, а вовсе умереть.

Кино, книги и музыка погружают нас в разные состояния, чувства и мысли. Мы не в силах выбирать жанры, наши чувства просто откликаются на что-то, а на другое – нет. Таким образом, можно понять характер и темперамент человека, его сферу интересов, заданную именно подсознанием. Умное – простое, тяжелое – легкое, быстрое – медленное, темное – светлое. Вот на что следует обращать внимание при анализе этих предпочтений. Что человеку нравится, то он сам и есть, по сути, даже если не проявляет этого в реальной жизни. Хочет он того или нет ☺

Секс. Как много в этом звуке... Тут можно настроичить целые тома, но будем краткими. Что бы там кто ни говорил, а в самом главном Фрейд был прав. Инстинкт размножения настолько силен и важен, что природа выработала самые мощные стимулы для того, чтобы род человеческий не прекратился. Сама тема отношений является невероятно горячей, но никогда не может оказаться перегретой. Секс – это центральное действие, именно он приводит к деторождению, а потому самые сильные наслаждения и эмоциональные переживания связаны именно с ним. Более того, из-за того, что мы не просто лысые обезьянки, но еще и личности, а также из-за социальных правил брака и дележа наследства, тема секса всегда если не табуирована, то как-то все же прикрыта, приукрашена, припрятана.

Иными словами, наши основные психические переживания, истинные желания и конкретные способы получения наслаждения зачастую нами самими даже не осознаются. В результате, мы остаемся неудовлетворенными, и тянем эти базовые мотивы из постели прямо в рабочий день с его офисами, заводами, стройками, транспортом, учебой и вообще всем на свете. **Если бы мы могли всю свою дурь реализовывать именно в постели, то браки были бы значительно крепче, а вся остальная жизнь много проще и приятней.** Однако даже само слово «наслаждение» для большинства людей пахнет запрещенкой и стыдом, ибо «работать надо – винтовка рядом!» и «делу время – потехе час». Не говоря уже о том, что пиписьки – это очень стыдно ☺

Поэтому вместо того, чтобы откровенно и честно трахать любимых людей и давать им делать то же самое с собой в прямом смысле, мы предпочитаем трахать мозги. Им, себе и вообще всем окружающим, будь то родные, коллеги, соседи или просто

случайные знакомые из интернета. И нет из этого выхода. Можно подавлять, не осознавать, сублимировать, делать вид и отмораживаться сколько угодно. Но суть в том, что **нет для жизни ничего важнее секса, и наше истинное первейшее предназначение – это передать гены дальше**, а там уже как угодно, хоть помри.

Ответ на вопрос о сексе говорит сразу об очень многом. Кто-то станет отрицать, что смотрит порно, и это может даже оказаться правдой, что означает сниженное либидо или запрет. Другой постесняется выдать правду, смягчив ее и припрятав до социально-одобряемого уровня. Опять-таки, неизвестно, правда это или прятки. Третий просто действительно назовет категории, что говорит об определенной открытости по данному вопросу. Четвертый может даже подробно и вкусно описать свои пристрастия, что, конечно же, очень редко случается.

Но если информация есть, то у нас в руках ключ к подсознанию человека, к его истории, подавленным и проявленным желаниям, системам компенсации, воспитанию и так далее. **Тут частенько наблюдается корреляция с едой**. Кто кушает, тот и занимается любовью, а кто любит пожрать, тот и трахается. Еда с ярко выраженными вкусами часто перекликается с жестким активным сексом. Веганы частенько любят тантрический секс, который может проявляться как угодно, на самом деле, но в нем всегда есть работа с энергией и познанием. Сладены порой действительно любят ванильку, а любители шашлычка с водочкой – позу на четвереньках. Часто, но вовсе необязательно. На самом деле, может быть все, что угодно. Люди – существа поистине разнопрофильные, несмотря на всю свою одинаковость в базовой комплектации.

Секс относится у нас сразу к группе предпочтений не просто так, а чтобы расслабить человека, усыпить бдительность и защитные механизмы. Начав с кино и домино, очень даже просто можно перейти к сексу. Кстати, многие люди как бы пропускают этот момент, не пишут вообще ничего. Это означает либо полную подавленность темы, либо закрытость и недоверие к психологу. Которых бы не было без подавленности темы. Кино, стало быть, можно, а секс – нет. Что ж, таких людей ждет целая новая вселенная, иногда даже завидно ☺

На самом деле секс было бы хорошо объединить со следующим вопросом:

— Ваши сны

Это еще один самый скрытый и при этом доступный ключ к подсознанию человека. Ночью наша нервная система во главе с мозгом перерабатывает, утрамбовывает, раскладывает по полочкам полученный за день опыт, смешивая его, конечно же, со всеми подряд привычными по жизни беспокойствами. Во сне может наложиться только что просмотренный кинофильм на детскую травму, представленную школой или двором, плюс на что-то архетипично-бессознательное, вроде огромной волны. Разбираться в каждом сне необходимости нет, зато нужно отметить все повторяющиеся основные сюжеты и состояния, настроения. Вот эти-то **повторения и говорят нам о назревшей проблеме и пути ее решения**. Сам анализ сновидений мы рассматривать не будем, об этом и так написано немало томов. Главное – помнить, что это продукт нашего мозга, и каждый предмет и действующее лицо во сне – это вы. Ставьте себя на место каждого персонажа и очень многое поймете о своих желаниях и страхах.

— Любимая сказка/фильм/книга и персонаж в ней

Этот пункт непосредственно отвечает на любовой вопрос: каковы же ваши жизненный и ситуативные сценарии? Кто-то великий сказал, что на самом деле существует всего лишь **3 сюжета: оборона крепости, нападение на крепость и самоубийство Бога**. Иными словами, жизненный рассказ с точки зрения того, с кем что-то произошло, того, кто сам инициирует что-то, и попытка познать самое себя. Для философского обобщения в самый раз, а для прикладной психологии маловато будет. Поэтому мы можем наслаждаться подсказками, оставленными в отполированном виде сотнями поколений людей, живших до нас. Ибо, по сути, ничто не ново под Луной, включая автомобили, самолеты, спутники и даже Интернет с квантовыми компьютерами. Все уже было в той или иной форме. А уж если говорить о людях, то всё практически вообще незыблемо, к моему личному сожалению, но что поделать.

Сценарный анализ в своем первоизданном виде невероятно интересен и не менее сложен. Однако наши с вами внутренние биологические нейросети имеют свойство быстро обучаться через обобщения, которые в свою очередь выдают довольно быстрые и верные интуитивные прогнозы. Вы выросли на историях о других людях в вашей культурной среде. Все для вас если не совсем понятно, то уж точно узнаваемо. Теперь осталось лишь обрести ключик к пониманию, а база данных и так уже полна. **Самое важное в анализе сказок, фильмов и книг – это общая динамика сюжета и персонажи.**

Кому-то нравятся интриги, кому-то – геройство, другим – борьба, а некоторым путь и планомерное становление персонажа на нем. Персонажи тоже могут нравиться далеко не первого плана, так что покопаться есть в чем. С кем вы себя ассоциируете? Что бы вы сделали на его или ее месте? Какие чувства вы испытываете, думая о своих любимых историях? Сравните все это с собственной жизнью в целом и с разными ситуациями по отдельности. Что повторяется? Что похоже? Взгляните на себя через это прекрасное вспомогательное зеркало, которое подсказывает, на что обратить внимание, ибо в своем глазу мы и бревна не замечаем.

Следующий пункт раскрывает нашу базовую природу:

— Любимое/тотемное животное: каким животным вы хотели бы побыть?

Многие не хотели бы побыть вообще никем, сама идея им не нравится. Иногда любимое животное не может быть тотемным, потому что ему нельзя доверять, по мнению опрашиваемого. Некоторые люди вообще не любят никаких животных. Именно эти моменты дают некоторую картину для психолога. А вот сами выбранные животные часто мало что значат, пока не спросишь, почему именно, что вы чувствуете и так далее. Этот вопрос нужен для дальнейшей терапии, в частности применения некоторых техник для диагностики и проработки проблем. Если вы не психолог, то обратите внимание на свой выбор, объясните сами себе, почему он именно таков.

Продолжить чтение: <https://zen-psychology.com/product/book/>