

Оглавление

Что такое душевное равновесие	5
Зачем нужно душевное равновесие	9
Свобода — соединение духа с осознанностью	20
Стресс, эустресс, дистресс и их роль в нашей жизни. Как все происходит внутри нас	23
Осознание — ключ к переводу дистресса в стресс	51
Если ты упал и лежишь, пощи и подними с пола что-нибудь полезное для себя	66
«Обряд перехода» — ключ к полноценной реализации потенциалов	76
Задачи поставлены. Цели ясны. За работу, товарищи! ...	97
Алгоритм вопросов, которые нужно поставить перед собой, прежде чем приступать к любым упражнениям из какой-либо книжки	100
Что такое методика и технология. Как переводить полученное в навыки	102
Потреблять или создавать?	129
Ничто не ново. Только мы	150
Рацио	185
Эмоцио	191
Воля	206

Тело и телесность	219
Креативность	229
Социо. Социальная адаптация	241
Должен не должен. Кому, почему, отчего и как	244
Принцип подхода к теме «Прощение»	253
Духовность	257
Почему люди приходят, не задерживаются и уходят из Церкви	261
Внутреннее равновесие	269
Список использованной и рекомендуемой мною литературы	282
Коротко об авторе	285

Что такое душевное равновесие

Идет бычок, качается,
Вздыхает на ходу:
— Ох-ох, доска кончается,
Сейчас я упаду!

А. Барто

Я пишу книги, чтобы что-то у читателей менялось к лучшему. Главным образом у тех, кому нужно и важно быть лучше. И чтобы жить им тоже хотелось гораздо лучше, чем пока получается! Причем не «ва-а-аще», а в стране, городе, регионе, районе, доме, в семье. Прав был Владимир Высоцкий:

Если, путь прорубая отцовским мечом,
Ты соленые слезы на ус намотал,
Если в жарком бою испытал, что почем, —
Значит, нужные книги ты в детстве читал!

Вдруг и одна из моих книг окажется нужной!

В силу этой причины мне неинтересно писать о поп-психологии. Хочется, чтобы мои книги что-то вносили в сознание, мышление, меняли к лучшему время и тех, кто их читает, пространство, в котором мы существуем. Чтобы если не мы, то наши потомки жили в мире, более приспособленном для того, чтобы хоть на чуть-чуть было проще стать и оставаться человеком. Нашей стране это по плечу, и у нее нет других рук, кроме наших. Это стремление, цель будет лейтмотивом книги.

Увидев в тексте директивные вводные *«надо»*, *«нужно»*, *«необходимо»*, *«должен»* и прочие, не торопитесь закрывать книгу, сердиться или злиться. Эти слова означают лишь *«надо»*

мне», «нужно мне», «хочу я», «необходимо мне», «должен себе», а не абстрактные установки в виде «хочу» автора¹.

— Папа, чем задачи отличаются от проблем?

— Задача — это когда надо попасть в цель, а проблема — когда целятся в тебя.

Для начала несколько общих моментов о равновесии, чтобы яснее представить себе предмет обсуждения.

РАВНОВЕСИЕ — состояние, когда одни воздействия на кого-то или что-то компенсированы другими или отсутствуют. Такое состояние можно назвать устойчивостью.

Все мы бежим по жизни — за целями, признанием общества или в глазах соседа, пытаемся следовать идеалам, навязанным невесть кем, соответствовать не нужным нам запросам общества, родовым сценариям или родительским наказаниям, перепрыгивая через преграды и препятствия: *«Ты оправдал чужие ожидания?»*

Понятие равновесия — одно из универсальных в науке и по жизни. Оно применимо к любой системе: планет, движущихся по стационарным орбитам вокруг звезды; популяции тропических рыбок в лагуне атолла и т. д. Что такое равновесное состояние системы, проще понять на примере любой механической мандри². В механике система находится в равновесии, если все действующие на нее силы полностью уравновешены и гасят друг друга. Вы читаете эту книгу, сидя в кресле, и не-

¹ Обычно директивы «надо», «должен», «нужно», «необходимо» и прочее — не что иное, как чужое «хочу». Замените «я должен» на «я за это отвечаю», и ничего объяснять, даже самому себе, не потребуется.

² Под таким термином в данном случае понимается любая непонятная штукавина. Извините за арго.

заметно для себя находитеесь в состоянии равновесия, потому что сила земного притяжения, тянущая вас вниз, полностью компенсирована силой давления кресла на ваше тело, действующей снизу-вверх. Вы не проваливаетесь и не взлетаете, так как пребываете в механическом равновесии.

Различают **три типа равновесия**, соответствующие трем ситуациям:

1. Устойчивое равновесие. Именно его большинство из нас понимает под термином «равновесие». Представьте шар на дне сферической чаши. В состоянии покоя он расположен строго в центре, где действие силы земного притяжения уравновешено опорностью шара. Он спокойно лежит на месте, а вы сидите в кресле. Если сместить шар в сторону, он откатится к центру, потому что там залог его устойчивого равновесия.

В мире есть масса примеров устойчивого равновесия. Отношения «хищник — жертва» в экосистеме. Отношения «преследователь — жертва» в так называемом Треугольнике Карпмана¹. Аналогичный эффект можно наблюдать в экономике (товар — деньги — товар). В экологических, экономических, психологических системах могут действовать внешние факторы, отклоняющие их от равновесного состояния: сезонный отстрел животных, государственное ценовое регулирование/квотирование, прием у психолога и т. п. Вмешательство приводит к временному смещению равновесия. Можно привести в пример стабильное равновесие уравновешенного и уверенного в себе человека. Какие бы внешние/внутренние силы

¹ Треугольник Карпмана, он же Треугольник судьбы, — психологическая и социальная модель взаимодействия людей в транзакционном анализе, описанная С. Карпманом.

на него ни действовали, он всегда возвращается в исходное состояние равновесия.

2. Неустойчивое равновесие. Не каждое равновесие устойчиво, как не любой циркач удержится на канате под куполом цикла. Сила притяжения уравновешена силой его реакции и умением контролировать опорность. Стоит центру тяжести сместиться в сторону от точки покоя всего на пару миллиметров, например из-за порыва ветра, — и равновесие исчезнет. Сила притяжения его отклонит.

Примером такого равновесия служит тепловой баланс Земли при смене периодов глобального потепления новыми ледниковыми периодами, и наоборот¹. Можно вспомнить и метастабильное (квазиустойчивое) равновесие. Пример: шар в узкой и неглубокой канавке, на лезвии конька для катания. Незначительное отклонение от точки равновесия приведет к его возврату в равновесное состояние. Однако, если приложить значительную силу, шар упадет с лезвия. Такие системы какое-то время пребывают в равновесии, но в результате внешних воздействий «падают» в нестабильность. В качестве примера приведу некоторые типы лазерных установок, цепную реакцию при ядерном взрыве. А также поведение в меру уравновешенного человека, который в ответ на воздействие внешних или внутренних сил может выйти из себя и не вернуться в прежнее, стабильное состояние. Воздействие бывает значительным и малым, но достаточным, чтобы стать искрой для «бочки с порохом».

3. Безразличное равновесие. Это промежуточный вариант между устойчивым и неустойчивым равновесием. При нем любая точка системы является точкой равновесия, а отклонение системы от исходной точки покоя ничего не меняет во внутреннем раскладе сил. Пример — шар, лежащий на гладком

¹ Циклы Миланковича.

горизонтальном столе. Как бы его ни перемещали, он сохранит равновесие. Аналог — отношения в браке, который не бывает бесконфликтным, «типа стабильным». Конечно, если не считать стабильностью постоянные изменения. Поэтому бесконфликтный брак обречен.

Душевное равновесие — это динамическое состояние, в котором все, что выводит из равновесия, помогает его сохранять. Благодаря так называемой трансмутации. О таком равновесии мы и будем вести серьезный практический разговор — наперекор утверждению: «Как можно быть спокойным, когда все клетки нервные?»

А ведь хочется, чтобы оно в тебе было, и было активным. Очень хочется. Но как? Для начала нужно стать внутренне сбалансированной системой.

СИСТЕМА — совокупность элементов, находящихся в отношениях и связях между собой и образующих целостность, единство.

Система присутствует в труде каждого из нас, это путь к успеху. Однако термин «замылен», и хочется чего-то более точного.

Зачем нужно душевное равновесие

Если ты обрешь душевное равновесие и счастье, к тебе будут испытывать ревность. Все равно будь счастлив.

Мать Тереза

Многие убеждены, что душевное равновесие — миф. Видимо, происходит подмена понятия «равновесие» на «равнодушие»,

когда человек не испытывает отрицательных эмоций, ни о чем не тревожится, не переживает, ему все «параллельно» или «фиолетово». Так бывает лишь в сказке, где все живут долго и счастливо. Мы невзначай подзабыли, что состояние душевного равновесия, гармонии и счастья является нормальным, и жизнь прекрасна в разных проявлениях, а не только когда все складывается по-нашему.

В результате при нарушениях или отсутствии эмоционального здоровья страдает здоровье физическое: возникают нервные расстройства, а на их базе — серьезные соматические заболевания. Если надолго потерять душевное равновесие, можно «заработать» язвенную болезнь, кожные хвори, проблемы с сердцем и сосудами, онкологию.

Чтобы научиться жить без последствий негативных эмоций, нужно понимать и осознавать свои цели и желания, не замечая их чужими мнениями и суждениями. Почему без последствий? Потому что разрушают не сами негативные эмоции. Разрушающее действие возникает, когда негативные эмоции неправильно переработаны, если они не переструктурированы со знаком «плюс». Люди, которые умеют это делать, живут в согласии и с разумом, и с душой: их мысли не расходятся со словами, а слова — с поступками. Окружающих такие люди тоже понимают и правильно переживают любую ситуацию. Поэтому обычно их все уважают и на работе, и дома.

Как обрести и восстановить душевное равновесие? Можно ли этому научиться? Научиться можно всему, было бы желание. Но множество людей, жалуясь на судьбу и обстоятельства, всерьез не хотят ничего менять в жизни. Привыкнув к негативу, они находят в нем единственное развлечение, некую радость, облегчение и способ пообщаться. Ведь не секрет, что плохие новости обсуждаются в СМИ, соцсетях и коллективах, на лавочке с большим жаром, чем что-то хорошее.

Если вы хотите/решились обрести душевное равновесие и воспринимать окружающий мир с радостью, вдохновени-

ем, начинайте осваивать, пробовать и использовать методы, описанные в этой книге.

Прежде всего — установка: перестаньте реагировать на ситуации привычным образом. Начните спрашивать себя: как я создаю эту ситуацию? У глупцов нет опыта, зато есть несчастья. Чтобы превратить их в опыт, надо признать, что они являются причиной неприятностей.

Любые ситуации, складывающиеся в нашей жизни, мы создаем сами, а потом не можем понять, что происходит. Хотя просто у нас нет навыка прослеживать причинно-следственной связи. Чаще всего на негативное течение событий работают наши мысли — худшие ожидания привычнее, чем ожидание чего-то хорошего и позитивного. Мы боимся «сглазить». Вспомните расхожее: «Чем похвалишься без того и останешься». Тогда почему не хвалятся ипотекой, кредитами, лишним весом, низкой зарплатой? Видимо, данное правило действует в строго определенных случаях.

Учитесь видеть возможности в любой трудности. Ведь **новые шансы всегда даются под видом неприятностей!** Начните реагировать «неадекватно». Скажем, на вас «оторвался» шеф — по привычке не расстраивайтесь сразу. Улыбнитесь и мысленно поблагодарите его за то, что он, как зеркало, отразил ваши внутренние проблемы и дал возможность отработать новые навыки в условиях, приближенных к боевым.

Состояние внутренней благодарности за то, что вас поставили в позицию ученика, — лучший способ отстраниться от негатива, вернуть душевное равновесие. Выработайте полезную привычку каждый вечер благодарить Вселенную (Бога, жизнь) за то хорошее, что с вами произошло в течение дня. Если кажется, что ничего подобного не было, вспомните о простых ценностях, которые у вас сохранились, несмотря на дневные неприятности: любовь, семья, родители, дети, дружба. Вы в курсе, что они есть далеко не у каждого встречного-поперечного?