

ВВЕДЕНИЕ

Мы познаем жизнь, исходя из мысли, что учиться новому — нормально. Осваиваем профессии, зубрим ПДД, изучаем иностранный язык. Но при этом не учимся главному — жизни самой по себе. Нам кажется, что для нее вполне достаточно обыкновенного здравого смысла. Но посмотрите вокруг. Вы много видели людей, которые по-настоящему умеют жить?

Что же с этим делать? Для начала попытаться обозначить, что же такое жизнь и как научиться ее жить.

Естественно, представить такое обширное понятие целиком сложнее, чем по частям. Проще говоря, если понять, из чего состоит жизнь, освоить ее будет легче. Но тут нас вновь ждет загвоздка — составляющих частей слишком много.

В определенную эпоху роль школы жизни брала на себя религия, но сейчас адекватных альтернатив нет. Можно учиться методом проб и ошибок, но будьте готовы наступать на одни и те же грабли. Школы жизни нет, по этой важнейшей науке нельзя сдать экзамен или получить ученую степень.

До тех пор, пока мы не столкнемся с собственными сложностями, не зададимся вопросами в этих сферах и не получим «все как у всех», у нас не возникает мысли об обучении или познании. Нас никто не пустит за руль автомобиля без сдачи ПДД, а за их нарушение ждет строгая ответственность в виде штрафа или лишения прав. А если мы испортим свою жизнь и жизнь своих близких

или психику собственного ребенка в процессе воспитания, с нас никто за это не спросит. Не правда ли, очень странная история?

Парадоксально, но именно психологическому здоровью мы уделяем меньше всего внимания. Хотя если брать за критерий эффективность, то именно вклад в себя — самый окупаемый.

На одном семинаре человек может решить то, что беспокоило его 20 лет. И затем у него моментально меняется все: отношения с партнером и с детьми, финансовое положение. Всего один семинар! Но почему-то не так много людей приходят к такому.

Скорее всего, эта идея еще не проникла в массы. В нашей стране психологию по-прежнему не отделяют от психиатрии. Многие считают: «Раз я хожу к психологу, со мной что-то не в порядке. Лучше об этом не распространяться». Почему так?

Во-первых, люди, находясь в одной и той же точке времени и пространства, живут при этом в совершенно разных реальностях, и многих волнуют исключительно вопросы материального характера. Речь идет о выживании, и в такой момент им нет дела до абстрактных материй. Но суть в том, что именно эти абстрактные материи и определяют материальный уровень. Люди обычно приходят к духовному после материального, но эффективнее было бы сочетать и то и другое. Это принесло бы максимальные результаты.

Во-вторых, многие (по большей части мужчины) убеждены, что все свои проблемы надо решать самому. Отрадно, что все больше людей убеждаются в обратном. И все чаще и чаще на приеме я слышу вопросы, связанные не только с деньгами и бизнесом, но и с отношениями, воспитанием и т.д. Но самый простой вопрос: «Как жить и получать от жизни удовольствие?» — то, чего всем не хватает в нашей культуре, — по-прежнему возникает не так уж часто.

Мало того, большая часть наших целей — на самом деле совсем не наши, а навязанные культурой и обществом. Далекое не каждому действительно надо зарабатывать миллионы. Совершенно не обязательно строить дом и сажать дерево. И уж точно есть люди, которым отношения скорее идут во вред, чем на пользу. Просто мы смотрим по сторонам: все хотят миллион — значит, и мне нужно.

Особенности любой терапии связаны с личностью ее создателя. Создатель терапии переносит собственные ценности в тот способ взаимодействия с миром или с клиентами, который он организует. Для меня всегда важнейшими ценностями были те пять слонов, о каких мы говорим во ВсеЛенской терапии:

- свобода;
- любовь;
- отношения с собой;
- отношения с Богом;
- безопасность.

В сущности, жизнь каждого из нас вертится вокруг этих слонов. Осознаем мы это или нет — уже другой вопрос. Все остальные сферы — просто проявления их взаимодействия.

Любая философская или религиозная система строится на простом, но очень важном вопросе: «В чем смысл жизни?» Каждая из них решает его по-своему. Мой смысл жизни — развлечение в широком смысле слова, структурирование того времени, которое мне отведено. И ко мне, я надеюсь, приходят те, кому этот смысл подходит. При этом я признаю: у человека всегда есть выбор. Мой смысл — не хороший и не плохой. Но если нужно решить, развлекаться или нет, на мой взгляд, лучше все-таки развлекаться.

Но способы развлечения бывают различными. Пить пиво или заниматься глубокими философскими размышлениями — и то и другое можно назвать развлечением.

ем, просто для разных людей. В конце концов, каждому нужно понять, как провести свою жизнь. Лучше, конечно, сделать это в удовольствии, но вас вполне могут развлекать одиночество и страдания.

Над ВсеЛенской терапией я работал долго. Ее сложно назвать психологическим методом: скорее, это мировоззренческая система. У ВсеЛенки свой взгляд на мир, свой инструментарий. В рамках нее сложно разделить жизнь, психологию, эзотерику. Это некая целостная картина, позволяющая нам выйти за пределы навязанных социумом ограничений и рамок.

Задача ВсеЛенской терапии — дать человеку больше осознанности и больше свободы. Помочь выдерживать его жизнь и его судьбу такой, какой ее выбрала его душа. Выдерживать. Мы никому не рассказываем, что мы сейчас взмахнем руками, скажем «Крибли-крабли-бумс!» — и все волшебным образом из жизни испарится: больная мама, дети, которые требуют кучу внимания и сил, жизненные неприятности и сложности. Нет, это может остаться, мы не занимаемся магией. Но мы занимаемся тем, что у человека будет достаточно сил, чтобы это выдерживать.

И поэтому человеку после психотерапии не обязательно должно стать легче — это тоже иллюзия. Ему может быть после терапии на некоторое время тяжелее. Здесь важно войти в контакт с согласием, потому что большую часть жизни мы тратим на несогласие с тем, что есть. И тем самым постоянно подпитываем энергией собственные сложности и проблемы.

В жизни есть две цены: цена изменений и цена сохранения. Угадайте, какая из них выше? Во сколько нам обходится оставить все так, как есть?

Конечно, гораздо выше вторая цена, просто она немного растянута во времени, поэтому мы не акцентируем на ней внимание.

— Во сколько нам обходится не знать, как построить нормальные отношения?

— Во сколько нам обходятся силы и время, вложенные в наших детей, которые вырастают и становятся нам чужими?

— Во сколько нам обходится время, потраченное на ту работу, от которой мы не получим удовольствие?

Зачем мы проводим жизнь так, что она кажется нам тяжелой, вызывает либо бессилие, либо раздражение, недовольство и тревогу? Оставить все, как есть, — или все же приложить усилия, чтобы получить другую жизнь, в которой нам будет и легче, и лучше?

ВсеЛенка готова дать не только ответы на данные вопросы, но и возможность их исследовать, и это принципиально. Это не просто теоретические рассуждения. Они подкреплены опытом, полученным в процессе терапии. Теория играет вторичную роль по отношению к тому, что я могу почувствовать. Человек действительно попадает в те состояния, над которыми мы работаем и о которых будем говорить на страницах этой книги. С позиции ВсеЛенской терапии успешным результатом всего, что я делаю, является достижение того или иного состояния.

ВсеЛенка подходит для всех. Она не носит элитарный характер, а использует общечеловеческие ценности и понятийные системы, знания о том, как устроен мир вокруг нас, что с этим делать, чтобы достигать тех состояний, которых мы хотим на самом деле. Во ВсеЛенке у людей меняется не только их собственное состояние, но и понимание того, как все устроено. Соответственно, и степень свободы значительно увеличивается. Появляется больше контроля над своей жизнью, но не через усилия и напряжение, а через расслабление и возможность пребывать в потоке.

Вы можете читать эту книгу, как вам удобно. Я не требую, чтобы вы вгрызались в каждое слово или как можно быстрее пробежались по всем страницам. Вы сами выбираете темп и степень внимательности, но мне этот процесс представляется, скорее, как неспешный разговор о важном в уютной обстановке. С теплотой и юмором.

Один из способов нашего восприятия информации — возможность идентифицироваться, то есть представлять себя кем-то или чем-то. Пожалуй, это один из лучших способов самоосознавания и обучения. Все примеры в данной книге — про жизнь. Это не рассуждения о проблемах других людей. Мой опыт проведения больших терапевтических групп говорит о том, что в работе любого члена группы есть что-то про меня и для меня. Здесь нет морали, нет нравучений — из каждой ситуации я беру то, что со мной резонирует.

Возможно, то, чем я поделюсь с вами, найдет у вас отклик. И даже если вы ощутите сопротивление — это тоже реакция.

В книге мы обсудим основные аспекты ВсеЛенской терапии, но если вы хотите изучить вопрос глубже и научиться применять метод не только для себя, но и для других, приглашаю вас на мои семинары и терапевтические группы.



Вся наша культура построена на том, чтобы не чувствовать, а думать. Но *думать про жизнь* и *чувствовать жизнь* — совершенно разные вещи. Невозможно жить, исключительно думая, — получится не жизнь, а сплошные размышления. Это все равно что думать о конфете и пробовать ее на вкус. *Я предлагаю перейти от размышлений про конфету к тому, чтобы ее наконец попробовать.*

В ЧЕМ СУТЬ ВСЕЛЕНСКОЙ ТЕРАПИИ?

Итак, **чем мы с вами будем заниматься?** В первую очередь собой. В конце концов, если сам собой не займешься — никто за тебя это не сделает. Мы с вами попробуем разобраться, как сделать жизнь проще и веселее.

Как мы будем заниматься? Постепенно и с удовольствием. ВсеЛенская терапия охватывает базовые темы, касающиеся всех. Она универсальна и пригодится каждому.

В чем наша задача? Достичь желаемого результата с наименьшими затратами.

Но я не пойду по классическому пути: не будем на протяжении всей книги пробираться через тернии, чтобы в последней главе торжественно прийти к выводу, в чем все-таки смысл жизни. Я не хочу, чтобы вы перепрыгивали с первой страницы на последнюю, поэтому ответ дам сразу.

Смысл жизни — в том, чтобы как следует развлечься.

Развлечение — способ структурировать время и организовать с ним эмоциональную связь. Там, где у нас эмоции и внимание, туда и идет наша энергия. По сути, время — единственное, чем человек может распоряжаться в полной мере, единственная твердая валюта, если угодно. Все остальное либо от нас не зависит, либо нам не принадлежит. Так вот, развлечения — это то, как человек решит своим временем воспользоваться.

Нет иерархии развлечений, разделения их на хорошие и плохие: мол, утренняя пробежка в парке — это правильное развлечение, а бесцельное сидение в соцсетях или за компьютерной игрой — это фу. Главный критерий, по которому мы можем оценить развлечение, — восприятие его человеком. Понятно, что для каждого реакция будет индивидуальной: то, что развлекает одного, совсем не обязательно будет развлекать другого. Кому-то нравится напрягаться, кому-то — болеть, кто-то пьет, кто-то курит, а кто-то просто наглым образом позволяет себе получать радость и удовольствие от жизни. Не будем его за это судить, оставим человека наедине с его выбором.

**ВСЕЛЕНСКАЯ ТЕРАПИЯ ПОЗВОЛЯЕТ МЕНЯТЬ
СОСТОЯНИЯ. СОСТОЯНИЕ — ЭТО ЭМОЦИИ
И ТЕЛЕСНЫЕ ОЩУЩЕНИЯ В РАМКАХ ОПРЕДЕЛЕННОГО
ВРЕМЕННОГО И ПРОСТРАНСТВЕННОГО КОНТЕКСТА.**

Клиенты приходят к терапевту потому, что тот способ развлечения, к которому они привыкли, их больше не устраивает.

**ОДНА ИЗ ОСНОВНЫХ ЗАДАЧ ВСЕЛЕНСКОЙ ТЕРАПИИ
НАПРАВЛЕНА НА ОСОЗНАНИЕ ТОГО, КАК ВЫ
ВЗАИМОДЕЙСТВУЕТЕ СО ВРЕМЕНЕМ СВОЕЙ ЖИЗНИ
И КАК ИМ РАСПОРЯЖАЕТЕСЬ.**

Мы всегда превращаем время во что-то: в отношения, в деньги, в путешествия. Конечный результат может быть любым, но первым в списке его ингредиентов всегда зна-

чится время. ВсеЛенская терапия предложит рецепты на выбор, и вы сможете воспользоваться временем своей жизни более развлекательно.

Кстати, чтобы жить более развлекательно, мы должны подлечиться от четырех страшных вирусов:

- Мы постоянно не здесь и не сейчас.
- Мы постоянно недовольны тем, что есть.
- Мы недовольны собой, какие мы есть.
- Идея про счастье.

Счастье — это тоже вирус, потому что весь маркетинг построен на нем. И нам рассказывают, что мы здесь, чтобы быть счастливыми. На самом деле мы здесь, чтобы получать опыт. Если в процессе получения опыта мы иногда бываем счастливы — это наши личные проблемы.

Почему счастье — это вирус? Мы все время пытаемся соотносить свою жизнь со счастьем: когда оно есть, мы живы, а когда нет — мы не живы. И это чушь полная, потому что, когда нам горько, обидно, больно и т.д., это тоже жизнь.

Эти вирусы широко распространены в нашей цивилизации, мы ими все время перезаражаемся, и они портят нам жизнь. При рождении в нашем обществе нам вручают этот вирус. Но жизнь — это не результат, а процесс. И по возможности ВсеЛенская терапия подлечивает человека от этих вирусов.

УРОВНИ ВСЕЛЕНСКОЙ ТЕРАПИИ

Есть различные схемы работы в рамках ВсеЛенской терапии. Один из вариантов — работа с использованием семи уровней причин.

Обозначу разные уровни и расскажу, за что отвечает каждый из них. Это позволит вам лучше в них ориентироваться.

Основной способ развлечения западных людей (на Востоке немного по-другому) — это **дуальность**. Базовых дуальностей несколько:

- 1) Бог / Дьявол;
- 2) добро / зло;
- 3) жизнь / смерть;
- 4) свет / тьма;
- 5) духовное / материальное;
- 6) проявленное / непроявленное;
- 7) земное / неземное.

У каждого из нас своя любимая дуальность или их сочетание.

Важное сообщение: сменить базовую дуальность невозможно, ее актуальность может только усилиться или ослабеть в разные периоды жизни. Поэтому наша задача — сгладить углы в конфликте между полюсами дуальности и позволить себе не только находиться в крайних точках, но и свободно перемещаться между ними. То есть: я не обязательно исключительно злой или исключительно добрый, а могу использовать оба эти полюса в зависимости от ситуации.

Следующее важное понятие во внутренней иерархии ВсеЛенской терапии — **базовые слоны** (если не нравятся слоники, можете представить черепах — сути это не меняет). Есть пять базовых слонов, на которых держится внутренний мир любого человека:

- 1) свобода;
- 2) любовь;
- 3) отношения с собой;
- 4) отношения с Создателем (Богом);
- 5) безопасность.

Эти слоны — конечная подсознательная цель любой нашей деятельности. Мы предпринимаем что-то в наде-

жде обрести какого-то из слонов и поместить на почетное место в личном зоопарке.

Мы стремимся установить прочную связь со слоном: почувствовать внутри свободу, любовь, безопасность и т.д. Достижение этой связи, постоянное присутствие конкретного слона, его наполненность и целостность являются целью и смыслом нашей жизни.

У человека существует своя внутренняя иерархия между слонами — главный у каждого свой. Но он может быть только один. Безусловно, мало кто проводит внутренние выборы на эту должность, обычно действует интуитивно, определяет главное, сам того не осознавая. И здесь есть очень серьезная деталь.

**МЫ ВСЕГДА ИЩЕМ БАЗОВОГО СЛОНА,
ПОСКОЛЬКУ У НАС НЕТ С НИМ ДОСТАТОЧНОЙ СВЯЗИ
И ДОСТУПА К ТОМУ СОСТОЯНИЮ, КОТОРОЕ ОН
ОПРЕДЕЛЯЕТ.**

То есть мы всегда ищем именно то, чего нам не хватает. Если я ищу любовь — значит, у меня ее нет. Если я стремлюсь обрести безопасность — стало быть, сейчас я ее не ощущаю. Этот поиск и есть мой основной способ развлечения.

Во ВсеЛенской терапии в процессе диагностики мы в первую очередь определяем базового слона — тогда сразу становится понятно, с чем предстоит работать.

Что бы с нами ни происходило, это всегда связано с каким-то слоником или их взаимодействием между собой. Работая с ними, мы упрощаем процесс терапии, так как нет смысла решать мелкие проблемы, не решив главной. А разобравшись с ней, мы, скорее всего, избавимся и от остальных. Такая вот взаимосвязь.