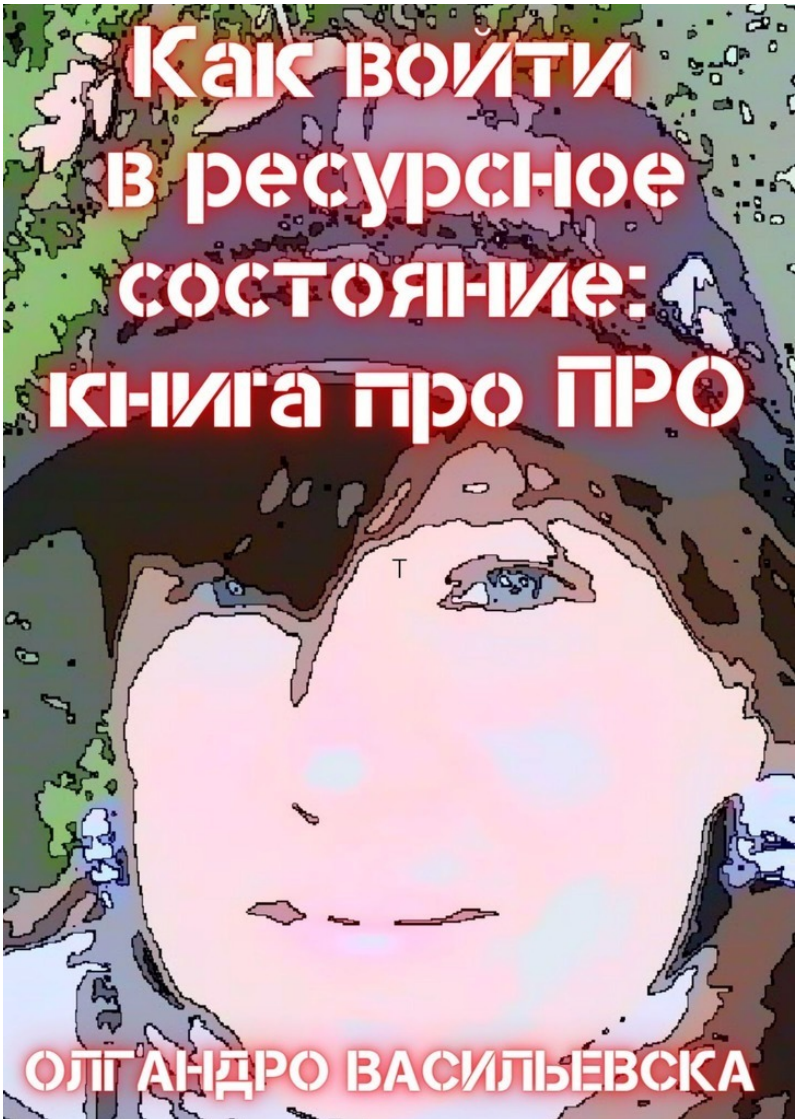

Как войти
в ресурсное
состояние:
книга про ПРО
ОЛГАНДРО ВАСИЛЬЕВСКА

Олгандро Васильевска

Как войти в ресурсное состояние: книга про ПРО

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=64771966
ISBN 9785005357274

Аннотация

Данная книга поможет вам осознать свою ресурсность, даже если вам кажется, что это невозможно; даже если вы считаете, что вы уже в ресурсе; даже если вы уверены, что прочитать еще одну книгу о ресурсах, – это ненужная трата ваших личных ресурсов. Просто помните: ресурсов много не бывает!

Содержание

ГЛАВА 1. Магия установки 5
1. ПРО мое знание 5
2. ПРО насекомых 7
3. ПРО Динку 9
4. ПРО школу 12
5. ПРО траву 13
6. ПРО волшебный пинок 15
7. ПРО установку 19
Конец ознакомительного фрагмента. 22

Как войти в ресурсное состояние: книга про ПРО

Олгандро Васильевска

Благодарности:
Джек Седышевский

© Олгандро Васильевска, 2021

ISBN 978-5-0053-5727-4
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero
Как войти в ресурсное состояние: книга про ПРО

ГЛАВА 1. Магия установки

1. ПРО мое знание

Я точно знаю, что нужно делать. И стопудово – для кого. Я наверняка знаю, как это делать. Я даже знаю, почему и зачем. Пожалуй, я не знаю, когда и где… Или знаю? Ага, все-таки знаю: всегда и везде! Так почему же я ничего не делаю и просто валяюсь на диване со смартфоном или без, перед телевизором или нет, с музыкой или в тиши? Я просто валяюсь и знаю: что, где, когда, для кого, зачем, почему и как.

Про всех этих похитителей времени, энергетических вампиров, токсичных людей и прочей нечисти я начиталась до тошноты. Да в курсе я про этих чертей! Это всё не они. Я сама – вот кто первый и единственный враг. Как это получилось?.. Я не знаю. Вернее, я просто не помню. Точнее, я припоминаю, что в детстве на меня нападало чувство хандры и апатии. Сейчас бы я это назвала одиночеством и депрессией. Но ведь я как-то выходила из такого состояния, причем как будто бы незаметно.

Так что же я делала в детстве такого необычного?.. Сейчас вспомню. Стопроцентно я никого не доставала. Попыталась бы я! Папа вечно пропадал на аэродроме. Он был инженером по самолетам. Военный. Там дисциплина и всё такое.

А мама была домохозяйкой. Очень строгая. Терпеть не могла, когда я ною или реву. Я все это делала втихаря. Надо же было иногда разгружаться. Поэтому речи о том, чтобы пристать к маме со словами «поиграй со мной, мне скучно», вообще никогда не шло. И к подругам не всегда можно было завалиться. Там были свои мамы и свои правила жизни. И в итоге со мной всегда и везде был единственный человек – Я Сама. Так, и что же я делала такого особенного, чтобы не зависать в бездействии…

2. ПРО насекомых

Продолжаю вспоминать. Например, я могла пойти гулять и набрать полные карманы божьих коровок. Просто обожала в детстве играть с насекомыми. Это так увлекало, что я напрочь забывала о времени. У меня даже была мечта: поймать бриллиант среди насекомых – майского жука. Кажется, мечта так и зависла в данном статусе.

А потом я полюбила стрекоз. Их на реке было великое множество. Чем больше стрекоза – тем круче. Это насекомое с характером. Ее всегда было страшновато ловить. Стрекоза сильная. Вырывалась на раз-два. Не то что бабочки. Бабочки нежные. Там надо быть аккуратнее, чтобы не замучить бедное насекомое. Они так смешно закручивали свой хоботок… Я любила смотреть на них в упор.

И вот года через два, в очередной мой приезд в деревню к дедушке, меня посетила мысль собрать коллекцию бабочек. Помнится, я очень долго изучала этот момент, читая любимый журнал «Юный натуралист». Надо было подготовить специальную основу, на которую наклеивались на одинаковом расстоянии поролоновые квадратики. Расположение должно было быть подобно фотографиям в альбоме. Еще необходимо было найти стекло нужной формы, чтобы накрыть сверху свои цветастые сокровища. В итоге у меня получился такой ящичек со стеклянной крышкой. Что-

бы было видно всю коллекцию. Такой своеобразный гробик, а внутри много трупиков… Это я осознала позднее. Когда уже настал день ловли.

Я стащила у своей тетки горсть иголок, на которые необходимо было накалывать тельца бабочек. И вот поймала первую бабочку. Она, как всегда, трепыхалась в руках. А там надо же осторожнее ее удерживать, чтобы не стерлась пыльца, иначе весь смысл собирания этих красивых насекомых терялся. И вот я заношу иголочку над нежным и толстеньким тельцем своей первой бабочки из моей будущей коллекции… И вдруг понимаю, что я просто не смогу этого сделать! Бабочка сначала будет мучиться, а потом умрет! И это будет коллекция цветных трупиков! На меня впервые в жизни накатил осознанный приступ тошноты. И я выпустила свой первый и последний трофей на волю. Больше я к этому не возвращалась.

Но мне отлично помнится, сколько было энтузиазма, интереса, энергии. Было большое желание сделать коллекцию. Пришло же такое на ум!.. Нет, я не разочаровалась, что такое пылкое желание не осуществилось, хоть на подготовку и затратилось много дней. Я просто осознала, что не могу убить живое существо. И этого было достаточно для того, чтобы не расстраиваться из-за упущенной возможности.

3. ПРО Динку

Зато другой мой грандиозный проект был воплощен в жизнь в полном объеме. Правда, просуществовал недолго. Но все же сколько любви и труда я в него вложила! Была холодная зима. Я первый год жила у дедушки и тети. У них был свой дом, из красного кирпича. Красивый, но холодный. Плохо держал тепло. А топили углем. С вечера его хорошо протапливали, но наутро он остывал. Я с трудом вылезала из кровати и шла за три километра в мороз в школу. Одна, через лес. И это было нормально по тем временам.

У дедушки жила немецкая овчарка Дина. Она жила в сарае в будке. И что вдруг мне взбрело в голову, что ей тоже холодно? Ее ведь на ночь заводили в тепло. А днем она несла свою службу. На длинной цепи. Бегала по двору. Длины цепи хватало, чтобы быть грозной и более или менее на свободном выгуле. Но я решила, что у Динки мерзнут лапы. Ей срочно нужны ботинки. И чтоб подошва – на поролоне. Его у тетушки было в избытке.

Помнится, я не могла дождаться воскресенья, никак не получалось переключиться на текущий момент. Все время представляла, как я буду шить. Все остальные дни были заняты школой, включая субботу. Я мысленно проматывала эти дни, чтобы уже свершилось задуманное. И вот в первое наступившее воскресенье с самого утра я встала, доста-

ла подготовленные заранее тряпочки, 4 поролоновых кружочка размером с Динкину лапу, и начала колдовать. Одним воскресеньем, кстати, дело так и не закончилось. Не помню, сколько я шила по времени. Однако момент истины все же настал. Я ликовала: ботинки получились на славу – цветные, мягкие, теплые…

Сначала мне пришлось Динку втихаря (как обычно) затащить в дом. Она жутко упиралась и ни в какую не хотела заходить внутрь. Видел бы дедушка! Нам влетело бы обеим по самые немогушеньки! Дедушка строго учил Динку всяческим «нельзя» и «можно». А эта моя акция была из разряда однозначного «нельзя». В итоге я заманила ее в дом куском сахара, к которому наша собачка была маниакально неравнодушна.

При помощи этого сахара я каталась с ней в упряжке и на санках, и на лыжах. Бывало, выйдешь во двор. Кругом снегу полным-полно. Сахар тоже белый-белый. Запряжешь Динку, покажешь ей заветный кусочек, размахнешься и кинешь вдаль. Тут только держись! Она как рванет, как понесет. Всегда находила свою сладкую мотивацию. И мне – радость. Дед все время недоумевал: куда весь его кусковой сахар девается с такой скоростью…

И вот, когда сахар был с неприличным чавканьем съеден, я стала по очереди напяливать на нее свою обувную, индивидуального пошива, между прочим, продукцию. Нет, понятно, конечно, чем в итоге все это закончилось. Но тогда меня

поразило другое: с какой скоростью Динка посрывала с себя все четыре обувки. А ведь я столько времени потратила, исколола все пальцы! Мне было жаль моих трудов. Но все остальные попытки обувания закончились тем же актом собачьего вандализма.

4. ПРО школу

Следующим моим увлечением была игра в школу. С немецкими куклами. У меня их было две. Плюсом шли зверушки. Я нарезала маленьких тетрадочек, дневничков. Сделала кукольный журнал. Играла в школу запоем. Приду со школы – и играю в школу. Кстати, моим основным образованием таки стала профессия преподавателя русского языка и литературы. Я до сих пор в этой сфере. Хотя все родные думали, что я стану ботаником. Потому что с миром природы я носилась все детство и отрочество. Насекомые, птички, зверушки, травы, деревья – это был мой мир, мой рай. Моей библией стал журнал «Юный натуралист». Я постоянно писала к ним в редакцию, иногда получая по почте ответы на свои странноватые детские вопросы.

5. ПРО траву

Была еще одна игра, которую я придумала осенью. В очередной раз, когда лето закончилось, мои двоюродные братья уехали к себе на целый год. Было очень грустно и даже тоскливо. Делать после школы и всех домашних заданий в деревне особо нечего. Воскресенья я просто ненавидела. Потому что мне приходилось оставаться наедине с самой собой. Взрослым я не очень-то была интересна. Мой дедушка был председателем совхоза, который был востребован все дни, включая выходные; моя тетя тогда была в два раза младше меня нынешней. Только закончила школу. У нее были подружки, разговоры о парнях и все такое.

И вот выхожу я во двор и замечаю, что весь двор усеян кочками, густо заросшими травой. Такие островки с розетками травы, начинающей желтеть и сохнуть. А в сарае грабли. Дедушка попросил пограбить эту траву, потому что она от дождя и мокрого снега начинала преть и гнить. И вот я беру эти грабли, вожу ими по пучкам травы и понимаю, что все эти кочки с травой похожи – на головы с волосами. Всё, игра придумана! Мне больше не скучно, не тоскливо, не одиноко! Потому что теперь я – парикмахер. Я буду делать прически и даже стрижки! Быстро бегу в дом, нахожу большие ножницы и назад – в свой дворовый рай.

Я в эту игру играла каждую осень, когда бывала у дедуш-

ки. И последний раз в нее сыграла уже окончившей 11-й класс. Причем с таким же энтузиазмом. Весь двор после этой моей игры был в кочках разного вида: тут одна косичка, там две, здесь стрижка «под мальчика», в отдалении – каскад, ирокез, лысый череп. В моей крови в тот момент был один сплошной дофамин с серотонином. Счастья – до небес!

6. ПРО волшебный пинок

И таких примеров из моей детско-юношеской жизни великое множество. Как, впрочем, и у каждого из нас. Но не стоит превозносить советское время режима офлайн и во всем винить нынешний интернет-аншлаг. Это не поможет. Я и раньше, без всякого интернета, точно так же засасывалась в турбо-трубу абсолютного бездействия и апатии. Причем не на один день. Меня это пугало, угнетало, оставляло равнодушной. По-разному. Просто на примере своего детства я продемонстрировала, как выпрыгивала из дыры вневременья.

Однако со мной такие дыры-провалы происходят и по сей день. С вами, кстати, тоже. Со всеми нами это происходит. Между прочим, такое состояние можно считать перезагрузкой. Всё бы ничего, если бы такие перезагрузки не были так томительно-тревожны, что ли. Даже не знаю, как поточнее данное проживание реальности назвать. Оно по ощущениям противно-томительно. Поэтому и тревожно. Никакого удовольствия.

А вот в детстве я начинала сосредоточенно думать, чем бы заняться, чтобы не было так тревожно-скучно. Собственно говоря, механизм до безобразия примитивен: я давала себе волшебного пинка под свой волшебный зад! Почему мой зад тоже волшебный? Все очень просто: он слушался моего пин-

ка. Мгновенно. Без возмущений и негодований. Получается, что надо каждый раз держать в голове этот механизм катапульты. Кажется, по-простому это называется «через не могу». В более научных трудах это назовут усилием воли. Потому что далеко не всегда действие «на интерес» первично. Когда интересно, волшебная катапульта не требуется. Она требуется, когда просто надо. Надо потому, что жизнь протекает мимо носа. Потому что время – векторная величина и течет в одном направлении. И для человека она конечна.

Надо просто встать, выйти во двор, увидеть кочки с травой, вообразить себя парикмахером и начать стричь эти травяные волосы! Всё. Весь механизм. Вы, наверное, захотите спросить меня: «А каков КПД? Че за чушь вы нам тут понаписали?! Офигеть раскрыли секрет! Зачем мы будем заниматься такой ерундой?!» И будете тысячу раз правы! Потому что это только начало. Начало большого разговора о проблеме еще большего размера: как не заваливаться в апатию со всеми вытекающими и вернуть себе себя. То есть вернуть себе свое детское состояние легкости и беззаботности, когда кочка с травой была волшебным миром осмысленности бытия. Ведь в детстве мне не приходило в голову, что я впустую трачу свое время, играя в такую странную игру. Да еще и в полном одиночестве.

А мне и не могло прийти это в голову, потому что это и была настоящая жизнь. Я получала огромное удовольствие от этого. И я хочу вернуть это ощущение снова. Ощущение

легкости вхождения в любую деятельность, пусть даже иногда очень странную и на первый взгляд совершенно бесполезную.

Я даже знаю, как по-настоящему, по-научному называется этот волшебный пинок. У него очень скучное, банальное название: установка. Представляете: надо просто дать себе установку. Установку на действие, установку на эмоцию, установку на мыслительный процесс, установку на мечтания. Установку на что угодно. О ней я узнала в 2006 году, когда проходила повышение квалификации по направлению «преподаватель психологии». Нам читали курс лекций. И с того года это слово не выходило у меня из головы. Потому что нам рассказали секрет.

Но сначала я дам определение установке: это готовность, предрасположенность субъекта, возникающая при предвосхищении им появления определенного объекта и обеспечивающая устойчивый целенаправленный характер протекания деятельности по отношению к данному объекту. Обратите внимание: ключевым здесь является слово «предвосхищение». Помните, я писала: надо просто выйти во двор? То есть надо сделать очень простую и примитивную вещь: просто начать шевелиться, двигаться. Необходимо совершить какое-то первое движение, которое затем оформится в действие. Потом из этого действия возникнет целая цепочка действий, которые позднее приведут к какому-то результату. А пока просто запомните: установка – это готовность пред-

восхитить. Именно такое состояние обладает магией.

В чем же заключается эта магия, этот секрет установки? Дело в том, что она активна, потому что способна достраивает все в своем русле самостоятельно, без нашего вмешательства. Это подобно волшебству. Выдающийся грузинский философ и психолог Дмитрий Николаевич Узнадзе, который и открыл этот психологический феномен, утверждал, что наше поведение и вся психическая деятельность человека представляют собой явления вторичного происхождения. Поэтому из его умозаключений следует, что установка как бы живая субстанция, которая диктует человеку свои правила игры. Она действует на правах автономии.

7. ПРО установку

Немного о самом ученом. Годы жизни Дмитрия Николаевича Узнадзе: 1886—1950. Он закончил Лейпцигский университет в 1909 году. В 1913 году экстерном окончил историко-филологический факультет Харьковского университета. Один из основателей и профессор Тбилисского государственного университета, создал кафедру психологии. Директор Института психологии АН Грузии. Сторонник психологического наблюдения и эксперимента, он с самого начала отвергал тот факт, что познание, чувство и воля являются сознательными актами. Он предположил наличие такой психической формы, которая не только не совпадает с сознательным, но даже предшествует ему. Ему было важно понять, как бессознательный психический процесс переходит в активное состояние. И именно установку он понимал как нечто «магическое», являющееся досознательным развитием психики и включающее в себя мотивацию и направленность действия.

В связи с сознательно-бессознательным феноменом установки Д. Н. Узнадзе по-своему подходит и к типологии личности. Это важно учитывать, потому что хоть все люди и разные, но каждый из нас будет более приближен к какому-то типу людей. Ученый выделил три: 1) *динамическая личность* легко переключается с одной цели на другую; 2) *статич-*

ная личность выбирает целесообразные виды деятельности лишь на основе значительных волевых усилий; 3) *вариабельная личность* не имеет достаточных волевых способностей для реализации цели.

По факту, первый тип личности способен успешно чувствовать себя в режиме многозадачности, ко второму типу личности относятся люди усидчивые, готовые к однотипности, однообразию в деятельности, ну а третий тип личности чрезмерно зависит от вдохновения. Вот интересно, я-то к какому типу личности, по Узнадзе, отношусь…

Однако важнее не отнести себя к какому-то типу личности, а знать, что существует нечто под литерой «У» и это нечто помогает жить эффективно. И вот жизнь на уровне установки данный исследователь изображает в качестве непрерывного потока изменений, непрерывного нового, потому что сама установка не знает ничего повторяющегося, тождественного.

Есть еще одно понятие, которое путается под ногами. Это – стереотип. Иногда мою любимую установку интерпретируют как стереотипную готовность действовать в соответствующей ситуации определенным образом на основе прошлого опыта. Но стереотип и установка – это не близнецы-братья, это даже не двойняшки. Это два совершенно разных процесса. Стереотип нужен и важен, когда действие необходимо довести до автоматизма. Фактически, когда надо стать неким роботом, готовым продолжительное время

повторять набор одних и тех же действий.

Например, быстро оказать первую медицинскую помощь при эпилептическом припадке. В этом случае стереотип бесценен. А вот другой пример: завалиться на диван и листать мобильный интернет в смартфоне. При таких обстоятельствах – стереотип коварен. Он лишает мозг креативности мышления, свежести мысли, детской радости бытия. Основное отличие стереотипа от установки: стереотип пассивен, потому что он похож на трафарет, который мы накладываем на ситуацию.

Однако исследователь вводит еще одно, полярное установке, понятие – объективацию, которая является необходимой половинкой целого при эффективности действий, в отличие от стереотипа, который стоит особняком и не является одной из составляющих этого целого. И если установка работает подобно волшебному пинку, то объективация возникает тогда, когда действие становится затрудненным. Проще говоря, когда энергия волшебного пинка идет на спад. И тогда на первый план выходят интеллектуальные процессы, отвечающие за уровень этой самой объективации, эти активные формы психической деятельности по имени Мышление и Воля. Лаконично и научно выражаясь, установка бессознательна, а объективация сознательна. Поэтому первая порождает вторую, а вторая наполняет содержанием первую.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.