Валиулин Роман Владимирович

КВАНТОВОЕ ДОСТИЖЕНИЕ БОГА:
ПОТЕРЯННЫЙ ДАР ЭВОЛЮЦИИ



Лауреат конкурса
«ПЕДАГОГ - ПСИХОЛОГ РОССИИ – 2018»
Головкова Татьяна Николаевна
РЕКОМЕНДУЕТ

От представителя поколения ИНДИГО

Роман Валиулин

Квантовое достижение Бога: потерянный дар эволюции.

Серия «Дэусология», книга 1

https://litres.ru/68323249
SelfPub; 2026

Аннотация

Книга посвящена новой теме-моделям формирования стабильных эмоциональных состояний по накопительной вертикали. Сложные состояния раскладываются на компоненты, словно математические формулы, и описываются условия достижения искомой цели. Базовое состояние, которому посвящена книга - это состояние блаженства. Описывается модель его компонентов, условия и самые эффективные психологические техники для реализации данной задачи. Текущая работа – это практикум, на который Автор потратил долгие 15 лет жизни.

...Ислам, христианство и буддизм направлены на активацию одного и того же механизма в бессознательном - рассмотренного в книге механизма достижения состояния блаженства. Они используют для этого различный инструментарий, но цель у них одна... Тысячелетиями мировые религии учат своих последователей, что рай и ад существуют по ту сторону бытия,

и рай - это награда за праведную жизнь. Однако это не так. Рай - это прижизненное состояние, практикум к которому изложен в данной книге.

Содержание

Введение	5
Психодэусология	8
Циклы: механизм эмоциональных состояний	19
Внимание бессознательного: секрет счастья	31
«Практика удовольствия»	46
Техника управления вниманием бессознательного	54
Формула активации состояния «вне времени»	69
Конец ознакомительного фрагмента.	73

Роман Валиулин
Квантовое достижение Бога: потерянный дар эволюции.

Введение

Вы думаете, что держите в руках обыкновенную книгу? Не отличающуюся по своей актуальности от десятков тысяч трудов, изданных редакциями на протяжении Вашей жизни? Книгу, о которой Вы не станете рассказывать друзьям и близким людям? Что ж, …позвольте выразить свое мнение. Данная книга не просто необычна, и она не только взбудоражит Вас. Но и изменит Ваше мировоззрение… Её главное назначение – открыть перед Вами дверь к «потерянному» психо-эмоциональному состоянию, которое сделает Вашу жизнь счастливой. Древние намеренно «переместили» это состояние по ту сторону бытия. Переместили для того, чтобы спасти последние очаги погибшей цивилизации, которые стали бесконтрольны и стремительно дробились на деградирующие осколки – чтобы объединить их, сосредоточить на труде, заставить «безвозмездно» строить новую цивилизацию. А

затем для того, чтобы верно служили и верно умирали, чтобы отдали всё что нужно, а награду получали …«там», после смерти. Нет, я не атеист – я искренне верю в Бога и в то, что жизнь не заканчивается смертью, но Бог и церковь – ни одно и то же, и всё что приписано той стороне – воплотимо здесь и сейчас! Христианский рай, буддистская «нирвана», исламский Джаннат – всё это проекции реального психо-эмоционального состояния на экран религиозных концепций. Реального – значит, достижимого при жизни, и для этого не нужно страдать, всю жизнь отдавать деньги церкви и веровать в то, что хотя бы по ту сторону бытия «жизнь» будет лучше… И древние, кстати, писали об этом прямо: «Бог не есть Бог мёртвых, но живых» (Мф. 22:32), «Царствие Божие внутрь вас есть» (Лк. 17:20–21), «Оно внутрь вас есть. Ибо Царствие Божие не пища и питие, но праведность и мир и радость…» (Рим. 14:17). Одним из базовых учений буддизма являются «Четыре благородные истины» (жизнь полна страданий; причина страданий в человеческой жажде; победа над жаждой ведёт к нирване; существует путь победы над жаждой). Сделав эти постулаты основой своей жизни, и, следуя упомянутому пути, человек обретет «ликование», «радость» и «безмятежность» (К. Армстронг, «Будда»). Е. А. Торчинов прямо указывает на буддийское понимание нирваны, как психического, а не метафизического состояния: «Нирвана является потенциально присутствующим (но …не «являющимся») в сознании каждого живого существа элементар-

ным психическим состоянием» («Религии мира: опыт запредельного. Психотехника и трансперсональные состояния»). «Сто путей ведут в Рим», и каким бы именно не представлялся результат пути в различных религиях – все больше и больше наших современников интерпретируют его как одну из сторон одного и того же «прижизненного состояния». Но исследования, изложенные в книге, идут гораздо дальше! Вы увидите структуру и научную модель формирования этого состояния. Выполняя задания, изложенные в книге, Вы его достигните. И познаете самую значительную тайну мировых религий…

За этот труд представители мировых религий могут рассмотреть во мне приспешника Дьявола, отлучить от церкви, в средневековье меня бы казнили не раздумывая, объявив антихристом! И выставили бы мои кости как символ победы добра над злом! Половина мира может меня возненавидеть за то, что я ломаю их привычные устои. А вторая – полюбить, потому что я зажгу для них зеленый свет… Кто я? Я индиго, который всю свою жизнь посвятил поиску ответов на вопрос «как сделать жизнь человека лучше?». Я психолог, ставший идеологом новой картины мира. И я простой человек, который писал эту книгу на протяжении долгих …15 лет.

Обыкновенна ли она? Нет, это абсолютный эксклюзив.

Психодэусология

«Ах, экономна мудрость бытия:
всё новое в ней шьётся из старья»
К. М. Фофанов, «Дума в Царском Селе», 1889 г.

Чтобы описать практическую модель состояния счастья, необходимо сосредоточиться вокруг одного очевидного факта, которому современная наука до сих пор не придавала должное значение. Речь идёт об эффекте психологического накопления: негативные эмоции накапливаются, и, достигая некоей критической величины, трансформируются в более сильное переживание. Например, стабильное развитие тревоги и беспокойства вызывает депрессию, и при дальнейшем воздействии источников тревоги формируются сложные невротические состояния. Многие бытовые и семейные конфликты характеризуются аналогичным образом – каждый из нас хотя бы раз в жизни произносил крылатую фразу: «Это была последняя капля!». То есть развитие эмоции или группы эмоций происходит по механизму накопительной вертикали и при достижении определённой величины вызывает соответствующее эмоциональное состояние. Давайте рассмотрим конкретный пример.

Представим, что кто-то из коллег по работе Вас раздражает. Может дело в особенностях его личности, безответствен-

ности или банально в невоспитанности – но что-то в нем Вас раздражает. В результате регулярного контакта с этим человеком Ваше раздражение по отношению к нему накапливается и усиливается. Достигая критической точки, оно трансформируется в злость, дальнейшее накопление переводит злость в гнев, а гнев в презрение, презрение переходит в отвращение, отвращение – в ненависть. Таким образом накопительная вертикаль приводит к устойчивому эмоциональному состоянию.

И так, вертикаль раздражения (по отношению к конкретному человеку):

Раздражение → злость → гнев → отвращение → ненависть.

По аналогии, вертикаль скуки (например, по отношению к определённому месту пребывания):

Скука → неудовольствие → отвращение → ненависть.

Вертикаль тревоги:

Тревога → страх → ужас → невроз навязчивых состояний (у детей)

В этом нет ничего необычного – принцип трансформации заложен законами природы. Возьмём за основу физику: любое вещество имеет свою критическую температуру, достижение которой меняет фазу вещества. Например, повышение минусовой температуры до нуля градусов по Цельсию заставляет таять лёд, достижение температуры кипения превращает воду в пар. Аналогично работает и человече-

ская психика. Но какое отношение данный принцип имеет к состоянию счастья? Все просто, друзья. Накапливаются не только отрицательные, но – при определённых условиях – и положительные переживания. Зная эти условия можно сформировать любое эмоциональное состояние. Как раз этим и занимается Психодэусология. Она позволяет достигнуть выбранное состояние как естественным путём, то есть с течением времени, так и в кратчайшие сроки.

МФЭС

Главным инструментом Психодэусологии является разработка модели формирования эмоционального состояния (далее – МФЭС). Любая накопительная вертикаль, формирующая устойчивое состояние (по отношению к конкретному человеку, политику, помещению, к идеологии или «иному адресу») представляет собой МФЭС. Ряд таких моделей ненамеренно прописан в колесе эмоций американского психолога Роберта Плутчика.

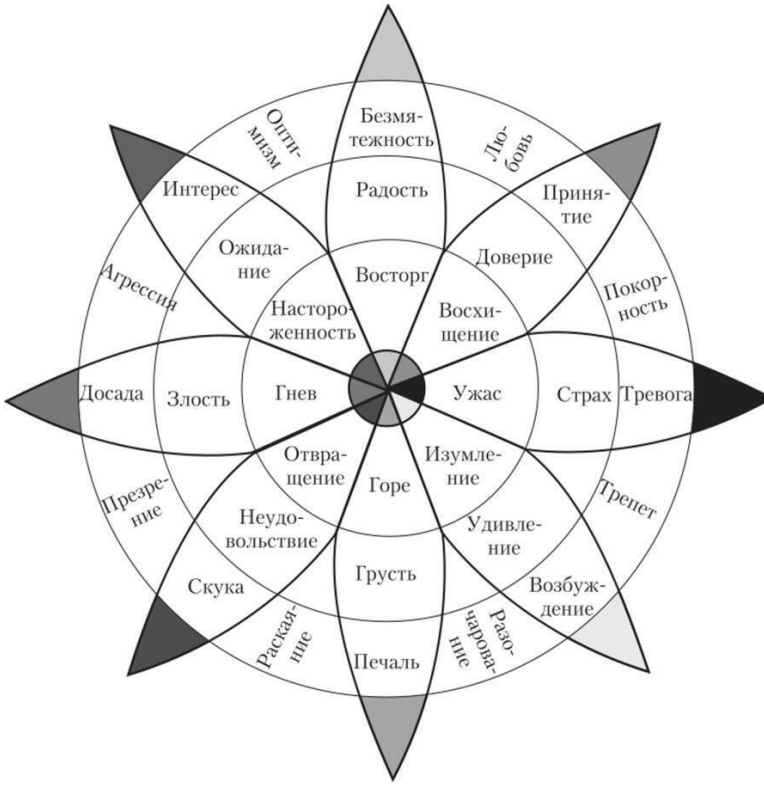


Схема 1. Колесо Роберта Плутчика

Например, вертикаль разочарования: {досада → злость → гнев} → разочарование. При этом на практике в отношениях может иметь место и другая последовательность: Надеж-

ды/ожидания → обиды → злость → гнев → досада → разочарование.

Однако «картина» Р. Плутчика является для нас несколько упрощённой, потому что многие положительные состояния зависят не от одного компонента, а от развития целого ряда сочетающихся компонентов. Например, состояние умиротворения.

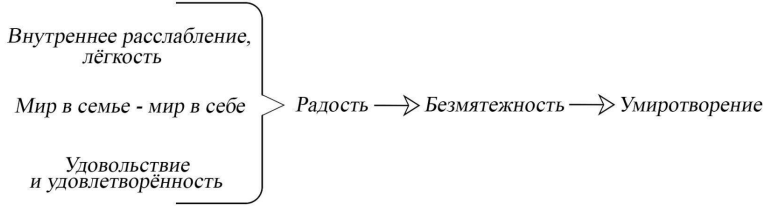


Схема 2. МФЭС умиротворения

«Строительными элементами» модели являются: внутреннее расслабление, легкость; атмосфера эмоциональной теплоты и внутреннего мира; удовольствие и удовлетворенность от приятных процессов, хобби, труда или творческой деятельности. Систематическое удовлетворение данных акцентов запускает накопительный процесс – от радости до состояния умиротворения. Единственным условием является коррекция восприятия, о которой мы поговорим в одной из дальнейших глав.

Другое сложное состояние – состояние иррациональной веры в себя. Оно состоит из следующих компонентов:

терпение → спокойствие → самоконтроль;

+ инициативность → настойчивость → решительность;

+ уважение к себе → удовлетворенность собою (по отношению к вызовам жизни) → ощущение внутренней силы.

В совокупности и при развитии система указанных акцентов формирует внутренний стержень, сочетание которого с верой в жизненные возможности даёт «на выходе» состояние иррациональной веры в себя.



Схема 3. МФЭС иррациональной веры в себя

Таким образом, модель формирования эмоционального состояния – это одна или несколько накопительных вертикалей в действии. Подчеркну – речь идёт не о запредельном развитии эмоции или группы эмоций, а об их накоплении и трансформации.

При этом многие состояния, например, состояние веры в себя или состояние эйфории – и вовсе отсутствуют в колесе Роберта.

МФЭС эйфории:

$$F\ (предстоящая\ радость)^{h} = эйфория,$$

где F – желание/интерес (от 0 до состояния страсти), то есть данный параметр определяет внутренний настрой на предстоящую радость; h – определенная математическая степень, то есть речь идёт о совокупности ожидаемых событий, либо об одном, но эмоционально сильном (h=1, F- жажда/состояние страсти).

Допустим, Вы получили крупную сумму денег. Большая сумма открывает широкий потенциал возможностей. Их предвкушение и генерирует состояние эйфории. То есть, в основе данного переживания лежат не сами деньги, а коридоры, которые они открывают. Таким образом, эйфория – это настрой на сильную радость, который вызывает яркое предвкушение и состояние восторга, счастья. Другой пример – предстоящая покупка квартиры или автомобиля. Еще не случившись, данное радостное событие вызывает восторг и предвкушение – как Вы обставите мебель, какие обои выберите для стен, как оборудуете спальню? – и так далее.

Таким образом, определение МФЭС является первым шагом на пути достижения цели. Психоэусологи изучают по-

ложительные состояния сознания. Они раскладывают их по полочкам, то есть определяют компоненты состояния, формируют модель. И развивают эти компоненты, настраивая на них свое бессознательное.

Стоит отметить, что не только сложные состояния представляют собой компонентную структуру, но и сами компоненты представляют собой психологические уравнения:

возмущение = удивление + раздражение;

вина = (сопереживание→сожаление) + чувство ответственности;

чувство долга = сопереживание/сострадание + чувство ответственности,

и так далее.

И так, в фокусе психодэусологии – компоненты эмоционального состояния, то есть его «строительные элементы», формирующие состояние по принципу накопления. Объектом психодэусологии являются эмоциональные состояния, а предметом – модели их достижения (МФЭС).

Ключевой задачей психодэусологии является достижение состояния счастья, ...а вернее - блаженства. А счастье при этом становится следствием. Программа активации и развития состояния блаженства - это потерянный дар эволюции. Используя "доставшиеся по наследству" техники, его воспроизводят мировые религии (но об этом - позже). Я же предлагаю научный путь.

И так. Основная цель - достижение блаженства, его «фиксация» на уровне психики и дальнейшее развитие. Именно этой теме и посвящена данная книга.

Все МФЭС, указанные в книге, выведены экспериментальным путём.

Заканчивая данную главу, необходимо подчеркнуть: психодэусология является структурным подразделением Дэусологии, которая изучает феномен потенциального информационного (квантового) поля и *его роли в психике человека*. Квантовое поле коррелирует случайные события в нашей жизни - неожиданные звонки и встречи, внезапные актуальные предложения, "проведение" и так далее. Мистики не существует - любая мистика в жизни человека (странные совпадения, синхронизация и так далее) - это работа механических алгоритмов квантового поля. Психодэусология изучает связи квантового поля с психикой человека - отсюда и приставка "психо". И именно МФЭС являются центрами неосознанного взаимодействия с информационным полем. Природа этих моделей - циклы и внимание бессознательного - детально описана в этой книге.

Почему основной задачей психодэусологии является именно МФЭС счастья? Во-первых, это высшее состояние нашей психики. Далее, мы не утверждаем, что Бог есть... (или что его нет). Но если он существует, то его природа по определению связана с блаженством, как с высшей точкой человеческого роста. Вспомните - в Библии даже существу-

ют заповеди блаженства (как путь к "Царствию Небесному"). То есть искомая цель - блаженство - даже не скрывается. И *ощущение пребывания Бога* в Вашей жизни, когда Вы испытываете блаженство, тоже имеет место быть. Пусть это субъективное наблюдение, но оно не только моё. Поэтому я называю достижение состояния блаженства достижением Бога. А "квантовое" оно, потому что речь идёт не только о качестве внутренних переживаний. И так - во-вторых. Включение и развитие данной программы в психике человека запускает формирование и рост соответствующей МФЭС. А МФЭС - это центры взаимодействия с квантовым полем. Таким образом - через дальнейшее взаимодействие с квантовой системой - меняется и внешний мир человека. Система широко синхронизирует его жизнь с событиями соответствующей (то есть положительной) модальности. В итоге человек получает "благо" и внутри и снаружи.

Подробную информацию о поле Вы найдёте в уже опубликованной книге "Квантовое доказательство Бога. Дневник Дэусолога" (включая и инструменты для теневого программирования реальности). Книга опубликована издательством "Стигмарион" летом 2026 года.

Так вот, друзья. Чтобы не вносить путаницу в сердца читателей, я принял решение о формальном объединении терминологии для мира литературы. Поэтому в дальнейшем в этой работе (как и во множестве статьей в интернете) используется лишь один термин - Дэусология. Но рассматривается

здесь именно её узкий спектр - психодэусологическая природа человека.

Циклы: механизм эмоциональных состояний

«Самое трудное – познать самого себя,
самое лёгкое – давать советы другим», – Фалес Милетский

Цикл (или эмоциональная петля) – **это устойчивая система циркуляции внимания между эмоциональным состоянием и его источником** (стимулом). Формируется цикл в результате эмоционального резонанса, то есть в связи с резким или с постепенным изменением внутреннего состояния под влиянием стимула.

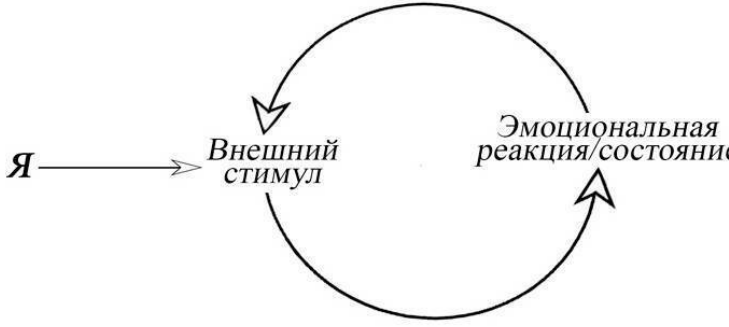


Схема 4. Бессознательный цикл

Например, некоторые люди достаточно уязвимы к оскорблениям и негативным высказываниям в свой адрес. Небольшое эмоциональное столкновение с незнакомым человеком в маршрутке или на улице может создать ярко выраженную отрицательную реакцию, которая задержит внимание человека на произошедшей ситуации. Уже по факту окончания инцидента представители обоих полов могут негодовать и не успокаиваться достаточно долго – они зацикливаются между стимулом (сторонний человек) и состоянием (эмоциональное раздражение), которое он вызвал. Производными цикла являются желания, направленные по отношению к стимулу (ударить оппонента, высказаться). В данном примере цикл направлен на эмоциональное уравновешивание, то есть на *минимизацию отрицательных переживаний* через их переадресацию, отдачу. О неосознаваемых психических процессах, направленных на минимизацию отрицательных переживаний («защитные механизмы»), впервые заговорил ещё Зигмунд Фрейд (1894,1926 гг.). Они так же естественны, как бессознательное стремление к *аккумуляции положительных переживаний*. Например – навязчивая мелодия, которую Вы услышали по радио и теперь непроизвольно наигрываете или прокручиваете у себя в голове. Это произведение подняло Вам настроение, то есть, изменило эмоциональное состояние в лучшую сторону (мелодия→настроение), сформиро-

вался цикл. Внутри цикла работает механизм автоматического стремления к аккумуляции положительных переживаний – именно он и возвращает бессознательное к воспроизведению данной композиции, в результате чего мы временно и зацикливаемся на ней.

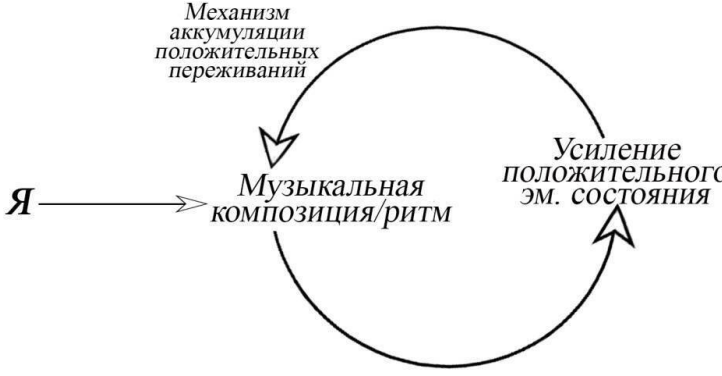


Схема 5. Пример работы бессознательного цикла

И так. Внутренней силой любого цикла являются механизмы минимизации и аккумуляции переживаний. При этом бессознательный цикл может носить не только кратковременный, но и длительный характер. Например, именно механизм стремления к аккумуляции положительных переживаний направляет влюбленных друг к другу, выражаясь в желаниях увидеть человека, поговорить с ним, порадовать его,

удивить, прикоснуться к нему. И чем дольше молодые общаются – тем сильнее развивается эмоциональное состояние внутри цикла у каждого из них. Потому что очарованные люди являются друг для друга стимулом к этому состоянию. Подобных примеров можно привести десятки – цикл является структурной ячейкой бессознательного. Например, в юности Вы сели за руль, управление автомобилем сформировало устойчивое положительное эмоциональное состояние. Результат – цикл, где стимул – автомобиль – является доступом к пережитому состоянию. Действие механизма аккумуляции внутри упомянутого цикла – мечты о собственной машине, цель приобрести её. Таким образом, все, что мы любим, ненавидим, в чем проявляем состояние уверенности или сомнений – представляет собой матрицу циклов личности, проявляемой во взаимоотношении стимул → состояние. Другими словами, психика человека циклична.

Ведя речь о циклах, сложно не упомянуть психологические якоря. Полагаю, если Вы влюблены в психологию, этот термин Вам известен и потому возможно возникновение иллюзии о тождественности между циклом и якорем. Якорь в НЛП – это «кнопка», нажатие которой вызывает определенные воспоминания и/или состояние. Это может быть звук, образ, прикосновение к определенной точке на теле, вкус или что-то иное. Например, оказавшись в гостях, Вы попробовали салат, вкус которого перенес Вас в детские воспоминания, когда матушка делала этот салат точно таким же

образом. Не то, чтобы Вы его ценитель, возможно, Вы даже успели его позабыть,… но совпадение вкусов открыло дверь в прошлое. Или, перебирая старые вещи, Вы вдруг находите платье, в котором Ваша дочка была на выпускном в детском саду. Воспоминания и состояние, которое Вы тогда испытали, активируются автоматически. То есть якорь – это дверь в конкретный эпизод из прошлого, другими словами он «статичен», с точки зрения связи «кнопка» → воспоминание/состояние якорь представляет собой психологическую константу. Цикл же – механизм динамический – эмоциональное состояние в нем меняется (при этом стимул и якорь зачастую не совпадают между собой). Например, многие зависимости развиваются постепенно – скажем, зависимость от определенных лекарственных препаратов, которые направлены на изменение внутреннего состояния (подавление тревоги, стабилизация настроения и так далее). Намеренное увеличение дозировки может вызвать яркое положительное состояние, что только усилит зависимость. Якорем же к состоянию, вызванному препаратом, может стать подарок, который Вам вручили, пока Вы находились в изменённом состоянии сознания. Или песня, которую Вы распевали с товарищами во время транса.



Схема 6. Цикл – структурная ячейка бессознательного.

И так. Формирование эмоциональных состояний и их развитие по накопительной вертикали происходит в «рамках» цикла (либо под действием стимула, либо в связи с нарушением доступа к стимулу – например, депрессия от разрыва отношений). Как мы выяснили, МФЭС представляют собой одну или несколько накопительных вертикалей в действии, то есть один или несколько активных и сочетающихся циклов. Другими словами, МФЭС – это «продукт» развития циклов.

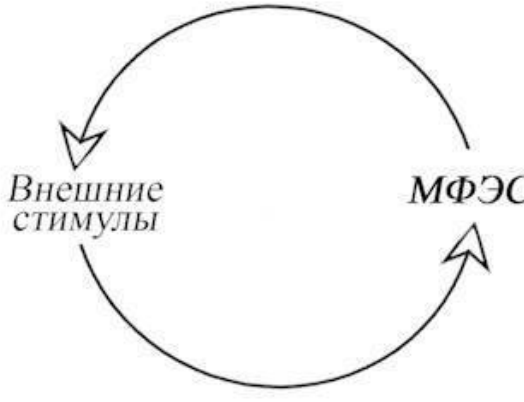


Схема 7. МФЭС – продукт развития циклов

Циклы можно разделить на внешние и внутренние (обратные). Если со внешними стимулами все понятно, то о внутренних стоит поговорить отдельно. Ведь зачастую именно их развитие или «спячка» определяют уровень удовлетворённости от жизни, а удовлетворённость является одним из «строительных элементов» МФЭС счастья.

И так. Многие наши желания и цели являются следствием возникновения внешних циклов, то есть стремлением к минимизации или к аккумуляции переживаний. Однако внутри нас существуют стремления и к тому, с чем мы еще не знакомы – то есть движение к стимулу без «первичной реакции» с ним. Интерес, влечение, внутренняя потребность, нава-

ждение – всё это уровни концентрации бессознательного на определенном стимуле. Однако зачастую люди игнорируют, подавляют, не находят времени на пробу себя в «новой роли». Годами такие стремления могут оставаться в «спящем режиме». Но, достигая в ходе своего роста некоей «критической величины» (предельного уровня концентрации), фиксируют вектор психики на себе. Психике требуется удовлетворение внутренней потребности – выход «энергии», самовыражение, и это вызывает наваждение – доминанту стимула без «первичной реакции». Так проявляются обратные бессознательные циклы. Их особенность состоит в том, что стимул является не «точкой входа», а «точкой выхода». Таким образом, обратные циклы – это циклы самовыражения, самоутверждения, самореализации. Например, потребность в достижении власти, в широком признании, в социально-направленной деятельности, в спорте, в творчестве… Достижение стимула в обратном цикле позволяет психике «разрядиться» и войти в состояние удовлетворенности и умиротворения, пропорционального затраченным силам и времени.

Например, выход в открытое море или проба себя в качестве писателя. О чем Вы мечтаете? Есть ли у Вас мечта, сохранившаяся с ранних лет и «затёртая» годами? Я, например, с детства мечтал о космосе. О выходе в открытый космос с видом на Землю… И если сейчас раздастся телефонный звонок и мне предложат выйти на орбиту – мое сердце бешено застучится, адреналин ударит в кровь – это и будет

первичная реакция, которая вызовет у меня эмоциональное перевозбуждение и породит «новый» бессознательный цикл. Для меня он станет доминантным. С другой стороны, современные технологии уже позволяют увидеть Землю из космоса, не покидая планеты. Для этого необходим достойный шлем виртуальной реальности, с обзором на 360 градусов.

На основании сказанного выше так же можно сделать вывод, что *вдохновение – это активация спящего обратного цикла посредством первичной реакции (внешнего стимула), или перенасыщение уже активного*.

Так же можно заключить, что желания – это язык циклов. Либо уже сформированных, либо спящих, ожидающих первичную реакцию. (как уже отмечалось выше, желания – это результат работы механизмов аккумуляции и минимизации переживаний, которые функционируют в циклах).

И так. Чтобы сделать свою жизнь более удовлетворенной, первым шагом необходимо определить наиболее полную личную карту стимулов удовольствия. Позже мы поговорим о том, как скорректировать восприятие, и, следовательно, максимально нейтрализовать влияние негативных циклов.

Домашнее задание.

Что Вам больше всего нравилось делать в детстве? Есть ли у Вас такие желания, осуществить которые, как Вам кажется, мешает нехватка времени и денег? Чем бы Вы занимались,

если бы Вам не нужно было зарабатывать деньги? Подумайте о том, что Вам действительно хочется делать в жизни. Что бы Вы хотели сделать такого, чего до сих пор не делали?

И так. Ответьте на данные вопросы – составьте личный список нереализованных внешних и обратных циклов удовольствия, начиная с детства и по настоящий момент. Это будет Ваш список А.

Далее, составьте список Б – включите в него циклы, которые забирают у Вас внутренние силы: иррациональные страхи, блоки и фобии (блок на общение, страх знакомства, страх будущего…), болезни, зависимости (алкогольная, пищевая, любовная), обязанности перед коллегами или близкими людьми, чувство долга; возможно, текущее эмоциональное состояние от рабочей деятельности (работа → состояние выгорания) и актуальные проблемы (например, дом → внутреннее напряжение или деньги → состояние отчаяния, муж/жена/ребенок → состояние депрессии и так далее). И, наконец, составьте список В – группу циклов удовольствия и положительных переживаний, которые имеют место в Вашей повседневной жизни. Это могут быть те же стимулы (люди, деятельность), что и в предыдущем списке, но в положительном ключе. Таким образом, Вы сформируете действующую карту своей психики.

И так. Теперь интуитивно оцените циклы из групп Б и В по шкале от минус десяти до плюс десяти, где минус 10 – совсем плохо, а плюс 10 – состояние наивысшего эмоцио-

нального комфорта (сильная радость, эйфория, умиротворение). Сложите оценки циклов в каждой группе и сравните результаты между списками. Если они примерно одинаковы (например, группа Б – «-100», группа В – «+90») – у Вас есть условие для поддержания эмоционального баланса. Отсутствие этого баланса, как правило, указывает на дефицит «практики удовольствия». Если в результате сравнения Вы поймёте, что отдаёте значительно больше, чем получаете – необходимо пересмотреть свое отношение к жизни. Сколько в Вашей карте «не запущенных» внешних и обратных циклов (список А)? Какие из них возможно реализовать? Что мешает сделать это **прямо сейчас**?

Далее, сопоставьте циклы, которые есть в обоих списках (Б и В). Если, например, муж или жена забирает у Вас больше сил, чем отдает (бесконечное хамство, ссоры, не уважение…), и Вы не скованны обязательствами – у Вас нет общих детей – это тоже повод задуматься. Я не призываю Вас к радикальным решениям – можно сходить к семейному психологу, попытаться разобраться в комке сложностей, но необходимо стремиться к балансу, а позже – к доминированию положительных оценок. Аналогичным образом проанализируйте и другие общие циклы. На настоящий момент с помощью дэусологических техник и процессинга (достаточно молодое направление в психологии) можно проработать сложности в отношениях, в считанные дни освободиться от болезненной или безответной любви, пищевой зависи-

мости, снять блоки и иррациональные страхи, зажить более полной жизнью. Полный спектр дэусологических техник, вероятнее всего, выйдет отдельной книгой, но приобрести их или записаться на консультацию Вы можете в любой момент – найдите меня в социальной сети vk.com (https://vk.com/valiulin_roman).

В процессе чтения книги Вы поймёте, что *счастье* не в деньгах и не в их количестве, а *в степени сосредоточения бессознательного в настоящем*, от чего напрямую зависит уровень наслаждения тем или иным процессом. Нет полноты наслаждения в текущем мгновении – нет в нём и счастья. Однако достаток необходим каждому человеку и каждой семье. Я не агитирую праздный образ жизни в русле удовольствия – необходимо работать и еще раз работать. Столько, сколько можете. Но если хотя бы час в сутки Вы не будете посвящать полному бессознательному погружению в процесс получения удовольствия – никакие миллионы не сделают Вас по-настоящему счастливым человеком.

Внимание бессознательного: секрет счастья

"Как можно стать счастливым?.. Счастье – это внутреннее состояние цельной личности. Нельзя стремиться к следствию, не пожелав прежде его причины. Если вы хотите насытиться, вам следует желать пищи, а не сытости. Если вы хотите счастья, вы должны желать собственной цельности, а не искать «вторую половину» – в виде Бога или любовника".

Анхель де Куатьэ, «Исповедь Люцифера»

Теме счастья посвящено множество трудов, сотни тысяч часов работы и личных поисков людей со всех континентов и эпох. Наша культура – культура человечества – богата мудростями и наблюдениями, связанными с этим состоянием. Но раскрыт ли его главный секрет? Удивитесь ли Вы, если я скажу Вам, что тайна счастья сокрыта в природе цикла? А именно – в его определении – «устойчивая циркуляция внимания…».

Внимание – это направленность и сосредоточенность сознания (при этом к проявлению сознания относят все виды внимания, в том числе эмоциональное). Именно такое определение Вы найдете в любом учебнике по психологии. Мы можем охватить вниманием до 6 объектов и свободно пере-

ключать внимание с объекта на объект. Однако «цикличе-ское» внимание обладает другими свойствами – настойчивость, навязчивость, наваждение. Например, вспомним мелодию, которая навязалась нам после того, как мы услышали её по радио… Мы продолжаем наигрывать её независимо от того, на что направлено наше сознание. Другой пример – влюбленность. Внимание сосредоточено на объекте влюбленности независимо от того, хотим мы этого в данный момент или нет: *наши мысли, образы, фантазии, то есть внутреннее внимание* – направлено на конкретного человека. При этом характер внутреннего внимания определяется по шкале от *настойчивости до наваждения*. Любое сильное переживание формирует цикл и заставляет думать о стимуле. Внутреннее внимание при этом направлено либо на снижение, либо на повышение эмоционального уровня. Вряд ли секретарша, столкнувшаяся с хамством руководства, специально, целенаправленно тихо плачет у клиентов на глазах. Её сознание сосредоточено на рабочих функциях (распечатать документы, отнести на подпись, сварить шефу кофе и так далее), но в то же время она сфокусирована на грубости начальства и ей достаточно сложно отпустить ситуацию, то есть имеет место краткосрочная зацикленность. При этом чувство обиды частично выходит из неё вместе со слезами. И это один из механизмов минимизации отрицательных переживаний. Можно привести десятки аналогичных примеров, в которых свойства внимания – от настойчивости до нава-

ждения – противоречат общепринятой концепции[1][1].

Однако именно здесь и скрывается особенность «внутреннего внимания» – механизмы минимизации и аккумуляции переживаний, которые наделяют его упомянутыми свойствами, являются механизмами бессознательного. Следовательно, именно бессознательное управляет «циклическим» вниманием. Возьмем ежедневный цикл питания. Попробуйте не есть целые сутки. На чем будет сфокусировано Ваше внимание на следующий день во время работы? …А какой уровень психики осуществляет контроль за степенью удовлетворения витальных потребностей? Правильно, бессознательный!

Таким образом, внутреннее внимание – эмоциональное, невольное (связанное, например, с чувством голода) – управляется бессознательным, которое, в свою очередь, направляет сознание. Этот, казалось бы, вопрос классификации, на самом деле позволяет по-новому взглянуть на многие психические процессы и понять механизм возникновения состояния счастья. Именно поэтому я взял на себя смелость пересмотреть концепцию внимания и ввести новый психологический термин – внимание бессознательного. И если его можно уверенно назвать «циклическим» вниманием, то внимание сознания можно условно назвать «линейным».

И так. *Внимание бессознательного – это направленность и сосредоточение бессознательного. Направленность – это*

[1] Согласно общепринятой концепции внимание является сознательным и управляемым процессом.

наш внутренний настрой, его развитие и порождает сосредоточение. Внимание бессознательного – это внимание, циркулирующее между стимулом и эмоциональным состоянием, то есть внутри бессознательного цикла. И именно механизмы цикла – минимизации и аккумуляции переживаний – и «обеспечивают» вниманию бессознательного такие свойства как навязчивость и наваждение.

Наваждение, страсть – это высшая степень концентрации бессознательного на стимуле.

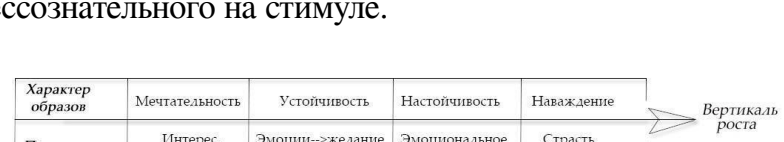


Схема 8. Вертикаль роста внимания бессознательного внутри цикла

И так. Одним из процессов, который в рамках дэусологической концепции внимания можно увидеть по-новому, является процесс концентрации. Все приведенные примеры указывают на эффект «двойной концентрации» – то есть одновременной концентрации сознания и бессознательного. При этом в один и тот же момент времени данные структуры психики могут быть сосредоточены на совершенно разных

объектах: бессознательные циклы активны вне зависимости от того, на что направлено произвольное (линейное) внимание. Навязчивая мелодия и управление автомобилем, текущие дела и влюбленность, работа в офисе и чувство обиды – все это сосуществует в одну единицу времени.



Схема 9. Два центра внимания «онлайн»

Мы свободно управляем произвольны вниманием, можем направить его на любой объект или на процесс. Однако для управления бессознательным в большинстве случаев необходимы специальные техники. И пока «линейное» внимание

направлено на то, что есть здесь и сейчас, бессознательное – по умолчанию – сосредоточено на задачах и целях, на проблемах, предстоящих событиях и, конечно же, на внутренне незавершенных (актуальных) событиях прошлого. Для бессознательного существует только настоящее время, в связи с чем весь этот огромный пласт в разной степени циркулирует в нашей психики в каждый отдельно взятый момент. Поэтому мы переживаем о прошлом и будущем, хронологически находясь в настоящем. Иногда концентрация на циклах столь высока, что мы уходим в себя в кругу друзей, в компании близкого человека или во время свидания. И даже когда мы считаем, что отдыхаем – смотрим интересный фильм или читаем книгу – бессознательное продолжает быть настроенным на «ленту времени» – не только на текущее, но и «ушедшее», и предстоящее. Поэтому могут возникать внезапные догадки и озарения, как бессознательные формы решения актуальных проблем. Другими словами, по умолчанию в «настоящем» в объемной мере функционирует только наше сознание.

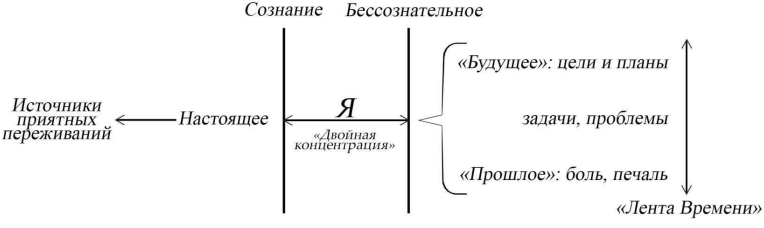


Схема 10. Картина распределения внимания при сосредоточении в настоящем (по умолчанию)

Естественная перефокусировка внимания бессознательного происходит, например, во время влюбленности. Многие задачи становятся второстепенными – цикл влюбленности становится доминантным и «стягивает» их значение на себя. Поэтому контакт с объектом влюбленности – общение, близость – способствует сосредоточению в настоящем не только сознания, но и объемного «сектора» бессознательного. Концентрация бессознательного здесь и сейчас – с эмоциональной точки зрения – делает текущий момент более полным и насыщенным, вследствие чего изменяется ощущение хода времени. В настоящем живут и наши дети – у них нет больших планов и еще нет переживаний о прошлом – есть только текущий момент, что и делает его эмоционально раскрытым. Поэтому время для детей субъективно идёт медленнее. И доказательства тому – Ваш личный опыт и высказывания людей из Вашего окружения о том, что «время с каждым годом идёт быстрее». Что ж, …загляните в Библию (Мтф. 18:1–3):

1. *В то время ученики приступили к Иисусу и сказали: кто больше в Царстве Небесном?*

2. Иисус, призвав дитя, поставил его посреди них

3. И сказал: истинно говорю вам, если не обратитесь и не будете как дети, не войдёте в Царство Небесное…

Таким образом, чем больше внимания бессознательного сосредоточено в настоящем – тем более полноценен и насыщен данный момент. И, наконец, мы подошли к главному вопросу третьей главы: что произойдет при полной синхронизации бессознательного и произвольного внимания в настоящем?

Прекрасной иллюстрацией ответа является история Лайзы Шульц, которую она описала в своей книге «Язык интуиции». Лайза – американский психиатр с мировым именем, еще в молодости осознавшая, что означает …жить настоящим. Что ж, дадим ей слово:

«Будучи студенткой подготовительных курсов, я все время куда-то спешила, неслась вперёд, ничего не замечая вокруг, словно лошадь в шорах, устремлённая в будущее, простиравшееся передо мной. В сущности, это не намного отличалось от всей моей жизни. Я всегда училась, занималась, строила планы на будущее, постоянно к чему-нибудь готовясь. В начальной школе я готовилась к средней школе, мечтая стать врачом и учёным, упорно зарабатывала хорошие оценки, чтобы попасть в привилегированный класс. В средней школе я готовилась к университету, стараясь получать высокие оценки, чтобы иметь возможность попасть на подготовительные курсы, которые, в свою очередь, дадут гарантию поступления в медицинский колледж. Я никогда не жи-

ла в настоящем. Всегда было только завтра, завтра, как поётся в песне».

Уже в университете у нашей героини начались проблемы со сном. Позже ей внезапно стало плохо, и она потеряла сознание. Для медицинского обследования Лайза отправилась в Бостон… где у неё и обнаружили опухоль гипоталамуса.

«Совершенно неожиданно я заглянула прямо в лицо возможности, которую никогда не рассматривала: в лицо смерти, – продолжает Лайза Шульц.

Возвращаясь назад в студенческий городок на автобусе, я была полна тревоги и страха. Но так же пришла к важному решению в моей жизни. Словно передо мной внезапно раздвинулся занавес и мир открылся мне таким, каким был в действительности, и я знала, что должна делать. Я больше не стану сосредоточиваться на будущем, поскольку будущее перестало быть определенным. Теперь я стану жить настоящим. Вбирать в себя каждое мгновение дня, поскольку отныне каждое мгновение сделалось бесценным и невозвратимым. Когда я сошла с автобуса и направилась на кампус, все вдруг показалось мне другим. То, что я скажу, может прозвучать несколько слащаво, но это действительно было так. Словно в первый раз я заметила ослепительную голубизну неба, сверкающую зелень травы и листьев и замечательный свет, разливавшийся вокруг меня. Я стояла и чувствовала жизнь во всем – в деревьях, траве, ветре, солнце – и испытывала единение со всей Вселенной. Все в мире было ча-

стью меня, а я – частью мира. Меня подхватила волна чувств. Оболочка, которую мы все носим в мире, треснула, и я всем своим существом воспринимала бьющуюся, пульсирующую вокруг меня жизнь, и не только Земли, но всей Вселенной.

В одно мгновение я узнала множество вещей, иные довольно парадоксальные. Я знала, что во Вселенной есть сила – назовите ее Богом или дайте ей другое название, которая вызывает события в моей жизни, не подвластные контролю. Но вместе с этим мне дана сила влиять на то, что со мной происходит. Я знала, что моя жизнь заключает в себе бесконечное множество возможностей, но что в мире так же имеются ограничения, с которыми мне придется мириться. Я знала, что я не могу быть привязанной к одной-единственной личности, или что ее могут отобрать у меня. …Я знала, что должна больше жить …настоящим…».

И так. Состояние «сна на яву», растворение «Я» в мгновении и глубокое умиротворение – результат сосредоточения бессознательного «здесь и сейчас». Синхронизация психики «здесь и сейчас» даёт максимальный уровень психологического погружения в процесс удовольствие – от распития любимого напитка до занятия сексом. Чем бы Вы не занимались – это будет значительно *глубже, ярче и очаровательней*, чем обычно. Личный опыт и опыт единомышленников позволяет предположить, что в данном состоянии «гормоны счастья» существенно превышают «норму». Я искренне надеюсь, что критики не возьмут на вооружение коллективное

мнение ряда дэусологов-практиков, потому что оно провокационно, однако я обязан его выразить для более полного понимания предмета разговора – данное состояние, как результат большой работы над собой, напоминает, вероятно, наркотическое опьянение – субъективное время замедляется, происходит рост бессознательного внимания в циклах удовольствия и перестройка восприятия на положительные акценты. Фактический результат – состояние блаженства.

Однако вернемся к нашей героине. Почему её бессознательное сфокусировалось в настоящем? Как это произошло?

Мы с Вами выяснили, что процесс внимания представляет собой «двойную концентрацию» в единицу времени – сознательную и бессознательную. Когда Лайза узнала, что у нее опухоль, мысли о будущем развеялись, словно пар. Задачи, цели и планы перед потенциально скорой смертью оказались бессмысленными – они потеряли своё значение. Прошлое, как непрерывная череда подготовки к будущему, тоже потеряло смысл. Настоящий же момент – напротив – оказался единственным, что существует и может существовать. Его естественная актуализация (после деактивации циклов с «ленты времени») способствовала перестройке бессознательного с будущего и прошлого на текущий момент. Произошла синхронизация линейного и циклического внимания в настоящем времени. Так как психический ресурс с циклов «времени» был переведен в восприятие настоящего – небо стало «голубее», а трава – «зеленее». Настоящее стало бо-

лее насыщенным и прекрасным. …Таким, каким оно должно быть для каждого из нас. Ежедневно и ежечасно – счастье на Земле.

Указатели к этому состоянию расставлены в Библии, если, конечно, читать её именно как психологический бестселлер.

«Итак, не заботьтесь о завтрашнем дне, ибо завтрашний сам будет заботиться о своём: довольно для каждого дня своей заботы», – Евангелие от Матфея 6:34

«Вы вправе верить или не верить учению Библии. Однако она содержит много полезного о работе мозга», – Джон Кехо, «Подсознание может всё!»

С точки зрения психического развития цивилизации за тысячи лет …ничего не изменилось:

«Нервно думая о будущем, люди забывают о настоящем, так что не живут ни в настоящем, ни ради будущего. Они живут так, как будто никогда не умрут, а когда умирают, понимают, что никогда и не жили», – Конфуций.

Иисус сказал: «Тот покой, который вы ожидаете, пришел, но вы не познали его», – Евангелие от Фомы: 56

Христианское учение гласит, что время – это творение Господа, что сам Бог существует «вне времени» – в вечности. Давайте рассмотрим смысл данного постулата сквозь призму психологии. Что такое вечность? Для бессознательного это не отсутствие рождения и смерти, это отсутствие «ленты времени», на которой и рождение и смерть («где-то там, за туманами…»), собственно и расположены. То есть это пол-

ное сосредоточение бессознательного на данном моменте и, как следствие, остановка хода внутреннего времени.

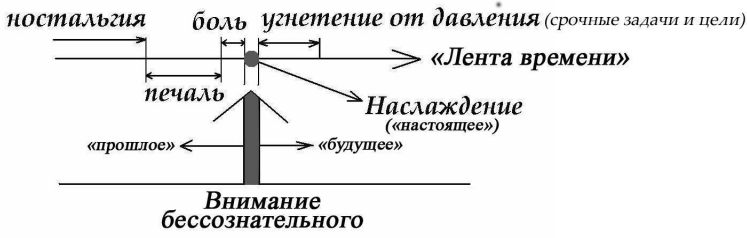


Схема 11. Остановка хода внутреннего времени

Эмоциональное состояние, пережитое Лайзой Шульц, Дэусология называет состоянием **«вне времени»**. Оно является измененным состоянием сознания. Состояние «вне времени» – это состояние полной концентрации бессознательного «здесь и сейчас» – на любом приятном процессе, любом деле, каждом прикосновении любимого человека, каждом мгновении жизни. «Вне времени» – это состояние блаженства. Его достижение и позволит каждому из нас обрести счастье. Связанное не с конкретными людьми или деятельностью, а с «бессознательным» пребыванием в настоящем моменте.

Мы ставим цели, устремлённые в будущее, и достижение

этих целей вызывает в нас всплеск положительных эмоций. С химической точки зрения счастье – это выброс таких гормонов как эндорфин, дофамин и серотонин. Первые два отвечают за радость и удовольствие, серотонин – за хорошее настроение и его стабильность. При этом дофамин напрямую связан с мотивацией и достижением результата. При этом все три гормона взаимосвязаны. Таким образом, мы ненамеренно ориентируем генерацию гормонов счастья на достижение поставленных задач в будущем времени. Настоящее же превращается в промежутки между «успехами счастья» или моментами их крушения и наступления апатии с потерей смысла жизни. Поэтому, для постепенного перевода фокуса бессознательного в настоящее время необходимо актуализировать задачу получения удовольствия от данного, а не от будущего дня. У Вас есть такая задача?

Если будущее важнее настоящего – то и циклы «будущего» будут сильнее. Если важнее «прошлое» – во что «превращается» настоящее? Вся наша жизнь связана с трудом и решением проблем – от этого никуда не деться, более того – это абсолютно нормально. Не нормально лишь то, что проблемы, «прошлое» и «будущее» обладают более высоким значением, чем данный момент. Результат – доминирование внимания бессознательного в циклах «других времён» и, как следствие, нехватка психических ресурсов для полноценного вовлечения в эмоциональный мир реальной жизни. То есть работает простая формула: уровень значения

цикла равен уровню бессознательного сосредоточения. Актуализация задачи получения удовольствия от сегодняшнего дня запустит процесс естественной и постепенной перестройки бессознательного в настоящее. Делайте для будущего то, что необходимо, но выделите для своего счастья хотя бы один час в день, и поставьте этот час превыше всех проблем и целей. Они были до и они будут после. Но в этот час есть только Вы и удовольствие. Со временем такая практика поднимет общий уровень эмоционального вовлечения в любой приятный процесс (в связи с непосредственной актуализацией удовольствия). Достаточный уровень сосредоточения на удовольствии – важнейший компонент МФЭС счастья.

«Практика удовольствия»

Давайте не будем заблуждаться – чаще всего мы не столько наслаждаемся жизнью, сколько удовлетворяем витальные потребности и «убиваем время». Например, киносериал, который занимает целый день – это убийство времени. Вкусная еда зачастую превращается в «рутину», в противном случае развивается пищевая зависимость. Таким образом, истинное удовольствие мы испытываем либо достаточно редко, либо становимся его жертвами. Более того, любой качественный отдых рано или поздно приедается и надоедает. И, следовательно, более не способствует нормальному уровню генерации гормонов счастья.

Обе проблемы имеют одно решение – постоянный поиск нового удовольствия. Во-первых, это позволяет не зацикливаться на чем-то одном – так мы избегаем формирования зависимостей. Во-вторых, новый вид отдыха (чем-то интересный для Вас изначально) в процессе «познания» (как и при обучении) требует максимальной концентрации внимания, то есть он стягивает на себя циклическое внимание и постепенно переориентирует его на сам процесс удовольствия. И, наконец, в-третьих – поиск нового по определению исключает процесс «приедания». Любые формы отдыха, которые Вы открываете для себя, периодически можно чередовать.

И так. Полагаю, стоит поделиться опытом участников, уже

прошедших данный путь. С чего начать? И какие «виды удовольствия» существуют? Например, солевые ванны. Их многообразие позволяет постоянно менять «ноты» отдыха – можно приобрести соли с запахами хвойных деревьев, жасмина, лаванды, розы… Более того, соли и различные травы меняют и цвет воды. Соль с ромашкой делает её ярко желтой, с чередой – зеленой. Настойка чистотела тоже окрашивает воду в желтый цвет. Все это можно разнообразить звуками природы на телефоне, каждый раз использовать различные ароматические свечи, сочетающиеся с основным запахом используемой соли. Истинный отдых должен не столько «забивать» Ваш мозг информацией, как просмотр сериала, сколько расслаблять Вашу психику – формировать состояние легкости и покоя, радости. Или напротив – заряжать психику, формировать состояние восторга.

За окном лето? Попробуйте новые для себя летние хобби, сезонные виды спорта. Например, кайтсёрфинг. Кайтсёрфинг – вид спорта, основой которого является движение под действием силы тяги, развиваемой удерживаемым и управляемым спортсменом воздушным змеем (кайтом). Такая услуга есть даже в Волгограде (город проживания Автора), относительно недорогое удовольствие вызывает восторг и счастье.





Фото 1 и 2. Кайтсёрфинг

За окном зима? Попробуйте сноукайтинг! Это зимний вариант кайтсёрфинга (Snow— снег, kite – воздушный змей; третий необходимый элемент – ветер). Воздушный поток буксирует человека на лыжах или сноуборде по снежным поверхностям (обычно это покрытые льдом озёра)



Фото 3. Сноукайтинг

Вы когда-нибудь катались на сноубайках? Это лыжные велосипеды, у которых вместо колес – полозья. Зимой обычные колеса вязнут в снегу. Набрать скорость по снегу позволяет сноубайк – «сугробный» велосипед, у которого на место колес прикреплены лыжи. Лыжный велосипед позволяет байкеру кататься по заснеженной трассе и выполнять впечатляющие трюки. Час катания на «сугробном» велосипеде в московском парке «Сокольники» стоит 350 руб. Есть ли такой вид спорта в Вашем городе?



Фото 4. Сноубайк

Удовольствие – это многогранный спектр жизни. От медитации и внутренних путешествий, от техники «свободного дыхания»[2][2] (легкий вариант холотропного дыхания, выполняемый в домашних условиях) до новых видов спорта и различных хобби.

Некоторые участники взяли за основу приготовление и употребление национальных напитков или блюд других народов, со всех континентов планеты. Вы когда-нибудь пробовали греческий Фраппе? Аргентинский Матэ? Швейцарский напиток «Овомальтин» (Овалтин)? Индийский Масала-чай? Это чай с молоком и специями, доведенный до состояния сиропа большим количеством добавленного сахара. Говорят, Масала-чай бесподобен!..

Готовили шанхайские пельмени? Данное блюдо представляет собой пельмени с мясной начинкой, которые варят на пару – в бульоне в бамбуковой корзинке.

Или, например, колумбийская арепа – лепешки из маиса или муки, их обжаривают на гриле, запекают или жарят на сковороде до образования вкуснейшей воздушной текстуры. Обычно их едят на завтрак или в качестве обеденного пере-

[2] Техника «свободного дыхания» представляет собой спокойное и глубокое дыхание без пауз. Используется в психотерапевтических целях, как метод релаксации.

куса.

Никогда не были в Малайзии? Их неофициальным национальным блюдом считается насилемак. Оно состоит из риса, приготовленного в кокосовом молоке с использованием листьев пандана. По традиции блюдо подается завернутым в банановые листья.

Сколько стран на Земле? Сколько напитков и блюд Вы еще не пробовали? Мексиканский соус моле (считается одним из самых вкусных в мире), норвежская ракфиск (соленая форель, которую маринуют в течение несколько месяцев), блюда Азии, Африки, Австралии? Почти все необходимые ингредиенты можно заказать через «всемирную паутину».

Семейные люди по возможности формируют «час удовольствия» совместно. Процесс познания нового вместе с любимым человеком позволяет аккумулировать собственные переживания. Дарите любимым эмоции и заряжайтесь их счастьем, делитесь своим. Высокий уровень концентрации бессознательного дают и семейные игры – находите драгоценное время, играйте со своими детьми!

Дофамин выделяется не только как награда за успех, он отвечает за интерес, обучение и исследование. Поэтому постоянный поиск нового – главное условие поддержания необходимого уровня дофамина в режиме текущего дня. Если поиск нового удовольствия обеспечит Вам выделение дофамина, то подготовка и ожидания от предстоящего опы-

та будут поддерживать настроение, то есть серотонин. Эндорфины вырабатываются непосредственно в ходе «акта наслаждения». Поэтому ищите **новые** формы удовольствия, главное – следуйте зову своего сердца – идите вслед за состоянием заинтересованности. Сделали выбор? Настройтесь на предстоящий процесс удовольствия, бережно подготовьте всё необходимое и «погружайтесь».

И так. «Час удовольствия» – заведите внутри себя «уголок счастья» и развивайте его! Мир, независимый от прошлого и будущего.

Если нет «возможности» выполнять данную практику ежедневно – начните хотя бы с одного «часа» или акта в трое суток.

Домашнее задание. У каждого из нас множество циклов, связанных с прошлым и будущим, но сформирован ли у Вас цикл наслаждения настоящим?

Определите обратные циклы, выполнение которых доставит Вам удовольствие на уровне процесса, а не результата.

Остановите «гонку за временем» – сформируйте цикл наслаждения настоящим моментом. Заполните свой первый «час», настройтесь на удовольствие и приступайте к практике. Начните с того, что уже доставляло Вам удовольствие, что отвлечёт Вас от всех дел и сформирует положительное эмоциональное состояние. После этого приступайте к поиску нового интересного опыта.

Техника управления вниманием бессознательного

В вашем подсознании скрыта сила, способная перевернуть мир.

Уильям Джеймс

«Внимание бессознательного» – это официальный термин. Но помимо «циклического внимания» существует еще одно неофициальное название данного понятия. А именно – автоматическое внимание (АВ). Автоматическое, то есть управляемое (направляемое) бессознательным. Теперь, если Вы однажды окажетесь на моем тренинге, Вы будете знать всю терминологию по данной тематике.

Введение и осмысление понятия «внимание бессознательного» позволяет по-новому подойти ко многим актуальным проблемам личности. Управление циклическим вниманием – это ключ к размыканию почти любого негативного цикла. И в отличие от классической психологии дэусологическая практика позволяет решить проблему не только в корне (деактивировать цикл), но и в кратчайшие сроки. Например, проблема переедания.

В 2020 году я разработал формулу деактивации программы эмоционального переедания, если говорить проще – фор-

мулу значительного снижения аппетита. Стоит отметить, что формулой в Дэусологии называют конкретный ряд особым образом построенных установок, задача которых – достижение заданной цели. То есть под каждую проблему создается своя собственная формула. Но сама работа с формулами происходит по единой технике, которая и называется техникой управления вниманием бессознательного.

И так. В группу по апробации формулы вошли девушки и женщины от 25 до 45 лет, с разных уголков России – Волгоград, Санкт-Петербург, Киров. Дамы даже не знали друг друга, все контакты, кроме Волгограда, происходили дистанционно. Результат однозначен: 10–15 минут самостоятельной практики (выполнение формулы) снижают аппетит и объем потребляемой пищи вдвое в течение нескольких дней. Весь секрет в том, что техника управления вниманием бессознательного работает напрямую с проблемным «сигналом» (в данном случае – чувство голода). Формула модулирует сигнал и изменяет его, формируя под прежним стимулом (желаемая еда) новое эмоциональное состояние. По-сути, речь идёт о «перепрошивке» соответствующей эмоциональной программы. Да, периодически были сбои, были моменты слабости и возвращения львиного аппетита, но повторное выполнение формулы решало проблему – ситуация стабилизировалась. К настоящему моменту все участники апробации довольны результатами похудения. Я считаю, что 15 минут работы в неделю или месяцы походов к име-

нитым специалистам на их тренинги для достижения того же результата – это огромная разница, о которой в будущем еще заговорят. В данный момент формула деактивации программы эмоционального переедания, как и другие формулы, размещены на моих электронных ресурсах.

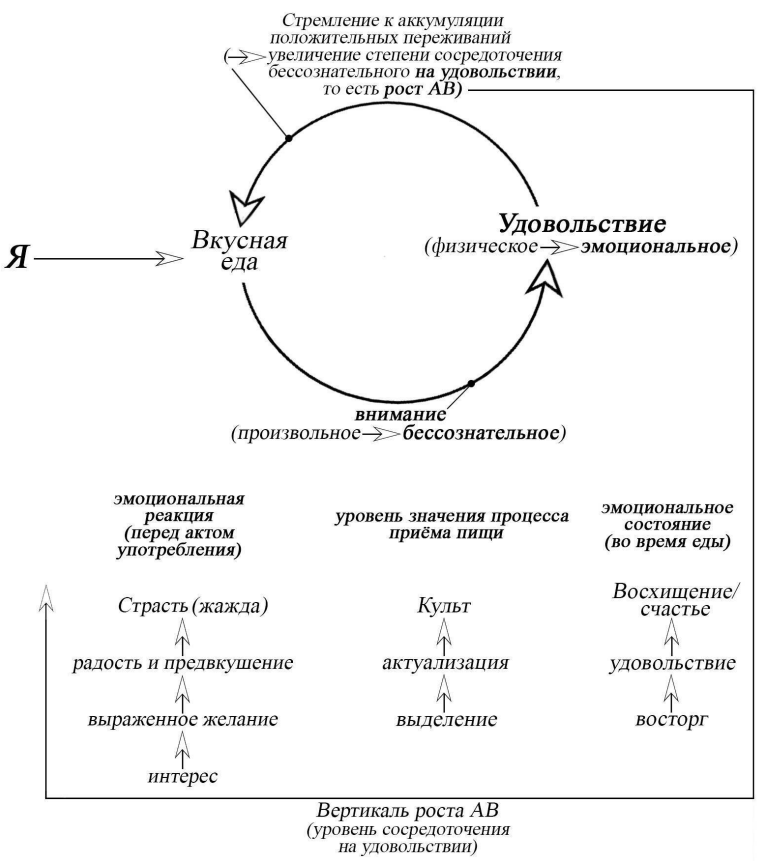


Схема 12. Цикл пищевой зависимости и его развитие.

Однако первый в истории Дэусологии перевод внимания бессознательного был совершен в 2012 году. Как и полагается, все самое первое апробирует сам автор. На протяжении 6 лет я страдал от безответной любовной зависимости. Попал я в неё достаточно просто – девушка вызывала во мне и притяжение и «внутреннюю стену» одновременно. Да, в течение двух дней я её очаровал, но любой последующий шаг вызывал во мне состояние «стоп-крана». По законам жанра мы стали друзьями, и эта дружба превратилась в мучения. Я знал всё о её личной жизни, оставаясь при этом не замечаемым как мужчина. Все попытки изменить ситуацию так или иначе провалились. Летом 2012 года я дошел до края – либо сделать её своей немедленно – любым путем (было уже не до морали, уровень концентрации бессознательного на стимуле достиг наваждения!), либо деактивировать свои чувства к ней. На составление формулы у меня ушло несколько часов. На выполнение – 40 минут. 40 минут в противовес 6 годам жизни «бок о бок». 40 минут, и утром я проснулся свободным человеком. Без «стены», без желаний по отношению к ней. Это была моя главная победа – победа над самим собой.

«Проблемным сигналом» в данной ситуации выступало само наваждение – жажда заполучить её здесь и сейчас. Именно это состояние вкладывалось в слово «одержимость», используемое в формуле (формула – это система целевых установок). Сама формула была ассимилирована с процессом сгорания огромной пачки бумаги, которая осталась по-

сле защиты дипломной работы:

«Как освобождаются друг от друга атомы этой бумаги,
Как превращается она в простой пепел,
Так освобождается мир Романа от Татьяны, ради спокойствия;
Так превращается моя одержимость Татьяной в простой пепел.
Во имя дружбы, да будет так!».

Эту формулу я читал по кругу много раз, пока не закончилась вся бумага. Выполнял я её на природе – в июне, оставшись один на даче у лучшего друга. Дальнейшие годы я посвятил исследованиям, и только через 8 лет начал использовать Дэусологию для решения жизненных проблем клиентов. На то были свои причины, о которых мы поговорим в отдельной главе. Меня смущал «внешний вид» техники, пока, наконец, не стало ясно, что это не имеет значения, учитывая её эффективность.

В 2020 году ко мне обратилась добрая подруга, имевшая любовные отношения с женатым мужчиной на протяжении 10 лет. Он бросил её в очередной раз, который стал для неё самым болезненным. У неё не было ни настоящего, ни будущего – только боль «прошлого» и ненависть.

Так как ранее другая моя знакомая попыталась выполнить формулу дома, разорвав старые газеты и укомплектовав их в чаше, в связи с чем чуть было не спалила квартиру (до сих пор не понимаю этот выбор, учитывая, что у неё была соб-

ственная дача!), для данного случая я разработал отдельную формулу, своего рода – безопасный «домашний вариант». И через двое суток моя подруга проснулась обновленным человеком. Человеком, который начал жизнь заново. При этом выполнение формулы заняло у неё порядка 30–40 минут, остальное время я просто готовил её к выполнению. Бывший мужчина стал «записью в старом затёртом блокноте» (её собственная цитата), и через два месяца у неё начались новые – здоровые отношения. Люба, если ты читаешь эти строки – спасибо тебе, ты стала одной из первых испытательниц моих дальнейших дэусологических формул.

Так началась моя практика, направленная на деактивацию безответной или болезненной любви. И с 2020 года она набрала серьезные обороты. Другими словами, техника управления вниманием бессознательного многократно и успешно апробирована. Её кардинальное отличие от всего, что существует на сегодняшний день – это сроки, после которых наступает эффект. «Революционные» для психологии сроки.

«Домашняя версия» формулы деактивации наваждения используется мною в практике, поэтому я её не публикую. Но, скорее всего, она войдёт в следующую книгу, которая будет представлять собой практический сборник дэусологических формул.

И так. Мы с Вами выяснили, что любая МФЭС есть процесс, протекающий внутри цикла или ряда циклов. Поэтому управление циклическим вниманием – прямой путь не толь-

ко к деактивации негативных переживаний, но и к активации положительных.

Таким образом, в основе техники по управлению АВ лежит природа цикла – техника представляет собой непрерывное чтение формулы (системы установок, соответствующих цели), то есть её множественное повторение. В процессе вдумчивого чтения смысловая структура текста формирует ожидаемые эмоциональные импульсы. После ряда повторений текст (система установок) становится стимулом к этим импульсам, то есть эмоции рождаются уже на автоматическом уровне – без осознанного чтения. Поэтому дальнейшее чтение формулы суммирует импульсы и развивает их в эмоциональное состояние внутри цикла. И, наконец, в ходе выполнения техники Вы ощутите механизм автоматического стремления к аккумуляции положительных переживаний в действии: Вам захочется продолжать чтение, потому что данный процесс аккумулирует переживание.

Таким образом, принцип действия техники – генерирование и накопление эмоциональных импульсов. Результат – смещение фокуса действующего эмоционального внимания (или других видов АВ), формирование целевого состояния, деактивация проблемных циклов.

И так. Для программирования выбранного состояния необходимо создать формулу, направленную на индукцию компонентов состояния (совместно формирующих его эмоций). Это означает, что данная практика представляет собой

процесс эмоционального программирования (или перепрограммирования). В среднем, 10–15 минут сеанса хватает для достижения результата.

Формула – структура взаимосвязанных установок, направленных на формирование эмоций, суммой которых и является целевое эмоциональное состояние. Логично, что для каждой цели разрабатывается соответствующая система установок – индивидуальный текстово-смысловой набор, то есть отдельная формула. Формулы, нацеленные на деактивацию негативных переживаний, представляют собой сумму новых вводных, отражающих замещающее состояние.

Целевые формулы опираются на методы работы с бессознательным, которые были успешно апробированы в ходе дэусологической практики. Среди них – проекция и отождествление (сравнение по аналогии, то есть отождествление определённых внешних процессов с внутренними эмоциональными преобразованиями, посредством сравнительных оборотов «как… так», «на сколько – на столько», и так далее). Например:

«Как тает масло на сковороде – так тает во мне и стремление к еде!» (из формулы деактивации программы эмоционального переедания)

или

«И как после арктической ночи восход зажигает сердца,

Так и я зажигаюсь досугом, пробуждаясь от сонности лет!»

(из формулы активации состояния эйфории, арктическая ночь длится в течение 172 суток).

Язык бессознательного – это образы. Поэтому бессознательному нельзя указать конкретную «цифру изменения» – например, уменьшить текущий уровень тревоги на условные 12 баллов. «Математика бессознательного» доступна только на его языке. Здесь и вступает в игру сравнение по аналогии. Обороты «так – как», «на сколько – на столько» – это эквивалент математических цифр для бессознательного. То есть, прямые указания на величину. По данной причине сравнение по аналогии – один из лучших инструментов воздействия на эмоциональные состояния, эмоции и проблемные сигналы (чрезмерный голод, желание покурить и так далее). С помощью установок формулы внешний процесс ассимилируется с разрешением Вашей проблемы. В Дэусологии данный метод получил название ***Компарология*** (название авторское; перевод с латыни: comparatio – сравнение, analogia — аналогия), хотя простое русское слово «отождествление» более понятно непосвященному читателю.

При создании формулы необходимо придерживаться определённых правил. Во-первых, она должна быть прописана в стихотворной форме. Почему? Потому что стихотворение лучше усваивается бессознательным. Созвучность слов улучшает синхронизацию внешнего процесса с внутренним, «накладывает» их на одну нейронную дорожку. Поэтому иногда ради сохранения рифмы я использую весьма

странные слова. Это никак не влияет на результат – проблемные сигналы можно кодировать любыми словами. Например, в формуле деактивации никотиновой зависимости жажда курения заключена в слове «печь». Пусть Вас это не смущает – главное тут работа с состоянием, а не со словами.

Вторым условием является такое построение установок, при котором внимание не будет цепляться за проблему. В частности, нельзя применять логические и лингвистические отрицания, так как бессознательное их игнорирует («не люблю», фокусировка внимания на слове «люблю»; «не болит» – фокусировка на слове «болит» и так далее). То есть, проблему нужно либо обойти – использовать именно тот акцент (компонент МФЭС), который будет её замещать (вместо страха – уверенность, внутренняя сила), либо построить формулу так, чтобы внимание фокусировалось на её уходе. Это возможно сделать с помощью *проекции*, например

Я слышу, как угасает лента времени… как время покидает дом.

И как уходит время – уходят с ним и планы и задачи! Всё уходит!

(из формулы активации состояния «вне времени»).

В данном случае весь «проблемный слой» (в том числе, благодаря выполнению подготовительного задания) проецируется на звук *затихающих* часов (аудиофайл в наушниках). Кстати, это Ваше домашнее задание – выполнить формулу

активации состояния «вне времени». Согласно результатам апробации максимальный эффект от формулы – состояние лёгкости и безмятежности (первое звено в МФЭС «вне времени). Наименьший эффект – освобождение от переживаний и навязчивых мыслей, «чистая голова». Формула «вне времени» действует от 30 минут до одного часа. Название формула получила в связи со своим назначением – временная деактивация ленты времени. Она не погружает в исходное состояние «вне времени» (описанное ранее) – не даёт состояние умиротворённости, но знакомит с природой исходного состояния, развитие которого постепенно сосредоточит Ваше бессознательное «здесь и сейчас» и сделает мир Ваших положительных переживаний ярче. В сочетании с формулой «Игры с Я» формула «вне времени» значительно замедляет ход внутреннего времени от 1 до 2 недель.

И, завершая главу, я хочу поделиться с Вами ещё одним актуальным моментом. Иногда при создании формул я использую приём «контейнер» (название авторское). Например, Вы хотите войти в некое сложное положительное эмоциональное состояние или изменённое состояние сознания. Чтобы не расставлять его акценты в самой формуле (чем короче формула – тем лучше) – достаточно закодировать это состояние одним словом, содержание которого будет раскрываться и усиливаться целевыми установками. Как это сделать? Данное состояние во всех подробностях можно описать на бумаге, затрагивая и акценты восприятия внеш-

ней реальности («я чувствую замедление времени – звуки транспорта звучат, словно во сне…») и желаемые эмоции (я пребываю в состоянии полного умиротворения…). Во-первых, в ходе описания состояния Вы прочувствуете каждую его ноту, так как сначала войдёте в импульс, который затем пропишите. Во-вторых, всю эту «психическую композицию» Вы описываете под конкретным названием (например, «Образ»), который является заголовком к Вашим записям. Именно этот заголовок, как якорь к суммарному состоянию, Вы будете использовать в формуле. То есть он является контейнером, в который уже вложено исходное состояние. Остаётся лишь активировать его и развить. Кстати, приём «контейнер» Вы используете при выполнении нового домашнего задания.

И так. Для полной иллюстрации технологии создания формул давайте создадим одну из них прямо сейчас. Шаг первый – определим цель. Например, состояние лёгкости и спокойствия. Шаг второй – определяем проблемную область – что мы имеем в настоящий момент вместо лёгкости и спокойствия? Допустим, речь идёт о состоянии тревоги, которая даёт о себе знать по вечерам. Тревога и внутренняя тяжесть. Шаг третий – разрабатываем формулу для снятия проблемы. И реализуем её именно в тот момент, когда уровень концентрации на тревоге достигает пика. Какие таланты есть у Вашего клиента? Например, он художник – профессионал или любитель, который просто любит рисовать. Используем лю-

бовь к рисованию при составлении формулы.

И так. Готовим кисточку, стакан воды и белую краску. Заранее подготавливаем полностью чёрный лист – распечатанный на принтере или из купленного альбома. Идентифицируем чёрный цвет, как собственную тревогу. И, оказавшись в соответствующем состоянии, закрашиваем лист белой краской, читая формулу:

Как чёрный цвет отступает под белой полосой,

Так и тяжесть – долой! Здравствуй, покой!

Как я тёмное в белое превращаю на бумаге

– Так я себя освобождаю и возрастаю во благе!

«Возрастаю во благе» – христианский термин («возрастание в благодати»). Психологический смысл состоит в усилении и росте положительных переживаний – лёгкости в груди, покоя на сердце. Собственно, их мы актуализируем и переживаем во время вдумчивого чтения или произношения наизусть таких фраз, как «Здравствуй, покой», «…я себя освобождаю и возрастаю во благе». Таким образом, базовым условием выполнения любой формулы является олицетворение внешнего процесса с внутренними преобразованиями в настоящем времени. Данный сеанс займёт от 5 до 12

минут, в ходе которых формула повторяется по кругу, пока весь лист не будет перекрашен. Чтобы состояние тревоги не возвращалось позже, в конец формулы можно добавить следующие строки:

И как рисунок иным становится – навек,

Так и я во веки – чист, как белый снег!

С другой стороны, запечатывать проблему, выводя из неё ресурсы бессознательного, не всегда является наилучшим решением. Ведь тревога может быть связана с рациональными причинами и её нейтрализация может снизить мотивацию к решению жизненной задачи. Более того, психоанализ и поиск реальных причин возникновения тревоги позволит составить более адресную формулу и «избежать» появления тревог в аналогичных ситуациях в будущем.

Мы предлагаем Вам вместе с нами развивать новое направление в психологии, которое неизбежно захватит умы широких масс. Войдите в историю – станьте Автором собственных формул. «Откройте» свою МФЭС и, опираясь на компоненты модели, разработайте программу формул для её реализации. Станьте путешественником по «внутренним мирам»!

Домашнее задание. Выполните формулу активации состояния «вне времени».

Формула активации состояния «вне времени»

Притча:

«Учитель начал свой урок с того, что взял в руку полную чашу. Он поднял её таким образом, чтобы все увидели, и спросил учеников:

– Сколько, по-вашему, весит эта чаша?

– Совсем немного, – уверенно сказали ученики.

– Да, это так, – сказал учитель, – ответьте мне на такой вопрос: что бы произошло, если бы я держал её, как сейчас, в течение нескольких минут?

– Ничего, – сказали удивленные ученики.

– Хорошо, а что бы случилось, если бы я держал её, как сейчас, в течение часа? – спросил учитель.

– Ваша рука начала бы болеть, – сказал один из учеников.

– Вы правы. Ну а что бы произошло, если бы я держал ее весь день?

– Ваша рука онемела бы…

– Очень хорошо. Но изменится ли вес чаши? – спросил учитель.

– Нет.

– А что же заставляет болеть руку и вызывает онемение?

Ученики были озадачены.

– Что мне надо сделать, чтобы исправить положение? – снова спросил учитель

– Поставьте чашу, – сказал один из учеников.

Совершенно верно! – сказал учитель. – С жизненными проблемами всегда так: только подумай о них несколько минут – и они с тобой. Подумай о них подольше – и они начнут вызывать боль. Если думать еще дольше, они тебя парализуют. Ты ничего не сможешь делать. Важно думать о проблемах в жизни, но еще важней уметь отложить их до тех пор, пока не появится возможность их решить. Так ты не устаешь, просыпаешься каждый день свежим и сильным. И ты можешь управлять любой проблемой, любого рода вызовом, который бросает тебе жизнь»

Данная притча великолепно раскрывает неосознаваемую истину – наши проблемы с нами …всегда. И речь идёт не о том, что мы обдумываем их на уровне сознательного, а о том, что они по умолчанию удерживаются «онлайн» на уровне бессознательного (мы уже говорили об этом в предыдущей главе, но как говорится, повторение – мать учения). И так. Каждая проблема откладывает свой эмоциональный отпечаток, который влияет на Ваше текущее состояние. А сколько их у Вас – этих проблем? Психологическое давление задач, срочных целей, переживания о будущем и о прошлом… Мы привыкаем к ним, и забываем, что наше естественное состояние значительно отличается от уже привычного.

Более того, вследствие ответственной и длительной рутины или затянувшейся и не решённой проблемы может наступить «ментальная консервация» – зацикленность на соответствующем психологическом пространстве (долг, обязанности, потребность…). Постепенно она истощает ресурсы и вызывает усталость, депрессию. Однако истощение – результат не труда и самоотдачи. Основная причина утомления состоит в том, что пополнение сил происходит при бессознательном настрое на доступные стимулы радости, а он – настрой – стабильно фиксируется в функциональном или негативном русле (разрешение вопросов которого обретает доминантный характер). Итог – деактуализация доступных положительных переживаний в системе восприятия (и дальнейшее снижение интереса к ним, вплоть до полной потери). Таким образом мы теряем эмоциональную связь с «настоящим» и происходит нарушение естественного канала восстановления сил:

Интерес→настрой→вовлечение→удовольствие.

Жизнь в настоящем – это состояние интереса к данному моменту, …а не к будущему или прошлому. Какие эмоции Вы можете подарить себе и своей семье именно сегодня? Настрой на положительные переживания частично синхронизирует психику. Однако повторюсь – для полноценного вовлечения в радость общения или в процесс удовольствия необходим весь потенциал бессознательного. Таким образом, жизнь в настоящем – это полная синхронизация внима-

ния.

С помощью данной формулы Вы отпустите и «прошлое» и «будущее». Поэтому активный в этих «секторах» потенциал бессознательного в определённой мере синхронизируется с произвольным вниманием. Вы переживёте «первый уровень» состояния «вне времени». Верните себе лёгкость и радость жизни. «Откроете» настоящее заново.

Подготовительное задание.

И так. Возьмите чистый лист бумаги, нарисуйте прямую линию – это Ваша «лента времени». Отметьте на ней все события грядущего и прошлого, которые тревожат, беспокоят Вас, заставляют думать о себе час за часом, день за днем. Например, через неделю Вам предстоит сдать квартальный отчет на работе, нужно проанализировать огромный массив данных, и данный факт, естественно, оказывает на Вас психологическое давление. А ведь еще через 14 дней после сдачи отчета – презентация Вашего проекта руководству… не понравится – уволят! Боже мой, как тут не закружиться голове?… Ко всему прочему еще и разрыв на личном фронте, депрессия, не до работы… Что же делать?..

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.