

ИСКУССТВО  
БЫТЬ,  
СОБОЙ



Владимир Леви

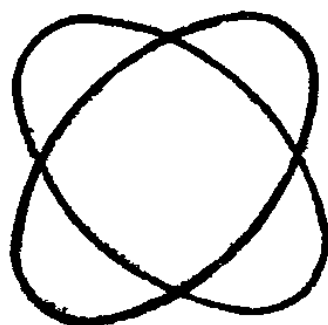


Владимир Леви

ИСКУССТВО  
БЫТЬ  
СОБОЙ

Индивидуальная  
психотехника

*Издание обновленное  
Рисунки автора*



ИЗДАТЕЛЬСТВО „ЗНАНИЕ“  
МОСКВА

1991

ББК 88  
Л 36

Автор: Владимир Львович ЛЕВИ — врач, психолог, писатель, его перу принадлежат книги «Охота за мыслью», «Я и мы», «Искусство быть другим», «Нестандартный ребенок», «Разговор в письмах», «Везет же людям..», «Цвет судьбы».

В оформлении использованы рисунки автора.

Редактор С П СТОЛПНИК.

**Леви В. Л.**

Л 36 Искусство быть собой.— Изд. обновл.— М.: Зна-  
ние,— 1991 — 256 с  
ISBN 5-07-000674-6

3 р

1 000 000 экз.

Книга эта — о технике психологического самоуправления и са-  
моусовершенствования, о самовнушении, об искусстве понимать са-  
мого себя раскрывать свои неиспользуемые возможности, побеж-  
дать болезни, укреплять здоровье тела и духа Ориентирована на  
нужды современного человека

Два первых издания разошлись в кратчайшие сроки, переведены  
на 20 языков

Для самого широкого круга читателей.

Л 0303000000—088 Информ. письмо  
073(02)—91

ББК 88

ISBN 5-07-000674-6

© Издательство «Знание», 1971 г.  
© Издательство «Знание», 1974 г.  
© Леви В Л, 1990 г.  
© Леви В Л, 1991 г

## ОТ ИЗДАТЕЛЬСТВА

Владимир Львович Леви сотрудничает с нашим издательством без малого 20 лет. У нас вышли три его книги: «Искусство быть собой», «Искусство быть другим», «Нестандартный ребенок». Все несколькими изданиями, общий тираж которых превысил миллион.

Обновленное издание «Искусства быть собой» — практически новая книга. Фрагменты, вошедшие в нее из первых двух изданий, в значительной мере переработаны; большую же ее часть составляет новый материал, в котором реализован многогранный опыт автора за прошедшие со времени последнего издания годы — и просто человеческий, и писательский, и врачебный. Не все мысли, высказанные автором на этот раз, издательство разделяет, не со всеми оценками людей или явлений согласно. Однако в новое наше время это не является препятствием для выхода книги в свет. Представляем ее читателям.



## *Памяти любимого отца*

Судьба строки — предсказывать судьбу  
и исцелять невидимые раны  
публичной постановкой личной драмы.  
На твой спектакль (читай: автопортрет)  
входной билет хранится столько лет,  
насколько хватит выпитого неба.  
В грохочущих сосудах ширпотреба  
душа сгорает и летит в трубу...  
В двуспальном переплете, как в гробу,  
о перемене позы молишь слезно,  
хрипишь и рвешься — воздуха! — но поздно:  
ты промотался, ты истратил бронь,  
ты платишь за украденный огонь...



## ОЧЕНЬ ДРЕВНЕЕ БУДУЩЕЕ

Краткая биография  
книги.  
Сквозняк

*Районный психодиспансер внутри плюгав, снаружи сер. Я в этот дом служить засел. (А мир на волоске висел, как и сегодня.) Для счастья не было причин. Там воздух был нецелечим. Ни пожалеть, ни удивить, а лишь отчасти придавить пятой господней.*

Время — конец шестидесятых, семидесятые. Причин не было, но счастье все-таки было. И сейчас нет причин, а оно где-то есть. Предмет нашего исследования. Пребывает во всех пространствах и временах, меняя лишь очертания.

Воздух в диспансере пока все тот же. Забегаю проведать друга, заступившего на мое место. Посещаю и иные дома (наблюдательные точки — повсюду), беседую кое с кем, получаю письма. Во мраке просыпаясь, звуки шлю тому, кого не знаю и люблю, кого люблю за то, что не познаю. Ты слышишь?.. Мы живем на сквозняке. Рука во тьме спешит к другой руке, и между ними нить горит сквозная. Ты чувствуешь? Душа летит к душе. Как близко Ты, но мгла настороже. Закрытых окон нет, глаза закрыты. Во мраке просыпаясь, звуки шлю тому, кого не знаю и люблю, и верю, и ищу, как знак забытый...

(!) \*

.. не спрашивайте о диагнозе, не принуждайте к унылой роли психэксперта. И сами себя не усиливайте запихнуть в определитель, это может нечаянно получиться.

Не вижу особой разницы между людьми, приходящими ко мне в кабинет, спешащими мимо на улице, улыбающимися в издательстве, хамящими в транспорте, в магазинах и прочая. И в жизни, и на работе — одно. Закон сохранения (материи, энергии, энтропии, добра, зла, информации, духа...) лишь в разных обличьях. Не думайте, что где-то иначе, что было когда-либо иначе. Древние свидетельствуют о том же...

Не разделяю людей на нормальных и ненормальных. Здоровье и болезнь не образуют две разные природы, но ткнут единую. Мир здоровый болен своим здоровьем, опасно болен, а больной мир, негатив — поиск других видов здоровья, опасный поиск. Вижу это в человеческих атомах, вижу подробно, кое-что и предвижу, но с некоторой поры отказался писать диагнозы, даже очевидные и тем более. По этой причине не лишен неприятностей...

Не знаю еще, что такое истинная, безусловная, не административная норма. Люди, кажущиеся нормальными мне, — как раз те, кто сомневается в своей нормальности, не в чужой.

Здоровье — благо таинственное и мучительное...

(.)

Письмо читателю второго издания этой книги.

Писал там, в обшарпанном гипнотарии, за скрипучим столиком, под уютное посапывание моих пациентов. Минут через сорок я должен был их шевелить, будить, поднимать, закреплять внушения... Расходились, шли следующие... Если ночь была слишком деятельной, позволял себе, пока они досапывали, тоже слегка прикорнуть, до щелчка в виске. (Связь не обрывается.) Можно было и приять потихоньку еще кого-то, и настроичить пару страниц, выпить чаю, поесть или выскочить, скинув халат, в ближний скверик, размяться, глотнуть неба, побормотать стихи...

---

\* Так здесь и далее обозначаю отрывки из моих писем. Выдержки из писем ко мне начинаю моими инициалами. Конец — (.),

Тогда и произошла эта книга, Тогда и там, Скорее выдохнулась, чем написалась.

## Обратная связь

Из десятка донные выпущенных по порядку третья, написана рукой 33-летнего желторотика (по врачебной мерке), неоправданно самонадеянного. Не понимал еще, только смутно чувствовал, что приговорен долбить один камень. Писать о разном, по-разному, но книгу одну-единственную. Этот отколыш — знающим остальные не покажется странным — ближе всех к «Нестандартному ребенку» (1983, 1988), хотя там о другом и перо другое.

Не вдаваясь более в самооценки, приведу только факты, касающиеся книги, ибо судьба ее — судьба не моя. (Хоть и мне досталось.) Получился социально-психологический и врачебный зондаж, исследование. Результаты можно уже подытожить, и о некоторых из них стоит узнать заранее вам, держащим в руках новое. Переделано почти все, другие подходы, и тем не менее.

Количественно: больше всех моих остальных книг собрала почты, обратной связи. Поток от первых изданий еще идет. В чтении (по сводкам библиотек) и в корреспонденции — наибольшие диапазоны по всем показателям: возрастным, профессиональным, мировоззренческим и прочая, прочая. Горожане, селяне, школьники, профессора, рабочие, инженеры, военные, учителя, пенсионеры, артисты, студенты, врачи, пациенты, спортсмены, служители церкви, парработники, заключенные...

Больше всех — восклицательных знаков, сообщений о действенности, о применении там и сям, о помощи и поддержке, об исцелениях и спасениях. Но более всех — и о недостаточности воздействия. Об угасаниях вспыхнувших было надежд; о разочарованиях после, казалось, уже закрепившихся достижений; о новых проблемах... Наибольшая волна исповедей, жизнеописаний, болезнеописаний, самонаблюдений, самофантазий — и, разумеется, криков SOS; требований и молений в немедленных личных встречах или взятии на лечение; о персональной переписке, о заочном лечении.

Читал, выслушивал всех. Отвечал многим. Но чтобы ВСЕМ, чтобы удовлетворить хоть малую часть...

Более всего удивлений и негодований по поводу малости тиражей. Просьб о высылке книги или помощи в приобретении.

Чаще всех выкрадывалась из библиотек, публичных и личных, или возвращалась изуродованной, с вырезанными кусками. Цены на черном рынке...

Успех?.. Как понимать. Всего более прошибало, когда узнавал, что такая-то или такой-то, за отсутствием иных множительных средств, переписывали книгу собственноручно, с первой и до последней страницы. Один такой рукописный экземпляр, подаренный на память, храню...

Выводы?..

На безрыбье и рак — рыба. Массовая популярность не свидетельствует ни о таланте автора, ни о достоинствах произведения. Свидетельствует лишь о свойствах и потребностях публики. В данном случае это массовая потребность во врачебно-психологической помощи и практическом человекознании. В психотехнике. Голод неутолимый.

Знал это и раньше, но знал узко. Обратная связь высветила масштабы.

Отечественная корреспонденция повсеместна, региональных преобладаний нет. Но книга еще и переводилась на множество языков, союзных и зарубежных, и по этому показателю среди других моих книг тоже пока держит первенство. И по изданиям переводным более всего писем на единицу выпуска, и не видно края.

Выводы?.. Если такую книгу, написанную по-русски, с равной охотой читают на польском, татарском, венгерском, грузинском, эстонском, армянском, латышском, испанском, литовском, датском, немецком, белорусском, французском... Если переводчица-англичанка по собственной инициативе целый год мучается над эквивалентами наших идиом, нашего юмора... Значит, дело опять же не в качестве книги, а в некоем общем свойстве Читателя — разноязыкого, разноликого, разномыслящего, разноживущего. В какой-то общей потребности или недостаточности, общей невооруженности, общей жажде. Значит, наш человек в страданиях своих, одиночестве и сиротстве не исключителен, значит, и у иных — то же самое или близкое.

Утешительно? Нет. Но дает на что-то надежду.

Мировой книжный рынок давно насыщен и перенасыщен популярно-психологической, врачевательно-просветительской, религиозной, оккультной и всякой прочей литературой. Всевозможного качества и направленности, все для всех. Но чего-то, видимо, все-таки не хватает.

## Тяга (Из группового опыта)

«...Живет в никому не доступном углу Вселенной странное, будто бы человеческое племя — головошупы. Люди как люди. Но нет никаких чувств, кроме осязания. Жизнь на ощупь. Не ведают, что возможны еще слух, зрение, вкус... Вместо всего этого лишь разные виды осязания, осуществляемые щупальцами, трогальцами, касальцами, а также хваталками, совалками и тому подобными органами. Результат работы всей этой сложной аппаратуры головошуп именуется кратким словом «усек», что означает «понял».

Так и жили они. Люди как люди... И вот однажды произошло Событие.

Явился вдруг Некто и произвел прорыв, общевидовую мутацию. Разом одарил головошупов и зрением, и слухом, и вкусом, и обонянием — всем тем, о чем они представления не имели, а стало быть, и не мечтали. Да сверх того еще некоторых — телепатией и ясновидением. А самых несчастных ЕЩЕ ЧЕМ-ТО, для чего и в нашем языке слова нет...

Сделав свое дело без предупреждения, Некто моментально исчез. А головошупы, вдруг переставшие быть головошупами... Но вместе с тем и не переставшие..

Нет, рассказать об этом нельзя, невысказано. Это надо пережить. Давайте переживем?..»

С детских игр вроде этой начинал раскачку с новыми группами.

Люди ходили разные. От беспомощных инвалидов, мечтавших хоть как-то выжить и сообразовать себя с общим и своим положением либо даже и не мечтавших, до страдальцев здоровья, высокого и самобытного, искавших свои пути... Между этими крайностями, очень легко превращающимися друг в дружку, — так называемые обыкновенные, серые. С какими-нибудь неблагоприятными, тревогами и болячками, у кого же нет. Защищенность серостью довольно надежна. Но когда оболочка эта дает брешь, залататься опять серыми нитками невозможно, заплатки рвутся. Нельзя вылечиться от ограниченности ограниченностью.

Сквозняк... Едва к себе прикасались, как разверзались пропасти — открывалась Тяга.

Захватывала и самых искореженных и неразвитых, замкнутых и тупых.



**Тяга — из Духовного Космоса.**

С того ли боку, с другого — сквозит. Решить личные, междуличные или групповые проблемы, решить проблемы, какие бы то ни было, внутри своей скорлупы, автономии любой степени и названия, невозможно, не выходя на Связь, запираясь. Закрываясь от сквозняка жизни — задохнешься, протухнешь.

А чтобы выйти, нужна работа. Пробыть свою скорлупу.

Связь между изменением жизни и самоизменением понять может и малый ребенок. Но легче совершить государственный переворот, чем переворот в собственной голове. (В чужой проще, но и обманчивей.)

Мощнейший рефлекс страха — **ПЕРЕСТАТЬ БЫТЬ СОБОЙ**. Судорожная самозащита.

Не подпускают внутренние завалы. Нагромождения предрассудков, привычек, вошедших в плоть, ложных знаний и недознаний, якобы пониманий — и страхов, страхов...

Груз этот далеко не пассивен, нет, агрессивен и невменяем, и заразителен. Живучая мертвечина имеет себя сознанием, самосознанием, здравым смыслом, традициями, принципами, убеждениями, идеалами, наукой, поэзией... Вечная современница. Законсервированный антидух.

Наши группы, независимо от составов, целей и методов, были всегда и всего прежде группами самообразования. Не расположенных или не способных к этой нагрузке, как ни отчаивался порой, не отбрасывал, пытался приобщить по-другому...

Мы искали сквозную нить нашего существа, движущуюся многомерную Целостность — нашу Связь. Кто мы, откуда, куда идем и из чего состоим? Вылезали на сквозняки естествознания, сквозняки истории, сквозняки культуры. Выскребали из себя, как могли, окаменелые заблуждения и всяческое вранье, и чуждое, и собственное. В образуемые пустоты вдыхались осколки Тайны, разрозненные частицы Истины, только частицы, мы заклинали себя об этом не забывать. Ни в чем человеческом нет полноты, ни в чем совершенной, беспримесной чистоты. Отфильтровка вирусов антижизни — бесконечное дело.

Все доступное отовсюду стремились вобрать и переплавить в себе, прожечься насквозь.

Старались читать и по психологии кое-что не из библиотечного, и по философии не из магазинного, и по истории нравов. Из литературы художественной черпали пригоршнями, поэзией умывались. Знакомились, как удавалось, и с йогой, и с дзэн-буддизмом, с другими восточными учениями, включая каратэ, немного и практики... Интересовались мудростью древних китайцев, магией средневековья, темными тайнами колдовства и шаманства, астрологии, каббалы, хиромантии, антропософии... Пытались сопоставлять новых классиков с Библией и писаниями святых отцов, а все вместе — со своим личным жизненным опытом, ничтожным, но неотъемлемым. Вникали, насколько могли, и в человеческую анатомию, физиологию, патологию, в бесконечно удивительный мир животных, растений, всех тварей земных, сравнивая свою природу с иной, пытались постичь... Рисовали, играли, пели, лепили и разговаривали, и молчали...

Как самообразовываться, чтобы все отовсюду не оказывалось эклектикой, пустой мешаниной, еще худшей, чем ограниченность, духовной шизофренией? Как извлекать суть и связывать, как находить эту сквозную нить и как не терять?.. Казалось, ответ для себя нашел: думать, учиться думать. Но как? Откуда мне знать, умею ли думать? Когда полагал: умею, жизнь, скоро ли, долго ли, была по носу: не умеешь.

Был и остаюсь только дежурным учеником Роль душенаставника, гуру, гипнотизера и прочая всегда была внутренне неудержимо смешна. Всерьез пахнет смертельной ложью.

Должность простого подопытного кролика жизни куда любопытнее. Из нее не выйти, она истинна.

Человечество испытало все, если не жизнью, то смертью. Не все узнало, но все прочувствовало. К чему не пробилась мысль, то постигла вера. Чего не открыл ученый — пропел поэт, зашифровал миф, изъяснила музыка. Мир изведен самим своим бытием, и ничто не прячется. Прячемся только мы.

Все вселенские тайны открыты — мы ощущали в себе их дыхание. Но тем ясней становилось, что ни один из нас не может ими воспользоваться без уплаты собой. «Аще не умрешь, не оживешь».

Каждая строчка света и капелька человечности, каждая жилка живого, откуда бы ни исходила, напол-

няла нас счастьем встречи и одновременно горечью разобщенности, танталовой мукой. Так смотришь на закат солнца. Так разглядываешь свои детские фотографии и веришь, что это ты, и не веришь. Так расстаешься с откровением сновидения...

Зачем чувства наши и знания разобщены, разбрызганы, как дождевики по ненасытному солончаку, иссыхают и разлучаются, как и мы? Когда же соединим? Как же соединимся?..

Как беспробудно эта ночь темна.  
О жгучий холод, злой отец,  
спасибо,  
ты научил нас разводить огонь.

### Психотехника — что такое?

Попытка определения, предупреджу сразу, будет малоуспешной.

Появился термин на Западе в начале нашего уходящего века, в преддверии НТР. Относился сперва более к технике, нежели к психике, целился в то, чем теперь занимаются прикладные отрасли психологии, обслуживающие всевозможные профессии и производства. Как лучше сосредоточиваться и распределять внимание при таких-то занятиях и операциях, как быстрее ориентироваться и точнее запоминать, как верней принимать решения в меняющихся положениях. Как повысить работоспособность, отдачу, как лучше использовать человека. Вот, пожалуй, и все первоначальное содержание. Сугубо утилитарное.

Но почти сразу же ловкое, приманчивое словцо перескочило в другие сферы. Уже в двадцатые-тридцатые годы актеры и музыканты употребляли понятия «творческая психотехника», «психотренинг». Тогда же родился и врачебный аутотренинг, а педагоги заговорили о психотехнике обучения. Возмечтали, но...

В самом деле, приманчиво: КАК. Если уж что-то делаем, то найдем как лучше, отыщем оптимум. Изобретем методы и приемы, усовершенствуем... Если уж что-то делаем... А мы не делаем почти ничего без участия психики, своей ли, чужой ли. Она по идее всему голова?.. Так вот: как работать психикой? Как работать С ПСИХИКОЙ — со своею, с чужой, с неизвестной — КАК?

Ответами на этот завораживающий вопрос и должно было наполниться, по идее, новоизобретенное слово.

Никто, кажется, не заметил некоторой неестественности в склеивании корней.

«Психэ» — душа. А «техника» (тоже с греческого), техника — это... Техника, что же еще?

По-русски, по Далю: «заводское и ремесловое искусство, знание, умение...» Гляньте, большие какие смыслы: умение, знание — и искусство. Правда, лишь заводское и ремесловое. Еще: «приемы работ и приложенье их к делу; обиход, сноровка».

Техника — это, стало быть, КАК в применении к делу. К любому делу. Но в приложенье к душе... У Даля не числится.

По тому же Далю: весьма неожидан совершенно забытый русский эквивалент такой привычной уже для всех психологии. Можем встретить у Пушкина «психоло́г» с ударением на последнем слове и со смешком. А у Даля переведено в русские корни так: «ДУШЕ-СЛОВИЕ». Психолог — ДУШЕСЛОВ. Вот как!

Когда увидел это, слегка тряхануло, как подземным толчком... Да. На этой земле, в родном моем языке изначально Душа и Слово были соединены. А «психология» разъединила.

Под «душесловием», встретив этакий архаизм, мы бы ныне, почесавши в затылке, уразумели скорее всего какие-либо старинные проповеди, святоотеческие писания. Духовную поэзию, псалмы, исповеди или молитвы, но уж никакую не психологию. Душеслов — наверное, человек, умеющий или должный уметь говорить либо писать душевно? Словами от души — для души. Были, значит, такие люди, язык запомнил. А теперь где они?.. В психологических институтах, на кафедрах? В лабораториях, в кабинетах? Поищем...

...Меж тем где-то с середины века и до конца семидесятых наименование «психотехника» запропастилось. В работах этого времени, ни в наших, ни в зарубежных, встретить его мне не довелось нигде, кроме книги советского театрального педагога Гиппиуса «Гимнастика чувств. Тренинг творческой психотехники». (Сборник элементарных развивающих упражнений для актеров-учеников.) Мелькнуло ненароком и у меня, в первых изданиях этой книги. Неестественным не показалось, поскольку речь шла, как и в нынешнем, о делах

житейских, о конкретном действовании, о КАК...

Столь долгое отсутствие слова, немало пообещавшего, мне подумалось, не могло быть случайностью. Если о психотехнике не говорили — значит ею усиленно пользовались. Без названия, без понятия, тем надежнее. Пользовались, и не кто-нибудь, а те именно, кто не хотел, чтобы пользовались другие.

Говорю, повторяю обо всем мире, не только о нас, разница только в уровнях, правда, существенная.

Вдруг с восьмидесятых психотехника опять вынырнула, а ко дню сегодняшнему — уже взрыв. Заглянул мимоходом в студенческую стенную газетку психфака МГУ... Заметки, отчетики... Семинары, факультативы... И всюду сплошь психотехники — преподавание, демонстрации. Каких только, оказывается, нету на свете — личностные, межличностные, групповые, социальные, сексуальные, философские, трансцендентальные... Уйма восточных, древних, магических, культовых, уйма новейших, западных и восточно-западных, всевозможно помесных. С применением химии, с применением электроники... Прорвалось, обуяло. И все, все о том — КАК, что да как. А зачем?..

В одном из психологических институтов некто заговорщически спросил на ушко: «Ты уже знаком с нейрוליлингвистическим программированием?.. Ходит по рукам..» — «А что такое?» — «Как что, серый ты человек. Психическое каратэ. Психотехника. Можно раздавить, искромсать, изничтожить любого, стереть в порошок, взорвать в пыль, и все только словами. Разумеется, если противник сам знает приемы защиты, процесс усложняется. Но есть и сверхабсолютные ядерные воздействия, где вопрос только один: кто успеет, первый удар...»

Я не слушал уже. Было любопытно другое: откуда у этого человека с ученой степенью столько неистощимого энтузиазма, где он так плохо ремонтирует зубы и зачем носит на шее крестик.

**Как читать,  
чтобы помогало**

Упрямство живого. Защита своих изъянов, права на несовершенство — вот с чем столкнулся при поползновении переписать... (Стыдно снова выпускать в свет

пожилую книжку с заглавием, превышающим содержание. «Соломинка утопающим» — было бы соразмернее. Или засыпающим. Есть и такие наблюдения, что ИБС — книга не настольная, а подподушечная.)

С первой же фразы «Все хорошие советы уже даны», самой первой, которую уважал, а теперь решил вычеркнуть (нет, не все, жизнь и люди меняются, каждому свой совет... никаких советов, еще вернее... никаких утверждений, настраивающих на икономыслие...), книга вдруг отодвинулась. Оставь. Не твое.

Суть писания и полезного чтения, как и всякой успешности, по-йоговски именуется «оставлением плодов действия», «оставлением результата». Это и повелело освободить новый текст от школярской линейной последовательности. Я эту прямоходность «системы» неосознанно почитал за достоинство, с детства вбита. Пытался, к счастью, с малым успехом, протащить сквозь всю книгу, протоптать магистраль. Обратная связь показала: редко кто добирается до миттельшпиля, не теряя смысловой связи с дебютом, а об эндшпиле и говорить не приходится. В конце страницы оказывается забытым сказанное в начале. Лобовая логика не работает.

Первым, пробным, касательным чтением поздравляемся. Легкомысленное знакомство, не более. Хорошо, конечно, если оно окажется хоть чуть-чуть праздничным.

Ничего особенного и на втором чтении, подробном, вникающем. Рассмотреть, послушать; побродить по тропинкам, соединяющим смысловые пространства; еще вслушаться в переклички значений, в контрасты интонаций и отношений; подышать солью противоречий...

В неспешном этом занятии сможете, не обманываясь, ощутить, ваша ли это книга — не «для», а именно ВАША или какая-то посторонняя, хотя, может быть, и вполне гоцтенная. Как и с человеком: совместимость не гарантируется.

Если ваша, то третье чтение, свободное, и последующие, еще более свободные, начнут работать вплотную.

Может и так случиться, что книга окажется вашей после некоего события или в каком-нибудь настроении... Каждый в свой час здоров, в свой черед болен и время от времени норовит погибнуть досрочно.



**Во избежание осложнений. Желательно:**  
не считать книгу заменой других лекарств (по наблюдениям);

не относиться как к учебнику счастья или справочнику для неудачников. Если вам вдруг начнет везти, я за это не отвечаю. Скорее уж, пожалуй, счастливы смогут тут уяснить, как научиться быть несчастными, в этом деле и автор немного поднаторел;

не запоминать наизусть, наоборот, забывать наизусть. Не разъясняю; если сумеете сами себе объяснить после прочтения, в чем тут смысл и как делается, значит, книга понята;

не читать путем изъятия из библиотек и с помощью вырывания отдельных страниц (если только мысленного, то это совсем страшно);

не удушать под подушкой, не забывать в местах общего пользования...

По себе знаю: всякая книга, как и таблетка, рассыдается, хоть иной раз и не бесследно. Притупление действия до обратного; привыкание до пристрастия; непредсказуемые реакции, вроде внезапной аллергии,— все, все побочности, как у всего на свете. Учтем.

„и когда придется начать с начала,  
возвращайся опять сюда,  
отдохни и снова  
ищи свой путь,

он уведет тебя к дорогам другим,  
и начало трудно будет припомнить,  
снова заблудишься и опять  
придется начать с начала, и снова  
придешь сюда.

Места эти будут другими,  
но ты их узнаешь.



## О ПОЛЬЗЕ И БЕСПОЛЕЗНОСТИ ПРОПИСНЫХ ИСТИН

У каждого свои побуждения изменить себя. Начать никогда не поздно.

...Итак, все хорошие советы уже даны. Все правила мудрости составлены задолго до нашей эры. Со времен Сенеки к ним не прибавилось ничего существенного. То, что до сих пор эта благодать мало кому помогала, имеет множество причин; вот некоторые из них.

Одни могут себе помочь, но не хотят. Другие, стремясь к счастью, стремятся к страданию.

Иногда это судьба, но обычной — привычка, в каких-то случаях даже приятная, но всегда мстящая.

А когда искренне хотят себе помочь, воспользовавшись чьей-то подсказкой, по большей части все равно не знают, как это сделать. Не получается. На всякий добрый совет нужен еще десяток, как его выполнить...

Основная трудность: слабое развитие духа.

Огромна — мощь бессознательного. Наша природа еще мало доверяет нашему разуму. Гармония между сознанием и подсознанием — не чаще, чем долгий счастливый брак. Излюбленный способ действия подсозна-

ния — вести себя так, будто его и нет, будто сознание управляет...

Книга не дает рецептов. Рассказ о некоторых приемах сознательной помощи подсознанию. Приемы эти в основном подпадают под понятие «самовнушение» и доступны каждому. Рычаги самоуправления.

Но сначала — понять. Сначала — Зачем.

### Ну а сами...

Человеческая мудрость (равно и глупость) не знает границ.

Актерское вживание в образы, заклинания, молитвы, самовнушения лечебные и обиходные — нужно быть слепым, чтобы не увидеть: в сути это одно. Иногда, правда, чтобы увидеть общее, приходится делать усилие. Между современным аутотренингом (АТ), древней йогой и другими старыми и новыми способами духовно-телесного совершенствования множество совпадений, гораздо больше, чем различий. Панацеи нет и не будет. Строгая наука о Человеке только начинается. Но есть живой поток мысли, в который можно войти. Перекрестки, где на разных языках говорят об одном.

Тренеру не обязательно быть рекордсменом, психологу — чемпионом счастья, врачу — суперменом. Скорее, наоборот.

Помогать другим несравненно легче, чем помочь самому себе. Психотехника не сделала меня совершенством, но помогла избавиться от кое-каких неприятностей. Некоторые из подопечных ушли дальше, кое-кто даже слишком...

### Гром не грянет...

Несовершенства застигают врасплох: напряжение, сложность работы, конфликт, болезнь, возраст... Тут-то и обнаруживается, что многим, казалось бы, простым навыкам надо учиться, доучиваться, переучиваться: сосредоточению, переключению, мобилизации, расслаблению, отдыху, сну...

Огромное большинство этому никогда не учится. Удивительно ли, что к экзаменам приходят неподготовленными?

Различия между людьми, и физические, и

психические, порой оказываются значительнее, чем различия между животными разных видов. Один и тот же человек в разное время может отличаться от себя больше, чем от другого.

Отсюда уже ясно, как трудно создать универсальную систему здоровья — физического, психического, духовного... Спрос на такие системы, однако, был всегда. Всегда были и предложения.

«Развитие магнетической силы», «Усиление памяти», «Волевая гимнастика», «Школа самообладания», «Сила воли в деловой и повседневной жизни», «Пять минут в день для здоровья», «Как перестать волноваться и начать жить»... Подобные руководства выходили и в прошлом и в позапрошлом веках, ну а в нынешнем — просто завал. В некоторых много полезного, но совокупный результат всегда соответствовал формуле «Умные стали умней, глупые — глупей, а тысячи прочих ни в чем не изменились».

В начале века в Европе и Америке была популярна система Мюллера. Казалось, естественнее и гармоничнее ничего нельзя было придумать: воздух, солнце, разнообразные движения, во всем умеренность... Приверженцы есть до сих пор, сам же творец системы почему-то умер довольно рано. Впрочем, если даже система не помогла своему создателю, это еще не значит, что она не годится, равно как и обратное.

Всякая система по-своему хороша, если следовать ей с верой. Но не со слепой...

Это относится и к индийской йоге, которая перелепляет человека сверху донизу, физически и духовно. Но все это годами. Чтобы получить от йоги желаемое, нужно отдать ей требуемое: переродиться в йога, жить этим постоянно, самому приспособиться, приспособить к себе. Труд, подвижничество. Особая жизнь и особый дух... Всеохватность не исключает использования отдельных приемов, но отрыв от целого снижает их ценность, а иной раз и вредит.

Что же до европейского аутотренинга, то это только набор приемов, до системы не дошел. (Может быть, это и к лучшему.) Назначение — помогать людям, живущим обычной, более или менее бессистемной жизнью. Как и у йоги, главный и, кажется, неискоренимый недостаток — необходимость своей головы, не только чужой.

Большинству только кажется, что голова своя.

## Нет совершенных

Многие прекрасно владеющие собой в общении, хладнокровные в самых опасных положениях, ничего не могут поделать, когда нужно заставить себя заниматься, или не устоят перед рюмкой. Собранные, организованные часто бывают раздражительны или застенчивы. Один теряет себя при публичных выступлениях, другой только в интимные мгновения, третий с одним-единственным человеком...

И вряд ли необходимо, чтобы человек всегда владел собой стопроцентно. Иногда Кто-то или Что-то должно владеть нами.

А чтобы понять, почему человек в одном случае хозяин себе, в другом нет, приходится разбирать всю его жизнь. С раннего детства. Учитывать и наследственность, и воспитание...

### Возлюби себя как ближнего своего

Поэт — иронически, философ — всерьез: любовь к себе — необходимость первейшая.

Прекраснейшие люди страдают от недовольства собой всех жесточе. Но человек, себя не любящий, страшен. Только тот, кто умеет любить себя, способен любить других. Посмотрим на самых добрых и убедимся: они любят себя спокойно. Им не приходится подддерживаться самоутверждением, скрывать недостатки, бояться насмешек и осуждения. Эта любовь естественна, незаметна. Такие вот, всегда и любимцы, показывают, что любовь к себе ничего не имеет общего ни с самолюбием, ни с самодовольством, совсем не то, что называют себялюбием, эгоизмом...

Ближе всего это к тому, как мы относились к себе совсем маленькими: бесстрашное достоинство Существа, Инстинктивное ощущение своей ценности, без всякого посягательства на ценность других. Мы тогда еще неосознанно любили в себе весь мир.

*Этот узор генов, это живое, чувствующее, странное, изменяющееся... Такого никогда раньше не было и больше не будет — и это Ты.*

*Вполне возможно, что эту книгу читает Гениальный*

*Собиратель Кореньев (дочетерная эпоха), Великий Шаман (варварство), Чемпион Мира по Телепатическому Многоборью (тридцатое столетие), ныне слесарь шестого разряда.*

Если бы не было этого таинственного избытка, раскаляемого в человеческих головах, как могла бы История в каждую эпоху отыскивать нужных ей гениев? Всегда разных, но в чем-то похожих?..

Любой — несравненно больше, глубже того, чем может себя явить, будь это профессия, стихи или внешность. Колышки оценок, на которые насаживаем себя и друг друга, смехотворно тупы. Кладбища молчаливых тайн...

Стоит ли совершенствовать то, что не любишь?..

\* \* \*

Любовь измеряется мерой прощения,  
привязанность — болью прощания,  
а ненависть — силой того отвращения,  
с которым ты помнишь свои обещания.

И тою же мерой, с припадками ревности,  
тебя обгрызают, как рыбы-пиранни,  
друзья и заботы, источник нервности,  
и все-то ты знаешь заранее...

Кошмар возрастает в пропорции к сумме  
развеявшихся иллюзий.

Ты это предвидел. Ты благоразумел,  
ты взгляд своевременно сузил.

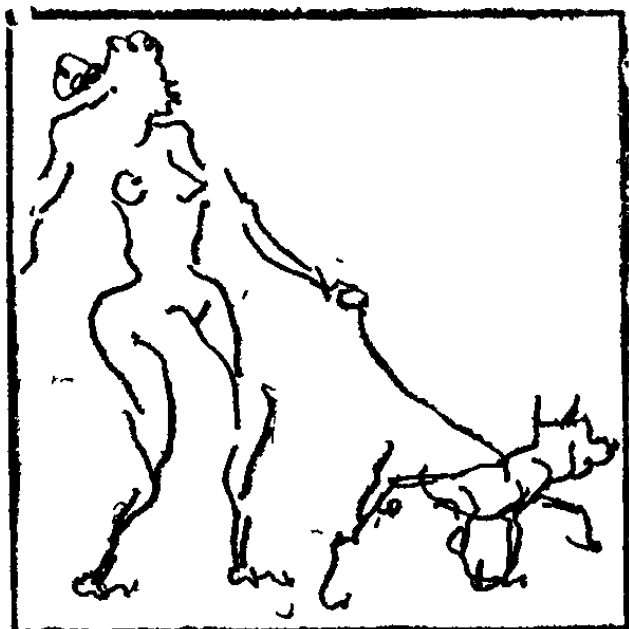
Но время взрывается. Новый обычай  
родится как частное мнение.

Права человека по сущности — птичья,  
а суть естества — отклонение,  
свобода — вот ужас. Проклятье всевышнее  
Адаму, а Еве напутствие...

Не с той ли поры, как нагрузка излишняя,  
она измеряется мерой отсутствия?

Итак — подытожили. Жизнь — возвращение  
забытого займа, сречь — завещание.  
Любовь измеряется мерой прощения,  
привязанность — болью прощания...





## О ЖЕНСКОЙ ЛОГИКЕ, СВОЙСТВЕННОЙ И МУЖЧИНАМ

О чем не догадывается  
самый догадливый Па-  
радокс бревна.

Можно сказать, что живем мы насильственной жизнью: так мало зависит от нашей воли то главное, что поддерживает наше существование.

Нас заставляет жить и дает возможность сознавать свою жизнь биомашина организма: все эти триллионы клеток, составляющие наше тело, что-то усваивают и выделяют, расщепляют и синтезируют без нашего ведома. Непрестанно ставят перед свершившимся фактом, который есть мы. Не спрашивая наших пожеланий, работают почки, печень и селезенка, молчаливо обновляет кровь костный мозг, сосредоточенно бьется сердце... Каждый волосок живет своей жизнью. Не наша воля творит и запускает нас в мир. Не наша, за немногими исключениями, выпроваживает, останавливает...

И в самом сознании столько же от него не зависящего. Сознание... Несметное множество межлюдского, заемного, впечатываясь в нас, производит чувства и побуждения, мысли, суждения, решения и поступки, а мы их считаем своими. Вряд ли существует что-либо свое, кроме новых сочетаний из имеющегося и усвоенного.

Но автомат, осознавший свою автоматичность, не перестает ли хоть на чуть-чуть быть автоматом?

## Многоликое безотчетное

*Иду домой. Подымаюсь по лестнице, подхожу к двери... В моей руке нужный ключ — как он в ней оказался?.. Не знаю, сознание только отметило без удивления: ключ Иногда открываю дверь, вхожу, зажигаю свет, снимаю с себя что-то, куда-то сажусь, что-то ем, кому-то пишу, отвечаю по телефону... Вроде бы трезв и в памяти, а не понимаю, как получается... Неужели я?..*

«Подсознание», «подсознательное», «бессознательное» — только и слышишь. Об этой смутной громаде, в нас запертой, знали со времен незапамятных, задолго, весьма задолго до Фрейда. Но научные определения скользят мимо жизни, не попадают в суть.

*Почему-то вздрогнула... Проверить... Так и есть, нет ключей... Рука рассеянно пошарила по траве... Вот!.. Выпали, а когда, не заметила... Хорошо, что хватилась... Ее спутник вспомнил, что около часа назад послышался слабый звон, внимания не обратил... Очевидно, тот же звук слышала и она, но было не до того...*

Так бывает?..

*Н. неожиданно для себя оскорбил своего лучшего друга. Причиной представлялось зазнайство и глубоко неверные политические взгляды М. Между тем Н., человек неудачливый, сам того не подозревая, завидовал М., ревновал. Жена однажды возымела неосторожность одобрительно о нем отозваться...*

И так бывает: вам предложили обдумать проблему. «Хорошо, я подумаю», — говорите вы и откладываете размышление на неопределенный срок. Забываете. Вдруг через некоторое время (наконец удалось и выспаться...) проблема всплывает, она ясна. Решение готово, заказ выполнен. Подсознательное сосредоточение. Лучший способ решения всех проблем.

Попытка определения: то, что есть, но не дает о себе внять...

Всегда  
(не в счет Суперйоги)

**Внесознательно**  
работает селезенка, печень, костный мозг, белые кровяные тельца и прочее внутреннее хозяйство организма, в том числе и большинство клеток мозга...

## Бессознательно

ворочаемся во сне, вскрикиваем от боли, хватаемся за ушибленное место, подражаем, стремимся не быть одинокими и продолжить род, получить свою меру наслаждения и страдания...

## Подсознательно

тревожимся за будущее, когда к тому еще как будто нет оснований, испытываем запрещенные влечения, стремимся выставить себя в лучшем свете; даже когда это совсем не нужно, в то же время знаем свою истинную цену, замечаем массу вещей, кое-что подозреваем, строим и несбыточные и реальные планы, завидуем, иногда решаем задачи и сочиняем...

## Сознательно

храним деньги в сберегательной кассе, летаем самолетами Аэрофлота, говорим комплименты, при холодной погоде тепло одеваемся, принимаем лекарства, бросаем курить (снова начинаем — не сказать бы сознательно, но обычно кажется, что вполне), опять-таки подражаем, сочиняем, подозреваем...

Примерно так можно обозначить ступени от уровня абсолютной неосознаваемости до полной осознанности.

Видим, сколь нечетки границы: «верхи» неосознаваемого и «низы» сознания переходят друг в друга.

В периоды экзаменационных сессий на переходах метро «Университет» можно увидеть студентов, читающих на ходу. Взгляд неотрывно устремлен в книгу, в то же время молодой человек идет довольно уверенно, ни с кем не сталкиваясь, вовремя сторонится. Почти ни одного лишнего движения. Вот, не отрываясь от книги, сходит с эскалатора...

Таким полусознанным или полуподсознательным действиям несть числа. Бросок вратаря может быть и рассчитанным, и безотчетным: «бросает», и только в следующее мгновение...

Безотчетность — всегда, в любой миг, даже когда кажется, будто и сама святая святых подсознания стала доступной сознанию (как это было, например, при творческих озарениях у математика Пуанкаре). Нет, в миг настоящий знать о содержании своего подсознания нельзя и не нужно. Но можно узнать потом, кое-что даже предвидеть.

*Нет подсознательного, не могущего осознаться, и нет сознательного, не уходящего в подсознание.*

## Как учат писать неправильно

Проблемы правописания у меня не было никогда, хотя так до сих пор и не выучил ни одного правила орфографии и грамматики. Это потому, что научился читать около четырех лет отроду — для ребенка военного выпуска очень рано.

Из любопытства: а кто живет в книжках, где нет картинок?.. Тогда казалось, что картинки живые. А где их нет, там живое спряталось, но все равно есть, потому что буквы живые тоже.

Помогло и то, что некому было читать мне книжки вслух, к обслуге не приучили. Никто не успел отравить наслаждения купаться в словах...

Очень маленьким, очень страшным и очень мертвым оказался потом школьный букварь: МА-МА МЫ-ЛА РА-МУ... «УМАР АЛЫМ АМАМ» — так прочел однажды вслух на уроке, не знаю зачем, по-восточному. Учительнице это не понравилось, зато ребятам ужасно. Все сразу заразились, загорелись: АВОРД ТИБУР ЯРОБ, УШАК АЛЕ АШАМ, и пошло. Эпидемия перевернутого языка захватила потом всю школу, он стал, как я узнал много позже, тайным шифром диссидентов из числа пятиклашек, не желавших стричься наголо. Но я не о том.

Может быть, и вы замечали такую странность: не знаешь, как правильно, заминка... Думаешь, думаешь, наконец, пишешь. Как раз не так. А вот если НЕ ДУМАТЬ, если с разгону, с ходу катануть — как НАПИШЕТСЯ... Вот тогда то самое. Хоть и не сто-процентно, но вероятность гораздо выше. (Так иногда вылетают даже стихи...)

Самый, пожалуй, простой пример срабатывания подсознания с выходом в самоотчет.

Но вот и сложность. Такой способ годится НЕ ВСЕМ. Есть ребята и есть взрослые, вовсе не тупари, для которых орфография — сушая мука. Как раз из тех в большинстве, которые так любили послушать сказки и разные веселые приключения. Уже догадались, в чем дело?

Подсознание их настроено на слуховое восприятие слов — пишут, как слышат. А это значит ошибка через каждое слово, а то и две-три в одном.

Этим вот слушачам и приходится переучивать подсознание механическим переписыванием текстов, диктантами, самопроверками. И все равно толку мало. Сбивает внутренний слуховой образ — трудно его из себя выкинуть.

Попробуйте как-нибудь написать страничку-другую, одновременно что-нибудь напевая или бормоча ерунду, но не ту, которую пишете. Или под тихую мелодичную музыку... Сверьтесь на предмет ошибок с контрольным, обычным писанием, более или менее вдумчивым.

Как вы думаете заранее, в каком будет ошибок поменьше?..

### Свернутая Вселенная

*Невесть сколько чувств, догадок, идей... Живут, дремлют и гаснут в нас, так и оставаясь свернутыми, не доходя...*

Время жизни в сознании того или иного представления, чувства, мысли установить легко; в подсознании же это время неопределенно: и эхо прошлого, и эскизы будущего движутся как бы взвешенно, без жесткой взаимосвязи (но особые связи есть, это область психоанализа), и поэтому никогда нельзя быть вполне уверенным, что там есть, чего нет...

### Круг Абсолюта

Нет, про Мировой обождем, дозреем... Лучше пока про Внутренний. Тоже не так уж просто.

Все, что есть у нас внутри, можно разложить примерно по такой схеме. В самом центре — область Не Допускающего Сомнений, или Круг Абсолютной Веры.

Далее сферы Достоверного, Сомнительного, Маловероятного, Невероятного...

Круг Внутреннего Абсолюта — это то, что мы **ВНАЕМ** чувством.

Представления, мысли, понятия — превращаемые в **СОСТОЯНИЯ**.

## Да-нет-машина

Пить иль не пить... Есть иль не есть?..

За столом предлагают... Принять с благодарностью? Вежливо отказаться?.. В первое мгновение еще не знаем, должны спросить об этом себя. Вот на сей краткий миг внутреннего вопроса и возникает неповторимое выражение лица, а в мозгу с огромною скоростью производится расчет, по сравнению с коим операции всех на свете компьютеров — жалкое дилетантство.

Примерная схема

1. Хочу ли есть?

(да, зверски; да, довольно-таки; можно; как сказать; лучше не надо; нет, ни в коем случае — нужное подчеркнуть).

2. Если хочу, то хочу ли именно это?

(хоть что-нибудь; многое, а это особенно; только это; допустимо и это; лучше не это, но на худой конец; что угодно, кроме — ненужное вычеркнуть).

И все это приходит в виде единого цельного сигнала «да» или «нет» («хочется» или «не хочется»)... Но и это не все. Прежде ответа успеваем сообразовать пищеварительные интересы еще с рядом других. Очень хочется, но диета, но этикет... Еще несколько «если бы»...

Механизм один, спрашиваем ли мы себя о желудочных пожеланиях, о способности перепрыгнуть ров или написать стихотворение. *Подсознательное самопредвидение.*

## Парадокс бревна

Ну вот, дошли наконец и до бытовой клиники.

Перед нами бревно. Средней толщины. На земле. По бревну надо пройти. Проходим. Спокойно. Еще и еще раз да хоть и по рельсу. Уверенно.

Бревно поднято на полтора метра. Проходим? Однако... Уверенности чуть поменьше. Раз-другой покачнулись...

Бревно на БОЛЬШОЙ высоте. *То же самое бревно. Не идем. Страшно.*

Но разве это не то же бревно, по которому только что с такой легкостью?.. Пройти можно свободно, мы это знаем!



Но знать мало... Не верим уже. Не верим, потому что боимся. Боимся, потому что не верим. И если с таким страхом идем, действительно...

Субъективно: «Закружилась голова... Покачнулся...» Физиолог: «Результат произвольных движений, изменения потока импульсов, идущих от мышц тела, блок обратных связей вестибулярного аппарата и мозжечка...» Психолог: «Вы сами построили себе эту проблему. Вы запрограммировали свое падение. Вы составили подсознательный сценарий самоубийства...» Философ: «Верхи не хотят, низы не могут, или, наоборот, кризис экзистенции...»

Но почему этого не было на том же бревне на земле?.. В словах приблизительно так:

1. *«Бревно... Достаточно толстое. Низко... Падать не опасно. Падать можно... Все равно, упадешь или нет... Вероятность падения можно не принимать в расчет. Спокойно».*

2. *«Бревно? Все то же бревно?! Высоко!.. Бревно плюс бревно, плюс бревно, минус на минус... Высота!.. Опасно!! Далеко не все равно, упадешь или нет... Падать нельзя, только не упасть... Учесть вероятность максимально. Могу упасть!.. А нельзя!.. А могу!..»*

И вот мышцы напрягаются, чтобы удержать... вестибулярный аппарат приходит на всякий случай в возбужденное состояние, как будто уже падать начали... Самопрогноз и эмоция сливаются в опережающем действии — произвольной перестраховке... Сложное бревно... Ложное...

Вот он и парадокс. Именно то, что «нельзя», увеличивает вероятность «льзя» — субъективную, а в результате и объективную!

Сознание: «Этого не случится, потому что этого не должно быть». Подсознание: «Этого не должно быть, значит это может случиться!..»

Интереснейшая, пожалуй, особенность подсознания смещать вероятность события в зависимости от его значимости. Есть парадоксы и противоположного знака — защитные вытеснения, когда, например, явная, неотвратимая угроза непостижимым образом игнорируется...

Теперь вы уже не удивитесь, если скажу, что заикающийся заикается лишь потому, что *хочет* не заикаться, а страдающий бессонницей не спит *от желания уснуть*; что мужчина терпит фиаско по той только

причине, что считает себя *обязанным* быть на высоте... Во что бы то ни стало... «Только бы не...» Таково и парализующее волнение спортсменов, актеров, экзаменуемых... Такова природа едва ли не всех неврозов.

Почему так трудно «не думать о белой обезьяне»?

Потому что нельзя, потому что *не надо думать*. Что побуждает дернуться и пролить полный стакан, если велено не пролить ни капли? Что заставляет начинающего велосипедиста наехать на препятствие, стоящее в стороне от дороги? Его просто тянет на него.

Превращение опасения в явь из-за смещения внутренних вероятностей. Логика подсознания. Та самая, Евина, по которой запретный плод...

Ну а кто же пройдет?.. По высоко поднятому?..

Акробат, конечно, натренированный канатоходец. Свободно, легко, при этом еще жонглируя. (Именно жонглирование, кстати, и помогает.) Рабочие-высотники: если тебе удалось отвлечься и думать о чем угодно, только не о высоте, все в порядке...

Пройдет глубоко загипнотизированный, которому внушено: либо что бревно низко, либо что он бесстрашен. (Один загипнотизированный мною подросток, нескладный и трусоватый, которому я внушил, что он знаменитый канатоходец, легко прошелся по верхней штанге футбольных ворот туда и обратно.)

Пройдет (пробежит!) и спасающийся или (чаще) спасающий кого-то от смертельной опасности. Случаи описаны: спасаясь или спасая, люди чуть ли не по нитке одолевали пропасти: здесь клин клином, не успевая подумать...

Пройдет владеющий психотехникой. Релаксация легкой степени, динамическая, в сочетании с некоторой мобилизованностью... («Чем меньше женщину мы любим...»)

Ваше счастье, читатель, если в жизни у вас нет, не было и не будет таких бревен, но я этому не поверю, если не предоставите официальную справку, что вы автомат.

Ведем речь о средствах, позволяющих не целиком, но частично и, быть может, уже спасительно менять «высоту бревна». О сознательном взаимодействии со своим Абсолютом; о самоуправлении верой.

Как раз здесь нельзя приставать к людям с совета-

ми, рецептами и подсказками — никаких «надо», «следует..» Уже поняли, почему.

Не думайте о бревне, дорогой читатель. А так, о маленькой палочке-выручалочке... Господи, забыл. Ведь не хотел же, нельзя же давать рецептов.

\* \* \*

. И этот дождь закончится, как жизнь .  
И наших душ истоптанная местность  
с провалами изломов и кривизн  
вернется в первозданную неизвестность

Там, в темноте, Предвечная Река  
к своим пределам тени предков гонит,  
и мечутся, как звери, облака  
под взмахами невидимых ладоней,  
и дождь, слепой, неумолимый дождь,  
питая переполненную сушу,  
пророчеством становится, как дрожь  
художника, рождающего душу.

. И наши голоса уносит ночь .  
Крик памяти сливается с пространством,  
с молчанием, со всем, что превозмочь  
нельзя ни митежом, ни постоянством...  
Не отнимая руки ото лба,  
забудешься в оцепененье смутном,  
и сквозь ладони протечет судьба,  
как этот дождь,  
закончившийся утром



## МАЯТНИК СМЫСЛА

О вопросах неразрешимых Почему отличаемся от себя больше, чем от других. Пределы контроля,

Есть вещи важные и маловажные. Есть и проблемки, совсем ничего не значащие, например, какими пальцами держать сигарету. (Хотя и это может иметь принципиальное значение для противопожарной безопасности.)

У стола, за которым в сей миг работаю, есть две цены: одна магазинная, другая — цена-для-меня, не измеряемая в деньгах (реликвия предков). И эту вот цену-для-меня я называю *внутренней значимостью*. Могу сказать и так: данный стол есть предмет моей *внутренней ценности*.

Система ценностей, шкала ценностей, ценностные игры, ценностные ориентации — все это уже бородатый банал для социологов и философов, психологов и математиков. И физиологи, и психологи, и психиатры даже, не спеша перестраиваясь, говорят о значимостях. О ценностях тоже...

### Жестокая психологема

*Чья жизнь вам дороже: отца, матери, ребенка или ваша собственная? Катастрофа, пожар, землетрясение — кого спасать первым?*

...А почему не мать? Могут быть еще дети... А другая мать?.. А другой отец?.. А другой вы?..

Отвратительно. Кощунственна сама мысль, сама возможность рассуждений на эту тему...

*Нельзя знать* такое до случая, когда все решится само. Не остается ничего иного, как полагаться на...

Вот и вплотную то, что можно назвать Сверхзначимостью или Сверхценностью.

*Сверхценна, бесценна* — жизнь ребенка для нормальных родителей, жизнь родителей для нормальных детей, сверхценна и собственная жизнь... И вот внутренняя защита в положениях непосильных — произвольное отталкивание, вытеснение, забывание... А то и просто потеря сознания. Шок, обморок... Похоже на известный метод страуса — голову в песок. Но так и решаются проблемы неразрешимые. Так женщины забывают о родовых муках, так живем мы, забывая о смерти, о болезнях и о войне, об уродствах и о долгах, о совести, об изменах своих и чужих, о страшных ударах по самолюбию. Но такое забвение никогда не бывает полным. Смахивает на самовнушение, слишком успешное...

Игра со ставкой «жизнь» — главная игра эволюции, Игра Игр для каждого. И понятно, почему участие сознания в этой игре столь ограничено. Наша природа древнее нас. Сомнительная сложность разума легко забывается простой животной надежностью.

Даже если дело и не идет о жизни как таковой, что-то в нас к ней приравнивает то одно то другое. Что-то ищет безоговорочной полноты. Может быть, это инстинкт борьбы или потребность в любви...

Жизнь и Смерть, Ненависть и Любовь, Страх и Вера прячутся от рассудка. Куда-то в тени, в подтексты.

### Шутки мелочей

Кандидат психологических наук, человек женского пола, приятный во всех отношениях, самолично заполнила две анкеты, составленные автором этих строк. (Методика заполнения несущественна.)

*Первая анкета.*

«Иерархия ваших ценностей в убывающем порядке (от самого главного до самых незначительных мелочей), Минимум — 10, максимум — 100 пунктов».

## Получилось так:

- 1 Ощущение своей необходимости и полезности людям, обществу, человечеству
- 2 Здоровье
- 3 Счастье в любви и семейной жизни.
- 4 Интересная творческая работа
- 5 Познание, расширение интеллектуального кругозора
- 6 Общение, добрые отношения в коллективе.
7. Материальная обеспеченность

\* \* \*

18 Красивая, модная обувь

\* \* \*

55. Благоприятное мнение Марьи Гавриловны о моей личной жизни.

\* \* \*

71. Положительное отношение незнакомых мужчин к моей внешности.

\* \* \*

80. Чистота раковины в кухне.

\* \* \*

101. Наличие ножей и салфеток в столовой, куда я изредка захожу пообедать

### *Вторая анкета.*

«Ваши радости и огорчения по конкретным поводам в убывающем порядке.

А. Что вас больше всего радует, приводит в хорошее расположение духа?

Б. Что раздражает, подавляет, приводит в скверное настроение?

Минимум — 10, Максимум — 100 пунктов».

Вот что вышло:

А. Радости	Б. Огорчения
1. Редкие звонки Н., даже если он в плохом настроении (что бывает как правило)	1. Почти постоянная занятость Н. и его общение с К.
2. Удачная прическа	2. Беспардонные сплетни Татьяны Г.
3. Compliments шефа	3. Почти ежедневная кража газет из почтового ящика
4. Возможность утереть нос Тане Г.	4. Невозможность найти хорошего парикмахера
5. Удачное выступление на семинаре	5. Отвратительные ухмылочки соседа по лестничной клетке, с которым я никогда не разговариваю
6. Хорошая книга	6. Неуместные замечания Марьи Гавриловны по поводу визитов моих знакомых
7. Опубликование моей статьи	7. Ужасное обслуживание ...
8. Хороший фильм или спектакль	8. Задержка с переходом на ставку старшего н. с.
9. Хорошая погода	...
10. Беспричинный подъем (изредка)	55. Возраст: мало успела ..
100. (?)	...
...	...
	99. Отсутствие кое-какой необходимой литературы

Теперь не поленимся, вникнем. Сопоставим соответствующие пункты — и... Видим?..

Да. Оказывается, иерархия ценностей и иерархия чувств по конкретным поводам — не согласуются. Как-то поменялись местами верхи и низы. И где-то нет логики.

Так получается и у меня, и, возможно, у вас, читатель, почему же так, почему?.. Почему столь часто, казалось бы, крупные события жизни оставляют нас странным образом равнодушными, а, казалось бы, мелочи странным образом будоражат?

Ощутилась необходимость в уточнении, в усложнении понятий, и так-то не чересчур простых.

Совпадает ли, одно ли и то же ценность и значимость? По здравому смыслу как будто бы да. Но здравый смысл, как известно, управляет нами далеко не всегда.

Зато в нас есть другие правители.

Посмотрим теперь на схему. Шкала тонуса — упрощенное изображение маятника активности. Биологически этот маятник едва ли не главнейший из всех. Модель и прочих маятников, и среди них другого важнейшего — маятника эмоций, шкалы отношений и настроений...

На этой качалке вершатся ужасы и чудеса.

Схема проста, жизнь сложна. Маятник активности, главный мотор мозга, маховик жизни, имеет основной суточный ритм между сном и бодрствованием. Но сверх того на него накладываются еще множественные, многослойные колебания — еще сонмы ритмов и нарушений ритмов. Все эти наши зависимости от питания, от погоды, от ближних, от положения дел и звезд, от наших переменчивых настроений, от состояния духа...

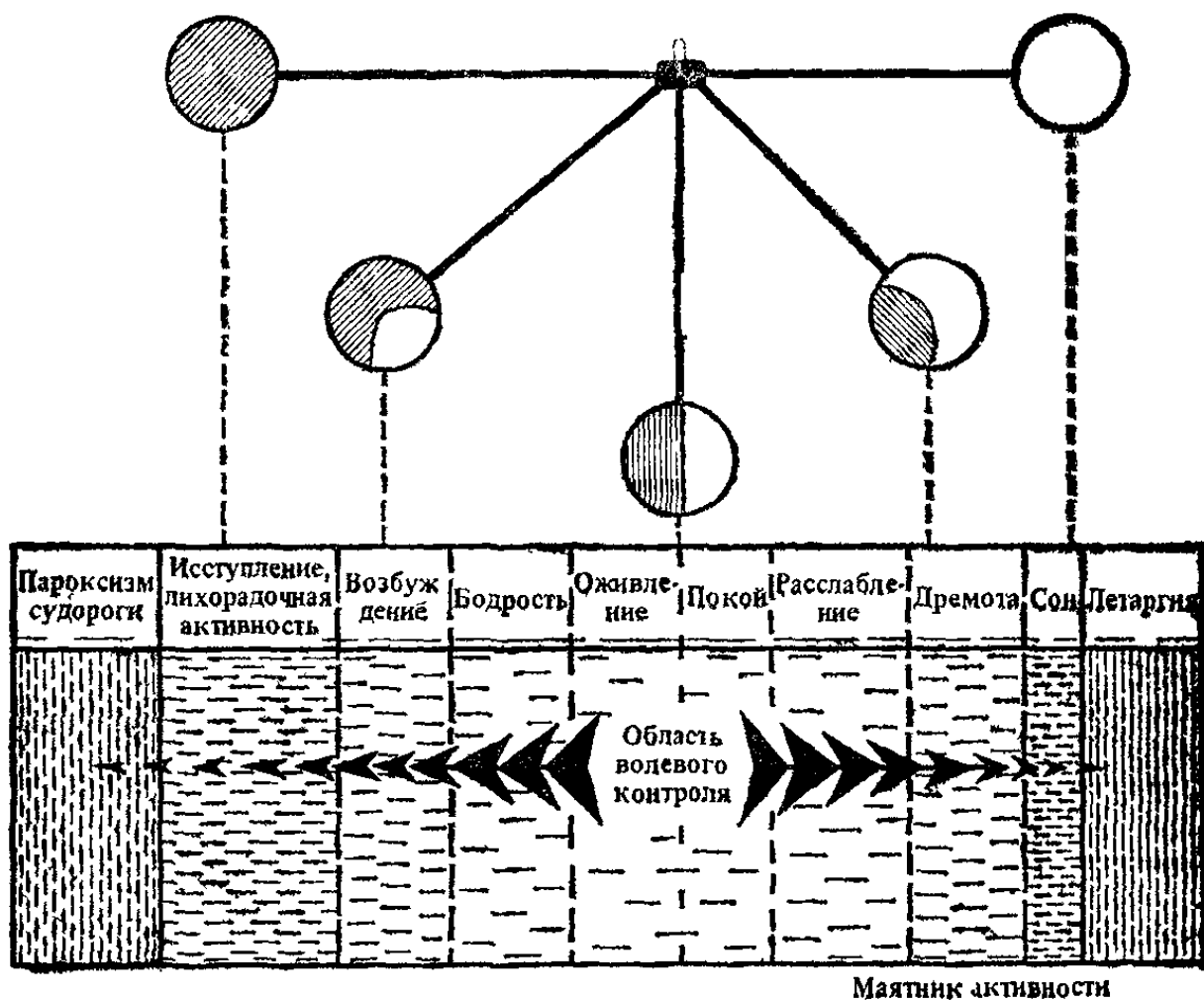
Есть крайние состояния. Некие резервные или запретные зоны, достигаемые лишь в положениях чрезвычайных или в патологии. На шкале активности иступление и судороги — с одного края, глубочайшие отключения, летаргия, шок, кома — с другого... Наркотик, заметим сразу, насилует, грабит запретную зону маятника эмоций; неприкосновенный запас активности — тоже. (См. далее «Третья натура».)

Если еще учесть, что все маятники связаны друг с другом, что человек, не успевший поесть, совсем не тот, что накормленный, и голодный сам себя, сытого, не понимает; если иметь в виду, что голодный невыспавшийся совсем не тот, что выспавшийся, но поевший...

Без шуток — все это нужно знать хотя бы вчерне. Знать, чтобы предвидеть. Предвидеть, чтобы управлять. Управлять, чтобы... *Чтобы не управлять. Чтобы быть свободным и дарить свободу..* Но это уже философия и мечты. Нам бы пока только прощупать возможности и пределы.

Обратим же внимание на срединную точку между оживлением и покоем. Точка Равновесия. Попасть в нее в жизни непросто, о как непросто... Но допустим, сейчас, на этой строке, мы находимся именно в ней. Допустим, это точка обыкновенной, безнасильной сосредоточенности.





Что нам мешает, не выпуская из рук книги, закрыть глаза и перейти в столь желаемую для многих область покоя?.. Книга?.. Не такая уж большая помеха... И оживление, и покой суть легкие качания маятника активности в пределах каждодневного бодрствования. Наша воля здесь царствует, похоже, единолично... Вполне можно продвинуться и на следующую ступеньку, подальше: если покой достигнут, нетрудно перейти в расслабление... На фоне оживления, если мы не утомлены, не больны и не огорчены, почти сама собой возникает бодрость. Расслабившись, легко задремать...

(«Как бы не так!» — слышу...)

...Но дальше, как трудно дальше! Какие-то сторожа, внутренние часовые — чем ближе к крайностям, тем бдительнее и сильнее — отгоняют волю обратно. Назад, к серединке!..

И правильно делают. Отгоняют, если нет внутренней расположенности.

Если хочется спать, но бодрствую, потому что надо — стоит только прислониться... Если взвинчен до предела, изо всех сил сдерживаюсь — стоит кому-нибудь...

Тогда уже трудно выйти. Трудно вернуться... Тогда только ждать, пока отыграется (откричится, отвоюется, отоспится, кончится приступ...). Или прервать насильственно, импульсами извне, химией... Человек, провалившийся в сон, самобеспомощен, как и бьющийся в судорогах, охваченный иступленной яростью, страстной любовью, отчаянной паникой, глубочайшей тоской...

«Недостаточно встать, надо еще и проснуться». По утрам в часы пик в городском транспорте можно лицезреть немалое число непроснувшихся, на первый взгляд вполне бодрых.

Все биомаятники действуют инерционно. Все в силу животной древности работают грубо, избыточно; неуклюже-косные не поспевают за указаниями сознания, которые, в свою очередь, не поспевают за жизнью... И когда маятник эмоций, например, в рядовом эпизоде выяснения отношений перескакивает в зону неуправляемости, происходит предательский переворот, смещаются координаты. Ценности меняют порядок.

Почему, спрашивается, человек добрый, неглупый, вполне сорокалетний в библиотеке или на улице, на работе оказывается юнцом, с женой не тянет выше подростка, со своими детьми сам ребенок, и притом скучный, упрямый и злой, а заболев, делается младенцем? Почему в толпе в нем просыпается обезьяна, а в ситуациях обостренной борьбы за существование — крокодил?..

Что происходит с ценностями, столь многократно объявляемыми и утверждаемыми?

Наверное, вот что: разогнавшиеся маятники гасят их кратковременными, сиюминутными, но могучими значимостями.

Приходится думать, что ценности и значимости — нечто различное, хотя и взаимосвязанное.

Ценность, как бы ни была субъективна, я могу с чем-то сравнить (всегда с другой ценностью). Выразить. Осознать, пусть и запоздало («что имеем не храним, потерявши плачем»). А значимость... Здесь уже начинаются жесты и междометия.

Как вам понравятся такие определения? *(Сверх)-ценность — сознательная значимость. Значимость — подсознательная (Сверх)-ценность.*

Внутренние ценности измеряются — как и ценности внешние, материальные — сравнением, эквивалентами

(«здоровье дороже денег», «свобода дороже жизни»); но значимости таких измерений иметь не могут; *значимости измеряются нашими состояниями.*

В речи ценности худо-бедно выражаются словами. А значимости — интонациями, тембрами, ритмами, акцентированием — музыкой речи. Музыка передает и смещения...

Какова для нас внутренняя ценность ботиночного шнурка? Вероятно, близка к нулю?.. А если опаздываете, шнурок рвется?.. Ценность стакана воды? А значимость при страшной жажде в пустыне?..

Еще чуть терпения... Если ценности и значимости согласуются (не грубо количественно), то человек целен. Человек искренен, по крайней мере перед собой.

Если рассогласуются — внутренние конфликты, душевные дисгармонии... В жизни — на каждом шагу и, если не превышают известной степени, считаются нормой.

В психиатрии — состояния так называемого болезненного бесчувствия: пациенты жалуются, что не способны ни любить, ни страдать, мир утратил краски, все безразлично... Но от самого этого состояния они испытывают жестокие муки. Обвиняют себя в бездушии, ненавидят себя...

Очевидно, в этих состояниях отказывает именно аппарат значимостей или увязки их с ценностями, но сами ценности остаются в силе, иначе к чему бы мучиться?..

Больна психика, но если душа страдает от своего холода — значит, дух здоров, дух протестует...

Бывают и состояния прямо противоположные. Буйства значимостей: возбуждения бессодержательные, тоска беспричинная, ненависть беспредметная... Пустые экстазы и даже любовь вообще ко всем, но ни к кому лично — размахи раскачавшихся маятников, внутренняя расположенность в голом виде. «Дай ему остыть», «под горячую руку не попадайся» — эти советы бытовой мудрости, очевидно, имеют в виду, что значимость сама ищет и легко находит себе предмет...

Что превращает нас из животных в людей? Из детей во взрослых? Из индивидов в личности? Что знаменует зрелость?..

**Ценностный контроль значимостей.**

Но как раз это с точки зрения Игры Игр есть нечто самое юное, самое незрелое и сомнительное...

Разум физиологически гарантируется лишь узкой полоской околосрединного положения биомаятников. Здесь ценности превращаются в значимости, а значимости — в состояния. Но чем ближе к крайностям, тем более наоборот.

Люди, которых несет, в какой-то миг еще сознают, что говорят не то, делают не то, чувствуют не то, и однако...

Оглушенный собственным эхом,  
не узнаешь, поди, сколько силы в груди,  
то ли ревом ревешь, то ли смехом,  
оглушенный собственным эхом,  
не заметишь, поди, что трудов посреди  
то ли мохом оброс, то ли мехом,  
заглушенный собственным эхом,  
заглушенный собственным эхом...

### На бумаге все гладко

и здесь, на бумаге, наши внутренние ценности и значимости можно разделить на условные ранги.

Ранг	Усл. обозначения	Общепотребительные определения значимости	Определения ценностей
(0)	=	Все равно, без разницы, до лампочки, не имеет значения	Сфера виеденностной информации
(1)	?	Любопытно, принять к сведению, иметь в виду	Информационные ценности
(2)	><	Предпочтительно, хуже, лучше	Условные ценности
(3)	I	Хорошо, плохо, имеет большое значение, важно, зарубить на носу	Безусловные ценности
	III..	—.—.— в возрастающих степенях	
(4)	∞	Самое главное, бесконечно важно, для меня это все, равно жизни, больше, чем жизнь (Круг Абсолюта)	Сверхценности

Между «все» и «ничего» лежат пространства обширные — холмы, долины и плоскогорья; здесь иногда

скучно; но здесь произрастают цветы и колосья здравого смысла; здесь, в средней полосе, живет и здравствует множество тонких прелестей, мимо которых мы с вами, люди пропастей и вершин, проскакиваем, не замечая... (Я неуклюже выразился насчет вершин.)

Человеку же гармоничному, живущему полно, должно быть, ведомо, наверное, все? И пики, и бездны, и поля, и болота, и тихие лужайки посреди леса, и опаляющие вспышки, и холодная тьма, и ровное, бессудорожное тепло...

### Детская психологема

*«...Заплакали дед и баба. А Курочка Ряба им говорит: «Не плачь, дед. Не плачь, баба. Снесу я вам другое яичко, не золотое, простое...»*

Спрашивается:

1. На каком уровне значимости золотое яичко? А на каком — простое? Каков ранг ценности того и другого?

2. Какие яички рентабельнее?

Ответы. Золотое яичко — типичная сверхценность; простое — ценность, самое большое, безусловная. Старик и старуха — типичные пациенты психоневрологического диспансера. Курочка, выступив сперва в роли психотравмирующего агента, одумалась и перешла в роль психотерапевта. Кто ее надоумил, и справилась ли, мудрая и грустная сказка умалчивает.

### Парадокс сверхзначимости

— это и есть то, что происходит при страхе смерти или даже мнимой угрозе здоровью, при ревности, на экзаменах, на защите диссертации, на всех выступлениях перед людьми, чьи мнения и оценки служат внутренним ориентиром (референтные группы), при всякой угрозе самолюбию, самооценке, во всех случаях острой нехватки времени, во всех случаях нарастающего ожидания, когда перед достижением близкой цели возникают препятствия, при заминках в очереди, во всех конфликтах, ссорах, скандалах и более всего между людьми, любящими друг друга...

## То самое бревно

А что делается с маятниками? Раскачиваются... Иногда застревают где-то, иной раз годами... Но потенциальная энергия — помним?.. Чем сильнее в одну сторону, тем сильнее — потенциально — в другую... Из бодрствования — в сон, из депрессии — в маниакал, и наоборот, из судорог — в глубокую кому... Из ада в рай и обратно (у наркоманов)... Блаженный покой чреват паникой, за торжеством следует тоска, новые радости — новые беспокойства, не покупайте машин...

Если вас игнорируют, это означает, что вами интересуются, ясно. Если некто склонен к насмешливости, колюч, можно быть уверенным, что это человек и легко смущающийся. Человек угодливо-подобострастный всегда садист. А что вы скажете, если я заявлю, что тот, кто вас восхищает, всего легче заслужит и ваше презрение?.. Так же закономерно, как переход пьяных лобзаний в мордобой и обратно. Тот же уровень значимости, но с обратным знаком — диапазон отмашки.

Круги, воистину заколдованные, что давно осознали восточные и античные мудрецы, рекомендовавшие ради душевного равновесия уничтожать желания, то бишь ценности и сверхценности. Но и они одну Сверхценность для себя оставляли — вот это именно душевное равновесие. Все они с детства были ужасно нервными. Натерпелись, зато просветились. Открыли, что самое важное из чувств — чувство меры, в котором тоже надлежит соблюдать чувство меры, в котором...

Закончим главу вопросом.

Почему одних ответственность, острота положений мобилизуют, побуждают исторгать из себя лучшее? А других, наоборот, подавляют, искажают, уродуют?

На первых порах своей практики я считал, что дело тут в свойствах этих вот биомаятников: у одних крепко держатся на гвóздиках ценностей, у других шатко, легче срываются в зоны неуправляемости... Но ответ не только в физиологии.

Когда мы учимся, работаем, любим — мы повышаем одни значимости и снижаем другие; все, что в нас есть человеческого, создано этим рычагом. Гений, думал я, всего-навсего тот, кто владеет им в совершенстве.

Теперь думаю немножко наоборот...





## ПРИКАЖИТЕ НЕ ЗАБОЛЕТЬ

Самовнушение —  
мотор Духа.

Когда этого нет?.. Может быть, во сне?.. Как раз во сне усиленно закрепляются и внушения, и самовнушения.

С самого утра, едва только проснувшись, едва осознав себя — то есть подключив восприятие к памяти, — человек, хочет этого или нет, начинает как-то расстраиваться... Опечатка машинистки, следует читать: на-страиваться. Причину опечатки я, кажется, знаю...

Обращали ли вы внимание, как ведет себя женщина, прихорашиваясь перед зеркалом? Усиленно внушает себе, что выглядит достаточно прилично, пожалуй, даже привлекательно...

Отправляясь в очередной рейс, подходя к машине и перебрасываясь шутками с товарищами, шофер такси не подозревает, что где-то в подсознании, свернуто, уже жмет ногою на газ, обретает привычную бдительность, готовится к реакциям на светофоры, к общению с пассажирами...

Всмотревшись, можно заметить, что многие, если не все наши душевные и телесные перемены происходят благодаря самовнушениям. По-разному настраиваемся, отправляясь на похороны или на свадьбу; в настрое всегда есть и что-то для себя, и что-то для других...



Подзаводим себя, готовясь к неизбежной стычке, принимаем меры к самообузданию, когда хотим погасить конфликт... Все это происходит неосознанно, произвольно, но может принять и форму сознательных, продуманных действий.

*С некоторой точки зрения самовнушение — это все, что с нами происходит. Нас непрестанно гипнотизирует величайший гипнотизер — Реальность, и его главный агент — человеческое окружение. Все происходящее внушает нам себя. Если только мы это принимаем.*

### Выбираю себя

Если я лежу, то не сижу, если сижу, то не стою... В каждый момент можно находиться только в одной позе, понятно. Но если я стою, то знаю, что могу сесть. Если лежу, знаю, что могу встать. Даже у умирающего есть возможность иной позы, некая вероятность...

Весь ряд моих возможных поз математик назовет пространством степеней свободы моего тела.

Точно так же: в каждый момент времени мы находимся в каком-то психическом состоянии. Но психика в своем Пространстве Свободы несет и другие возможности.

На вас с лаем набрасывается собака. Три возможные реакции: пуститься бежать, встретить агрессивно или остаться пассивным. Примем сначала, что действия совершаются по первому побуждению. Предположим, вы испугались, побежали, собака настигла, вцепилась, острая боль... В этот миг испуг может смениться злобой, и уж во всяком случае уменьшается до нуля вероятность пассивности. Реакция импульсивна, выбор за вас произвело подсознание, вы оказываетесь автоматическим исполнителем его воли...

Другой вариант. Вы молодой человек, с вами девушка. Собака опять набрасывается, и опять первое побуждение — отпрянуть... Но в следующий миг: «Здесь Она!..»

Вы не заметили, что самовнушение произошло. Не заметили, однако произошло. Можно назвать его и внушением: смелость внушило присутствие...

*Самовнушение — сила, действующая в Пространстве Свободы. Не берет ничего из ничего, лишь увеличивает*

вероятность одного из возможных состояний — за счет других.

Перераспределение значимостей. Выбор Себя.

## ЧУВСТВА НЕ ДОЛЖНЫ БЫТЬ УПРАВЛЯЕМЫМИ СЛИШКОМ ЛЕГКО

Нужно быть Флобером, чтобы ваша температура подскочила при описании лихорадки; нужно быть Горьким, чтобы, описывая место, где героиню прокалывают ножом, закричать от боли и увидеть красное пятно на своем теле... Было бы неостроумно, если бы мы могли, нажимая на мозговые кнопки, роботообразно приводить себя в заданные состояния: нажал — испытал восторг и энтузиазм; нажал — пришел в умиление и заплакал; нажал — стало смешно... Не требовалось бы ни музыки, ни поэзии, ни театра.

Нет, прекрасно, что настроения не подчиняются железобетонным программам, что, когда говорят о веселье, становится скучно. Глубина человека тысячелетиями смеется над тупоумной прямолинейностью.

Но управление чувствами все-таки возможно: есть замки потаенные, к которым можно подобрать отмычки...

Другие вопросы: надо ли, когда, кому и зачем...

О том,  
как скучные  
вечера превращают  
в еще более  
скучные

*Расскажи мне, какие у тебя самовнушения, а я скажу тебе, кто ты...*

Некая компания собралась на вечер. Всем полагаются быть веселыми. Но, увы, никому не весело. Напряженка. Все знают, что надо быть веселыми. Все хотят быть веселыми. Но хотеть мало. Нужно мочь, нужно... чтобы включилось... Звучит что-то вроде музыки... Скучные рассказы, скучные шутки, скучные анекдоты. (Имеется в виду не заседание правления общества трезвости, но магазины уже закрыты.) Некоторым удается нечто, другие отстают — слишком хотят. Эти отстающие и задерживают остальных... Один

серьезный товарищ не смеется принципиально, политический карьерист. Но вот наконец анекдот особой конструкции фирмы 2-Леви-2 вызывает долгожданный психозоологический смех, вдохновленный рассказчик спешит рассказать еще, перебивает другой, вспомнивший... Серьезный товарищ включается непроизвольно — все в порядке, шумно, непринужденная, даже чересчур, атмосфера...

Чем же, в сущности, занимались эти люди в первые минуты своей радостной встречи, казавшиеся им бесконечностью?..

Ответ: самовнушением. Второй ответ: взаимовнушением.

Заказали себе быть веселыми. Искали ключики к состоянию, силились отпереть себя. Шутки, анекдоты — это и были ключи?.. Нет, только звяканье.... Каких-то других ключей...

Ничего иного, по сути, не происходит и во время АТ, в медитациях по восточным техникам, при вхождении в роли у артистов, в работе писательской, в любом творчестве... Сначала — только зацепки, только схемки переживаний — пока еще безжизненные, условные обозначения. Потом вдруг недостижимым броском из подсознания — живая плоть чувства, сияние мысли!..

Очень, очень похоже на воспоминание... Пытаемся вспомнить слово или чью-то фамилию... Развернуть старую, свернутую форму своего знания, живущую в данный миг только в виде уверенности в знании... Знаю, что знаю, но не знаю, что знаю... Между подсознанием и сознанием только да-нетный мостик. Повторные внутренние толчки, тычки вокруг да около, перебор вариантов... Нет, не то... Ага, да-да... То самое!..

А при решении трудной задачи?.. Подглядеть куда-то в себя... Вспомнить... Достать, развернуть решение, уже где-то хранящееся... Раскачки, несколько упорных попыток... Перестать думать, расслабиться...

Обычно решения как бы сами собой всплывают во время пауз.

**Прикажете  
не заболеть**

*Постичь природу самовнушения нелегко, потому что оно сливается с другими более явными силами. На него можно надеяться, но оно не поддается расчету.*

Двое больных одной и той же болезнью принимают одно и то же лекарство, назначенное одним и тем же врачом. Одному помогает, другому хуже... Можно искать причину в разной химии тела. А можно и в разном душевном складе, и в разном настрое: один верит в лечение, другой — нет. Такая разница чаще. Может быть, одному стало лучше лишь на какой-то миг, случайно, и этого, только этого оказалось достаточно, чтобы самовнушение заработало и развило цепную реакцию выздоровления. А у другого — наоборот...

По врачебному и личному опыту: самовнушение способно как усиливать, так и ослаблять действие всевозможной химии. Конечно, ядерные удары громадных, разрушительно-токсических доз предотвратить не в силах. Но если хоть малейшие шансы...

В некоторых диких племенах и поныне ищут виновных, давая группе подозреваемых изрядную долю яда: считается, что умрет только тот, кто действительно виноват. Доследование, как правило, подтверждает.

*Самовнушение действует, когда вопрос стоит «или—или», когда чаша весов колеблется... Действие его должно быть заблаговременным: успеть внедриться в подсознание, развить цепную реакцию, прежде чем это успеет сделать противоположная сила...*

Некоторые люди безобразно пьянеют только потому, что безответственно относятся к своему подсознанию. А безответственность эта, безграмотность, точнее, состоит не только в нарушении дозировок, правил закусывания, запивания и т. п., но и в том, главное, что эти люди не хотят или не умеют проводить заблаговременное самовнушение. При той же концентрации алкоголя в крови оно удерживало бы их самочувствие и поведение на приличном уровне... То, что это возможно, что предварительный настрой имеет важное значение, знает почти всякий рядовой потребитель винно-водочных изделий. Но знать мало. (См. также далее «Третья натура».)

А вот еще вопрос: заболеть или не заболеть? Простуда, инфекция... Человек пока еще здоров, но сильно простыл или общается с больным, угроза велика...

Для полного самопонимания мы слишком сложны: никогда нельзя знать точно, почему человек заболевает или не заболевает. Но твердо знаю по себе (на достаточно большом числе наблюдений): как бы ни простыл,

с каким бы больным ни общался, если успеваю провести самовнушение (без слов, но по смыслу: здоров, остаюсь здоровым), простуда и грипп ко мне не пристаю. Главное — не упустить...

Хочу быть точно понятым. Человека нельзя обязать не заболеть. Но сам себя обязать человек может.

Нередки и противоположные случаи: заболел нехотят, как назло, когда этого никак нельзя себе позволить... Парадоксальное состояние, все то же бревно.. Многие из тех, кто умеет болеть, когда нужно, честно болеют!..

От одного читателя я давно еще получил письмо, в котором высказывалась любопытная мысль. Средний срок человеческой жизни около 70 лет, по мысли моего собеседника, — всего лишь результат подражания — массового взаимовнушения. Всю жизнь, пишет мой уважаемый корреспондент, люди настраиваются и настраивают друг друга жить примерно такой срок. Поэтому и живут столько. А могут дольше!.. Попади человек обычный в общество долгожителей, где жить принято, скажем, до 200, а иначе не мыслится — меньше просто неприлично! — и он жил бы свои 200, а то и все 300, норму бы перевыполнил...

## Йога и зоология

Крысы, собаки, кошки повышают и понижают у себя частоту пульса и кровяное давление, изменяют работу почек, влияют на биотоки мозга, приток крови к правому или левому уху — словом, делают с собой все, что угодно, лишь бы избежать боли, получить пищу или хотя бы глоток свободы. Если, например, как только снижается давление, звенит звонок, и нет другого способа повлиять на звонок, кроме как через свое давление, а от звонка зависит, стукнут током или нет, тут и проявляются скрытые дарования...

Людей, согласившихся на испытания, столь непосредственным образом не наказывали и не поощряли. Только просили каким угодно образом включить звонок, укоротить полосы на экране...

— Никаких кнопок?..

— Попробуйте сами. Приведите себя в такое состояние, чтобы это произошло.

— В какое?

## Попробуйте...

Сигналы звонка или полоски были соединены с датчиками, отводившими ритмы мозга или сердца, показатели кровяного давления... И большинство испытуемых через некоторое время добивались желаемого. Регулируя звучание звонка, длину полоски и т. п., регулировали свои мозговые и сердечные ритмы, давление, некоторые другие функции...

Трудно было описать это словами. Одни что-то «раскачивали» внутри; другие старались по-особому расслабиться или напрячься... Главное было — найти «то» хоть однажды: легко повторялось и закреплялось.

## Молитва и вдохновение

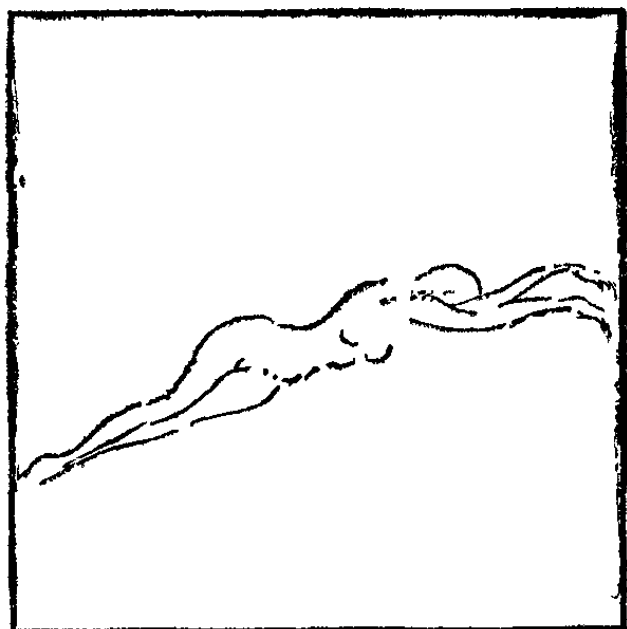
Что делает человек верующий, молящий Господа о здоровье; об удаче, о вдохновении?.. Не производит ли невольнo ту же самую раскачку подсознания? Не занимается ли самовнушением, притом в прекраснейшей, веками отработанной форме?

Полагается на могущественную внешнюю силу, не подозревая, что сила эта находится в нем самом? Просит чуда у существа сверхъестественного — и получает его от Себя?..

Да. Таков механизм. Но духовная сторона психофизиологией не исчерпывается. Возникает связь со Всебытием, Сверхсознанием.

\* \* \*

Так испокон: в начале — Слово,  
а овцы — врозь, без пастухов ..  
Как зверь рождал один другого,  
стихи рождались из стихов.  
Ветвями царственных династий  
цвели великие — в веках,  
а прочне, мышиною масти,  
ловили вшей на чердаках.  
И как бы ни сопротивлялись  
отцы смешенью хромосом,  
между собой совокуплялись  
земля и небо, явь и сон.  
Стерильность ангелам обрыдла,  
и в наущение богам  
нектар метафор, как повидло,  
толпа размажет по губам...



## ПРОСТРАНСТВО СВОБОДЫ

Дальнейшее о природе  
и технике самовнуше-  
ния.

...Предчувствовал: книгу эту читать будут, кроме промежуточного большинства, две категории радикалов. Авторитарник: не любит выбора, неопределенности не выносит. Любит руководствоваться и руководить. Требует четкости, последовательности, систематичности: что, для чего и как. Индивидууй: не любит инструкций и указаний, аллергия к советам. Брезглив к тривиальностям, ищет пищу для подтверждения исключительности своего ума, эстетических эмоций...

Большинство, догадывался, прочтет книжку с интересом, даже, может быть, не без удивления, но заниматься не станет. И так обязанностей многовато, начиная с детсадика...

Не хотелось ни от кого отмежевываться. Если станет хоть в какой-то мере понятнее, как учиться у себя самого, буду считать задачу выполненной, уговаривал себя я.

Самовнушение дало некоторые результаты...

### А вы?

Перед нами пять типичных самооценок. Хотя строгой объективности нет, попробуем отнести себя к какому-то из разрядов — поставим себе оценки.

1. *«Беспросветность»*. Мое состояние постоянно тяжело, мучительно, катастрофично; \* я абсолютно не такой, каким надлежит быть здоровому полноценному человеку; совершенно не управляю собой — мое состояние управляет мною...

2. *«Редкие проблески»*. По большей части чувствую и веду себя не так, как хотелось бы; лишь изредка моменты, когда чувствую себя хозяином самого себя и ощущаю гармонию между собою и миром. Эти мгновения я хотел бы сделать непрерывными, сделать Собой!..

3. *«С переменным успехом»*. Не могу сказать, что собой доволен, но не хочу хныкать. Всяко бывает... Периоды спада, потери настроения, тонуса, самоконтроля возникают иногда сами по себе, а чаще под влиянием понятных или не очень понятных причин. Но в общем-то, если хочу, почти всегда могу взять себя... Не всегда хочу...

4. *«В порядке»*. В основном не могу на себя пожаловаться. Лишь в отдельные моменты — при сильной усталости, перегрузках — чувствую, что сохранять контроль становится труднее. Принимаю меры. Оказывается, я ушел от себя недалеко, чуток отдохнуть...

5. *«Полный блеск»*. Управляю собой постоянно и непрерывно. Не бывает мгновения, чтобы я в чем-нибудь себя не послушался. Распоряжаюсь собой независимо от условий. По своему усмотрению, по своим программам задаю себе состояния, без малейшего труда достигаю. Стопроцентно работоспособен. Наслаждаюсь отдыхом и развлечениями. Мне всегда все удается. Для меня нет невозможного!

Самооценки могут, понятно, охватывать и длинные и короткие промежутки: например, день — на «единицу», пять минут — на «пятерку»... А сумма, преобладание?..

Тем, кто выставил себе суммарную единицу, очевидно, необходима помощь — врачебная, психологическая... Для «редких проблесков» тоже весьма желательны хотя бы изредка встречи с психотерапевтом, которому доверяешь, или просто с хорошим другом... Как двоечники, так и троечники, несомненно, нуждаются в психотехнике, и просто везение, если найдется для этого



опытный консультант. Тем, кто в «порядке», тоже не повредит повышение квалификации, но можно и продержаться.

Ну а «полному блеску», счастливым, круглым отличникам?..

Не пугайтесь, только самая маленькая рекомендация. На всякий случай загляните в популярную медицинскую энциклопедию. Уясните, что такое гипоманиакальное состояние, что такое эйфорическая некритичность... Только на всякий случай.

## Происхождение АТ

«Еще до того как начинает звучать Ваш голос, еще когда я только слышу его мысленно или представляю себе Вас, когда ничего, ровным счетом ничего не происходит, уже чувствую... Устанавливается контакт... Легко добиваться всего, полагаясь на это чувство, и так важно знать, что Вы есть. Но мне кажется, что я во всем этом яграю роль не меньшую, если не главную: все, что Вы даете, становится моим, и уже я распоряжаюсь этим.

Кажется, на этой же основе я могу создавать себя сам... Могу изобретать свои состояния...»

*Из дневника пациента*

Немецкий психотерапевт доктор Шульц в двадцатые—тридцатые годы нашего века занимался гипнозом. Дело это, знаем, древнейшее, Шульц был не первым и не последним. Внушал своим пациентам состояния покоя, расслабления, частичного и полного сна... *Пока не заметил, что они могут внушать себе эти состояния сами.*

Чем быстрее это им удавалось, тем лучше шло и лечение. Уменьшалась зависимость от врача, появлялась уверенность в своих силах...

Вдохновленный успехами одиночек, Шульц начал обучать всех своих пациентов приемам сосредоточения и самовнушения, разработал упражнения для лечения неврозов, которым и дал название «аутогенная тренировка», или «аутотренинг», АТ.

«Тренировочной дорогой к самогипнозу» назвал Шульц АТ, хотя под самогипнозом разные люди (и врачи, и психологи) до сих пор понимают разное...

Заслуги доктора Шульца велики. Но это область, где трудно говорить о приоритете. Последовательное рас-

слабление Джейкобсона, способы самовнушения Куэ, Астуреля, методы нашего знаменитого соотечественника Бехтерева, откровения древних культур... Все едино, повторять не устанем.

Истины о Мире и Человеке нуждаются в постоянном переоткрытии. Каждая эпоха придает им свое звучание.

АТ отправился в мир не первым и не последним... Принцип самостоятельности выдерживается по-разному: некоторые врачи, снова приближая АТ к гипнозу, строят обучение на зависимости от наставника. Другие стремятся умножить и освежить способы самостоятельного применения, сделать психотехнику общей культурой (к последним принадлежит и автор).

Так или иначе, АТ давно вышел из рамок медицины и психологии. Совершенно, казалось бы, здоровые люди — спортсмены применяют его разновидности под именем психорегулирующей тренировки, настройки и прочая; некоторые варианты применяются кое-где в педагогике, в работе с космонавтами, с разведчиками, при изучении иностранных языков и так далее. Океан вариантов.

## Начало победы

*Многие не могут собой управлять не только потому, что не умеют, не знают как или не хотят. А потому лишь, что просто не понимают, что же с ними творится, а сообразать не пытаются.*

Между тем уже один только самоотчет, хотя бы самое приблизительное осознание своего состояния делают дело огромное. Начало понимания — начало победы.

То же, что оценка позиции в шахматах, за которой следуют обдумывание вариантов и новый ход.

Пример четкости (по записи пациента):

Мои внутренние враги:

1. Вялость, лень, инерция, трудность включения и переключения; постоянное сопротивление необходимому: всегда ищу и нахожу поводы для откладывания.

2. Неуверенность в общении, боязнь неловкости, нелепости, насмешек, осуждения, отсюда и недостаток решительности, и чрезмерная резкость.

3. Постоянное пережевывание всего плохого. Тревожность, какая-то беспредметная озабоченность, из-за этого бывает трудно уснуть...

Не все, но, пожалуй, главное. А вот «я-проект», который хотел бы осуществить с помощью аутотреинга:

1. В работе рефлексы: «надо — делаю», «кончил — выключился» Бодрость, легкость, четкость.

2. В общении непринужденная уверенность, спокойная доброжелательность.

3. Наедине с собой: оптимизм, собранность.

У тех, кто не хочет жить простой животной-растительной жизнью, операция эта должна время от времени повторяться. В разных масштабах: от мгновения — сейчас и здесь — до пересмотра целой жизни.

Правда, для некоторых подобные самоотчеты и самопроекты становятся самостоятельным развлечением, которому отводится уйма времени и душевных сил, а движения нет или даже вспять. (И я в этом чуть не завяз...)

### Когда начинать?

Способность к самонаблюдению созревает приблизительно к 12 годам, плюс-минус два. Созревает, но еще не значит, что действует.

Чтобы ставить перед собой осознанные внутренние задачи, хотя бы простенькие (быть смелее, спокойнее, одолеть лень), нужна некоторая объективность и критичность к себе. Собственная, а не кем-то навязанная или незаметно внушенная — вот сложность.

### Кому можно, кому нельзя?..

«Прежде всего не вреди» — первая заповедь медицины, первая заповедь человека. По отношению к Себе в том числе и в первую очередь.

Одно время я был слишком оптимистичен. По недостатку опыта и переизбытку энтузиазма считал, что психотехника не может, не имеет права никому повредить. Опыт постепенно отрезвил (не без помощи первых изданий этой книги). Старался учесть обратную связь, кое-что дообъяснить. Да, для большинства психотехника — благо, несомненное благо. И все-таки всегда есть некое меньшинство, для которого наоборот. Сто успешных случаев никак не компенсируют хотя бы одну неприятность, каковы бы ни были причины. Подхожу к человеку не статистически.

Нельзя заниматься психотехническими экспериментами на фоне развивающихся заболеваний. В это время результат всякого дополнительного воздействия непредсказуем. (Но в это время обычно и не до психотехники.)

Позже можно, когда состояние хоть несколько прояснится.

Если вы полагаете, что практически здоровы во всех отношениях, а страдаете, скажем, лишь излишней застенчивостью, то можно заниматься по этой книге или любой другой, какая понравится, без предварительной консультации. Такая консультация желательна, если у вас есть какие-то нелады с сердечно-сосудистой системой или дыханием, психоневрологическое заболевание, заикание. Не исключено, что врач не даст вам ни положительного, ни отрицательного ответа, либо даст, но... В этом случае остается решать самим.

*Помощь себе не исключает помощи со стороны.* Психотехнические занятия ни в коей мере не препятствуют действию лекарств, физиотерапевтических процедур и так далее. Одно помогает другому. *Во всех видах лечения присутствуют и внушение, и самовнушение.*

Страх,  
что не получится.  
Жизнь —  
самоэксперимент

Если есть желание измениться, самоэксперимент неизбежен. Как ни разработан АТ, как ни мудра йога или ушу, для каждого начинающего это *terra incognita* (земля неизвестная).

Ищем свои скрытые возможности. В этом поиске неизбежно приходится ставить себя в новые условия, совершать некоторые необычные действия, отходить от кое-каких привычек.

У людей мнительных эта необходимость с самого начала вызывает тревогу. А вдруг что-то случится... Черт, которого я знаю, лучше неизвестного черта... Необходимость самостоятельно думать и решать, как действовать дальше, может вызвать у склонных к неуверенности и напряженности еще большую неуверенность, еще большую напряженность...

Некоторым из таких невозможно обойтись без поддержки внушением извне. Напряжение, связанное со

страхом не понять врача или оказаться «неподдающимся», «не таким», возникает и на сеансах...

Внутренняя тревожность порой заставляет отказаться от самостоятельных занятий. Но если все же удастся не испугаться, обычно дело налаживается. Слишком рьяных экспериментаторов приходится, наоборот, притормаживать.

Полезно иногда вспомнить, что вся наша привычная жизнь — тоже не более чем эксперимент. Что-то одно из массы возможного. Считаем это нормой, само собой разумеющимся. Всякое врачебное назначение — тоже эксперимент, воздействие никогда не предсказуемо сто-процентно. Наша природа все время ищет себя, экспериментирует, и не грех ей помочь.

Все будет хорошо, если будем действовать без рывков, с постепенным усилением требований к себе. Новые упражнения начинать осторожными пробами. Кое-какие неожиданности сперва почти неизбежны. Но всего опаснее страх перед неожиданностями.

Доверительно себя слушая, добьемся желаемого, если желаем не чересчур много. А всего желаемого еще не добился никто на свете.

Знаем о себе  
больше,  
чем знаем

*Голоса, звучащие из глубин Существа, порой так громки, что остается лишь безотлагательно подчиняться. Но чаще глухи, невнятны.*

Естественная самоинтуиция. Только дети, пока они еще ближе духом и телом к животным, чем к своим воспитателям, сохраняют ее в чистом виде.

Обостряет самоинтуицию беременность, усиливают и некоторые болезни. Взрослеющий человек, кажущийся себе вполне здоровым, подчиняясь внешним требованиям, слышит свои внутренние голоса все глуше. Ест, когда не хочет, не спит, когда хочет... Подвижность забивается еще с детства, когда сначала сдавливают пеленками, а потом то и дело осаживают: «Не вертись», «Перестань болтать», «Сиди спокойно». Еще не успев научиться говорить, разучивается бегать, прыгать, лазать, карабкаться, вскоре перестает быть природным

многоборцем. Вместе с просвещенными родителями учится закупоривать форточки. Множество условных рефлексов запутывают желания, возникает туманный рой псевдожеланий, псевдопотребностей...

Первая сигарета, первая рюмка водки всегда отвратительны. Почти все вредное или лишнее предупреждает о себе.

Худо было бы, если бы самоинтуиция умерла в нас совершенно. К счастью, в моменты серьезных опасностей она в большинстве случаев пробуждается, воскресает и оживляет нас. Нет, не так-то просто себя изнасиловать.

Но это касается главным образом однократных, резких нарушений природного равновесия. Небольшие, еще терпимые отклонения — вот самое страшное. Лишь отдельные люди с особой жизненностью в повседневной извращенности цивилизации каким-то образом умудряются следовать своему естеству. Воздержанны, подвижны, гибки в режиме, не допускают грубого самонасилия, но и не нежничают с собой. Гении самочувствия!..

*Можно быть предупредительным к себе без угодливости; можно верить своему самочувствию, как другу; прислушиваться как к мудрому наставнику, а не как к медицинскому справочнику, вещающему о всевозможных болезнях.*

### Еще о границах возможного

Человеку не делается хуже, если он знает, что его радости и наслаждения зависят от импульсаций каких-то райских кусочков мозга. Не становится легче и от сознания, что его боль или тяжелое настроение есть деятельность маленьких адских клеточек...

Но все же знать это очень важно.

Когда мы начинаем понимать, что в нас есть целые организации, производящие райские и адские самочувствия, бодрость и вялость, сонливость или бессонницу... что это они окрашивают то в радужные, то в черные тона наши картины мира (включая и нас самих), если мы осознали, что их состояния — это наши состояния, мы обретаем основу и для своевременного оптимизма, и для трезвого скепсиса. Если я знаю, что настроение и самочувствие мое во всякий момент не

простое отражение внешних влияний, а довольно самостоятельная функция со своими циклами, со своей ритмикой, я получаю возможность себя предсказывать или хотя бы понимать, почему предсказывать не могу, и не трепыхаться впустую.

Пережить мрак несравненно легче, зная, что впереди снова свет — впереди всегда!..

## Пять заметок для начинающих

### 1 *Внутренняя Задача*

Половина успеха! Прежде чем начинать, перед каждым занятием, сеансом еще и еще раз четко определить: чего мы от себя хотим, цель. Лучше минимальную, чем максимальную.

### 2. *Дозированный фанатизм*

Не заниматься самоанализом во время сеанса, занятия, действия. Только до и после. А во время действия только вера. Это и есть *состояние самовнушения*

Конечно, совсем устранить самосознание невозможно да и не нужно! Невольный самоотчет на первых порах часто усиливается, бороться с ним не надо, уйдет сам.

Так же точно с развитием сосредоточения сами собой исчезнут отвлекающие мысли. Вообще с чем-либо бороться, подавлять, искоренять и так далее — не в правилах грамотной психотехники. Когда научимся себе верить, все лишнее устранилось само собой.

### 3. *Себя не бояться*

Некоторая неуверенность, повторим, вначале обычна.

### 4. *Дать себе время*

Трудно сказать, какое именно.

Ставя перед собой цели, задания, вместе с тем не требовать успехов, не ожидать результатов. Ни в каком случае не укорять, не ругать себя, не уподобляться своим незадачливым воспитателям!..

Отсутствие результатов не означает, что их нет. Они проторяют себе путь.

Между сознанием и подсознанием нормально некое рассогласование.

*Никогда* не расстраиваться, не смущаться, если самовнушение не реализуется. Ни одно самовнушение не

пропадет. С каждым подсознательное проторение. («И поражение от победы ты сам не должен отличать» )

На первых порах, пока самоконтроль недостаточен, знания на нуле или на минусе, а тревоги уйма, стараемся заниматься так, чтобы не думать о времени. Прекрасно, если у вас, например, будет два свободных часа, и вы уделите из них минут 30 своему сеансу, а остальное прогулке.

### 5. *Все в нас*

Состояния, которых добиваемся, уже нам известны. Возникали произвольно, но мы их не замечали или замечали, но забывали, они были мимолетны, не интересовали нас... Занимаясь психотехникой, не привносим в себя ничего постороннего, черпаем только из того, что уже есть. *Развиваем лучшее.*

### А как это выглядит?

Человек, занимающийся физкультурой на улице или на рабочем месте, сразу же привлекает внимание: «Ого, молодец!..» А занимающийся психотехникой?

Отдыхает?.. Задумался?.. Сидит, прикрыв глаза, или смотрит в небо... Лежит — спит?.. Что с ним, почему дергается?..

Если, занимаясь психотехникой, мы интересуемся, как это выглядит со стороны, значит, мы занимаемся чем-то другим.

*Место для сеанса.* Уединенный домашний угол?.. Тихая комната, удобное кресло? А если такого нет?..

В любой обстановке. Труднее, зато и результативнее. Тем, кто начинает с кайфом, на удобном диванчике, приходится платить за это втридорога на работе или где-нибудь по дороге.

*Время сеансов* всегда приходится соотносить с личным и общественным распорядком. Стандартно рекомендуют вторую половину дня, после работы, чтобы снять напряжение... Но ведь тут наготове нас встретит с распростертыми объятиями наши домашние психотерапевты, наш телевизор...

Результат сеанса зависит и от времени суток, и от нашей индивидуальной суточной ритмики, от состояния именно в данный миг и от скрытого будущего...



Если, например, через час по вашему ритму должна наступить сонливость, релаксация (см. далее) может ее приблизить. Но может и отдалить... Испытайте, замечайте.

При некоторых состояниях (с утра раздражительность, напряженность) легкую релаксацию лучше проводить пораньше, если удастся, хоть три минуты где-то в первую половину дня. Хорошие результаты и до и после физической работы. Не стоит углубляться в психотехнику на фоне сильного голода и сразу после еды, после возлияния — упаси Бог.

*Особое время* — сразу после сна и перед засыпанием. Вход и выход из царства Морфея самой природой предназначены для самовнушений. (Дальше подробнее.)

*Продолжительность обучения?* Тибетские монахи учатся медитировать всю жизнь, и все равно не хватает...

Все зависит от уровня задач. Скорость продвижения не равнозначна пользе. Лучше не связывать себя никакими сроками, только посильная регулярность.

*Сколько времени на сеанс?* В отдельных случаях психотерапевты рекомендуют продолжительные сеансы, часа по три. Где взять столько времени?..

Практически вполне достаточно, если будем уделять своим личным сеансам в общей сложности ежедневно по 30 минут. Например, 5 минут утром, 20 — днем (10+10) и 5 — перед сном.

И минута, всего лишь одна минута может дать очень многое.

## Личная интонация

— *Доктор, а какие слова говорить, чтобы голова не болела?*

Если человек так верит, соображал я, ему могут помочь любые, хоть абракадабра по десять раз в сутки после еды...

Хорошо это или плохо, людей, верящих в волшебную силу слов, становится все меньше. Хватит слов, объелись, подавай дело.

Самовнушение может иметь тысячи обликов, и словесных, и внесловесных. Предположим, тепло в руке. Можно просто «послать» в руку ощущение тепла. Можно

сделать это же, сосредоточенно повторяя про себя (или вслух): «*Рука теплеет... Теплеет...*»

Как лучше?

Только сами, испробовав, сможем ответить. Может быть, представление, будто рука подставляется под палящее солнце... Одновременно слова, образ, посыл...

Слова — это язык сознания. Подсознанию дают только схему поиска.

Если слова (вслух, громко, вполголоса, шепотом, мысленно...) — то вот основные требования.

*Простота, четкость.* Если скажем себе: «Мне кажется, будто бы моя рука становится в какой-то степени тяжелее, чем она была несколько мгновений назад» или: «Моя правая верхняя конечность неуклонно увеличивает свой живой вес», может быть, ощутим некоторую тяжесть в языке.

*Не слишком затерто.* Некая золотая середина между привычным и новым — то, что постоянно ищется и в искусстве... Через какое-то время даже сверхудачные находки приходится обновлять.

Здесь перекресток, на котором служители муз и служители человеков, бывает, расходятся. Для одного пошлость, для другого — откровение.

*Личное значение.* И двух-трех строчек любимого поэта может хватить на жизнь.

Внутренняя интонация — вот он, ключ.

Некоторые преподаватели рекомендуют ученикам обращаться к себе в тоне твердого требования, приказа, даже с прикрикиванием. Действует на кого как... Универсальной интонации быть не может. Тон спокойный, дружеский, мягкий, уговаривающий, бесстрастный, насмешливый — все может сгодиться. Обязательно только уверенность.

Советовали применять формулы самовнушения с постепенно возрастающей категоричностью:

...Я очень хочу, чтобы моя правая рука стала тяжелой.

Очень хочу, чтобы моя правая рука стала тяжелой.

Хочу, чтобы моя правая рука стала тяжелой.

Чтобы моя правая рука стала тяжелой.

Моя правая рука стала тяжелой.

Правая рука стала тяжелой.

Правая рука тяжелая...

Рука тяжелая..

Хороший прием, но довольно нудный.

## Типичное занятие старательного ученика

Вернулись домой... Если не голодны, можно, переодевшись в свободное домашнее платье, начать свой сеанс. Если приходится пообедать, то лучше после обеда немного прогуляться, иначе сеанс рискует превратиться в простой послеобеденный сон. (Тоже, впрочем, дело полезное.)

*Внутренняя задача уяснена?* Если время сеанса ограничено расписанием или если ваше хобби — точность во всем, то, перед тем как начать, можно поставить будильник (предположим, на 15 минут вперед) и зажать его рычажком: щелчок даст сигнал к окончанию. Если заснете, можно не беспокоиться,

*Приготовления закончены?..* Сосредоточивайтесь, расслабляйтесь, делайте упражнения, производите самовнушения в том порядке, какой вы для себя сами определили заранее, но не исключая и импровизации.

*Основной настрой:* Встреча с Собой. Все, что произойдет, драгоценно.

### Мини-сеансы

— от нескольких секунд, буквально мгновений до двух-трех минут... В любое время, в любой обстановке, используя вынужденные ожидания в очередях, на транспорте...

Помогают, как палочки-выручалочки. Если набрать таких палочек за целые сутки...

### С магнитофоном

можно заниматься, записав на него с голоса (можно под музыку) свои самовнушения или чьи-то внушения. Последний вариант лучше для неуверенных и тревожных. Недостаток: мало упражняется собственная психическая активность. Преимущество — почти гарантированный результат; правда, лишь на какое-то время. Привычка в конце концов неизбежно приводит к засыпанию или раздражению. Через какое-то время магнитозаписи приходится обновлять, как и мне сейчас эту книгу,

**Все время  
контролировать?..**

— *Послушайте!* — говорит Внутренний Дирижер.— *Послушайте меня внимательно! Хочу вам добра и прошу чаще обращаться к моей помощи. Не забывайте, прошу вас, что я существую. Могу усилить ваше внимание, могу сосредоточить на любом деле, могу усыплять и пробуждать в необходимые сроки. Через меня можете заказывать себе любые настроения, если только поверите, что я существую, я смогу это делать. Не бойтесь, не лишу непосредственности, наоборот, я и есть сама непосредственность. Неотрывно себя контролировать — ужасная глупость. Верьте, что я все могу, и я сделаю все возможное. Я — ваша Внутренняя Свобода.*

\* \* \*

Твой ангел-хранитель ведет себя тихо,  
неслышно парит над толпой.  
Спешу, торопись утолить свою прихоть,  
безумец, ребенок слепой.

Он видит все — как вертится земля,  
как небо обручается с рекой,  
и будущего минные поля,  
и сны твои с потерянной строкой.

За сумраком сумрак, за звездами — звезды,  
за жизнью, наверное, смерть,  
а сбиться с дороги так просто, так просто,  
как в зеркало посмотреть..



## ГЕНИЙ ВНИМАНИЯ

Как сосредоточиться.  
Как рассредоточиться.  
Магические круги.

«Человек невнимательный негоден для жизни на этом свете» — внушение лорда Честерфилда своему сыну. Речь шла в основном об искоренении рассеянности и обретении хороших манер. Пожалуй, и мы согласились бы с превосходной максимой, если бы не рисковали списать в бракованные экземпляры и себя также вместе со всем человеческим родом впридачу\*. Ограничимся сожалением, что людей, достаточно внимательных ко всему, Природа по одной её ведомым соображениям не производит.

На экзамене по общей психологии один студент МГУ, мне рассказывали, определил внимание так (боюсь перевернуть): «Внимание — это то, предмет чего от чего ускользает, в результате чего не воспринимается ничего»...

Вежливость, как объяснял мне математик из того же МГУ, состоит из внимания, помноженного на культуру общения, минус корень квадратный из бесконечности, поделенной на логарифм допустимой искренности.

Страшно даже подумать, сколько великих идей и

---

\* Подробно об этом в моей книге «Нестандартный ребенок» М.: Знание, (1988). — В. Л.

открытий' безвозвратно погибло только из-за недостатка внимания! Не говоря уж о людях.

Меня (как и вас, наверное?) с лет нежнейших требования быть внимательным и к тому и к сему буквально терроризировало, и так по сей день.

С другой стороны, сколько помнится, куда бы ни направлялось мое внимание добровольно из самых искренних побуждений постичь истины бытия и всем им соответствовать, всегда оказывалось, что не туда, не так, опасно, не вовремя, неприлично, всегда скандал. Воспитанный человек, объясняли мне, прежде всего выучивает, на что не следует направлять внимание, и всегда очень внимательно за этим следит.

Предмет вечного дефицита, вечно ищущий свой предмет, где мне теперь отыскать тебя?..

Человек умный во внимании не нуждается — вывод, к которому я пришел лет в двенадцать. Мудрый человек, понял я, так устраивается в жизни, чтобы все получалось само собой. Вместо того чтобы готовить домашнее задание, задачку решать — нажми кнопку, вызови Заместителя по Задачной Части, пускай потрудится. Придумай себе такую Заместительную Машину, которая сама соображает, какую кнопку на себе нажимать, и вообще знает, как надо жить. Пусть за тебя живет, а ты чем хочешь, тем и занимайся.

### Хочу через не хочу

Если мы относимся к своему вниманию потребительски, если вечно им недовольны, понукаем, насилуем, стоит ли удивляться, что оно оплачивает нам той же монетой?..

Где всегда по природе вещей нам не хватает внимания?..

В работе, конечно. В работе, если всерьез, ненасытимая прорва.

В особо ответственных положениях. В суете, в спешке. Всегда что-нибудь да упустишь, что-нибудь да не так и всегда по закону подлости. Стрессовых ситуаций тем больше, чем внимания меньше, но также и наоборот, вот в чем подлость. Чистишь, чистишь костюм, и наконец, сотворишь дырку.

Стресс, приживленный к душе, называют предусмотрительностью, бдительностью, аккуратностью, принципиальностью...

Человек превращается в Аппарат Внимания, занятый неусыпным контролем за исполнением своих функций.

(1)

*...Если Вы понимаете свою цель как «управлять вниманием», «не обращать внимания», то мы с Вами ни к чему не придем, никакая психотехника не поможет.*

Рецепта самообмана дать не могу.

Проблема Ваша вовсе не (цитирую Вас) в «плохой подчиняемости внимания» и не в «управлении вниманием, а через него чувствами и организмом», и не в «овладении самогипнозом». Сам этот кнопочный подход — знак того, что от настоящей проблемы Вы свое сознание прячете.

А состоит она в ОТНОШЕНИИ к тому, ЧТО владеет Вашим вниманием.

Проблема в выборе — между Внутренней Свободой и тем самогипнозом, в котором Вы себя держите уже много лет. От этого выбора Вы и прячетесь.

Вы живете в плену у себя самого, в паутине зависимостей. В узлах, вяжущих отовсюду.

Выберем хотя бы один узелок — Вашу работу. Хотите, чтобы вам было «внутренне безразлично», как на Вас посмотрит начальство, в каком тоне сделает выговор. Чтобы это было Вам «все равно».

Но ведь вам, как я понял, не все равно: терять свое теплое местечко или не терять? Это зависит от Ваших отношений с начальством?

Отделить свое внимание и свои чувства от своей действительности, от своих выбранных самолично зависимостей? Отвязать себя от той жизни, которая есть, которая Ваша?.. Внушить себе, что ее нет?..

Вы зависимы — значит, будете продолжать нервничать и по делу, и не по делу. И, опять будет хотеться курить, и опять...

Вам хочется работать спокойно и продвигаться выше, а Вас подсиживает такой-то, за Вашей спиной такая-то распускает сплетни. Вы уже давно внушаете себе, внушаете каждый день, что Вас это не касается, посмотрим еще, кто кого. Сидеть в одной клетке с гремучими змеями — великолепно, я их пересижу.

*...Еще узелок: «примерно - по три часа каждое воскресенье уходит на вычисление (SIC!) отношений с женой»...*

Прогрессируем. Отношения уже не выясняем, а вычисляем.

И из этого ничего не выйдет, скажу заранее. Какая-нибудь ошибочка да вкрадется. Ничего не выйдет, пока Вам не удастся наконец выяснить отношения с Собою Самим.

Может быть, Вы придете к выводу, что такой она и должна быть, Ваша жизнь. Что для Вас удобней курить, пить лекарства, алкогольные и безалкогольные, оставаться нервным, терпеть тайное самопрезрение и изливать желчь на ближних и дальних. Может быть, предпочтете продолжать болеть. Может быть, это проще, надежнее, чем подвергать себя невыносимой операции пересадки духа.

Внутренняя Свобода?..

В сознательном возрасте Вы в ней еще не жили.

Жили лишь в бессознательном, в позабытом детстве, откуда Вас силком вытащили. «Жить в обществе и быть свободным от общества нельзя». Здесь, в обществе, Вас долго и яростно приучали соблюдать распорядок дня. Делать уроки, когда не хочется. Худобедно, Вы этому научились, хотеть через не хочу. Так и работаете, так и живете. Только вот почему-то не всегда слушается внимание, как и раньше, но уже не родители и учителя ругают Вас за его непослушание, а Вы сами привычным текстом. Жизнь через не хочу кажется естественной, иначе и быть не может. Так и детишки должны. (Реплика по поводу Вашего недовольства сыном.)

Задача Ваша — не управлять вниманием, а освободить его.

(.)

**Д-Д-Д**  
**(Добровольные**  
**Домашние Деяния)**

1. Хотим избавиться от судорог самоорганизации? ОСОЗНАЕМ не менее 12 сфер своей жизни (дел, положений, моментов), где и когда хорошо быть небрежным, минимально внимательным. И столько же противоположных, требующих предельной собранности, точности, сосредоточенности и т. п. (Осознать второй ряд, безусловно, легче.)



Потом неторопливо, очень внимательно сопоставим между собой оба ряда. Хорошо даже было бы их расписать по пунктам и вывесить где-нибудь перед носом.

Сами собой вскоре обнаружатся сферы (дела, положения...), где требуется и ТО и ДРУГОЕ — совмещение либо некое чередование минимального внимания и максимального. Небрежности и аккуратности, рассеянности и сосредоточенности... Продумаем, в чем тут фокус.

Есть женщины, умеющие одеваться, почти не тратя на это денег и времени; есть шоферы-виртуозы, поющие за рулем; есть жонглеры, канатоходцы... Непринужденность — истинное искусство. Все зависит от умения распределяться.

2. *Вопросы на засыпку.* В чем разница между вниманием Собаки и Кошки? Художника и Разведчика? Японца и Русского? Мужчины и Женщины? Слона и Мухи?..

Подберем произвольно еще с десятков пар любых живых существ — людей, животных, литературных, фантастических персонажей, кого угодно. Сравним их внимание, ощутим пульсы иного сознания. Вникнем, вживемся, вдышимся...

Сядем на свой обеденный стол — не за, а на — сядем не почеловечески, а шестью липкими лапками. Вместе вот с этой мухой побудем Мухой, поползаем. Встревожимся, впадем в панику. Успокоимся, не потеряв бдительности. Полетаем вокруг. Снова сядем. Что влечет нас в эту Долину Пиршеств, что больше всего понравилось? Где опасность, как выглядит? Что, будучи Мухой, мы скажем людям, внезапно обретя дар речи? (Наверное: «Как же вы мне надоели, но как хорошо пахнете»)

...Поначалу дается тяжело, скрипят тормоза. Постепенно все легче, все увлекательней. Если не увлекает — значит, душа уснула в камере-одиночке. Если увлекло — значит, просыпается...

Что и как видит, что слушает и как слышит, чем занята, чем живет ваша кошка? Почему в сладком сне нет-нет да и поведет ухом?..

Не кажется ли, что у японца на единицу пространства-времени раза в полтора больше внимания, чем у нас с вами?.. А почему?..

3. *Дарю привычку.* Целых две даже.

1. Каждый день столько-то раз направлять свое внимание на что-то привычное (человек, предмет, слово, явление, собственное поведение...), стараясь отыскать

в нем *непривычное*. Незнакомое, раньше не замечавшееся. Воспринять иначе. Остранение, да. Воспринять обычное как что-то странное, как в первый раз, удивиться!.. Взгляд-Из-Другого здесь будет как нельзя кстати...

Привычка эта, а точнее антипривычка, творит изобретателей и поэтов, рождает сказки и убивает скуку. Совершенно необходима в любви.

2. Заведем Копилку Ускользящих Впечатлений. Среди таких на первом месте у меня сновидения (собираю уже четверть века) и близкие к ним в яви Следы Будущего. Ничего о них не скажу, несмотря на гласность и даже именно по этой причине.

Голосовые Намеки, об этом немножко можно. В голосе всегда есть Придыхание, есть Приголосье, есть Заголосье... Не так-то просто поймать, а осознать, что означает, еще труднее — рассудку нельзя спешить, может ведь и просто почудиться. А если упустишь?.. Смутное ощущение может унести с собой истину о человеке.

По личному несчастью, помню все звуки, которые когда-либо слышал, все тембры. Каждый звук для меня отдельная личность, можете себе представить, сколько с ними возни.

Если *внимать*, все где-то откладывается, не пропадает и в свое время дает о себе знать. Сработает. Если вы художник, я мог бы и не начинать этого разговора.

**ВНИМАНИЕ!** Из Ускользящих Впечатлений должна быть исключена подозрительность — зловещая накладка, мамаша бреда, стерегущая всякого, кто не усмирил в себе зверя. Не забудем, что и нечистота наша, и глупость попадают в сознание не иначе как в виде ускользящих впечатлений.

4. *Помыслим над утверждением:* привлекать внимание — значит терять его.

5. **ЗАГАДКА НА ЗАСЫПАНИЕ.** Кто более всех пользуется вниманием каждого и при этом менее всех внимается, воспринимается, понимается?..

### Из прежних уроков

*...и опять писать, и опять сначала порисовать, и опять эти рожи. Сейчас, сейчас, только вот эту еще... Слегка асимметричные брови, бородку... нет, такую лучше.*

*Опять я?.. Позвонить Б., узнать, как с переездом... Звонок, забыл выключить телефон...*

Внимание, как избалованное дитя: капризно, хитро и глупо — это известно каждому, кто пытался хоть на чем-нибудь сосредоточиться.

Трудно, трудно!.. Физически ощутимая сила чем дальше, тем настойчивее гонит внимание прочь, если удерживаем. Внимание должно двигаться, двигаться без конца, иначе... Иначе оно все равно двигается, но куда?..

Первая операция, которую производит цивилизация над мозгом,— подчинение внимания, избирательное удержание. С этого и начался поход некоего Обезьяна в нашу с вами жизнь. До сих пор шагает, не останавливаясь.

Переключать внимание со слишком большой скоростью тоже утомительно... Уходя от того, на что направляем, липнет к чему-то еще, и опять: что угодно, только не то, что нужно. Всякое принуждение внимания — тяжкий труд.

Только одна сила всегда властвует.

Сосредоточение всегда эмоционально. С разными знаками: положительное (слушаем музыку), отрицательное (мысли о неприятности), ориентировочное, или информационное, когда слушаем сообщение о событии..

Пища внимания — либо то, что прямо или косвенно пробуждает чувство, то есть *что-то значит* для нас, либо то, что *может что-то значить*, то есть новизна. Съедая новизну, внимание ищет следующих порций, новых сенсаций. Недостаточность новизны на единицу времени вызывает импульс переключения; если же переключения не происходит, стремится снизиться тонус внимания — степень бодрствования. Сон можно условно считать нулем внимания. (Хотя это не совсем так.)

### Спаситель — воображение

*Пока чернильное пятно — только чернильное пятно, оно нам не интересно, оно скучно. Какая-то грязь, клякса.*

Но как только начинаем искать и находить в этой кляксе предметы, животных, людей, себя, она оживает

и оживляет нас. Оказывается, клякса-то не простая, клякса особая. *И все кляксы особенные...*

Внимание не только прожектор, оно еще и монтажник, собирающий из отдельных кирпичиков восприятия целые блоки и конструкции. Строит, как говорят психологи одной из немецких школ, гештальты — целостные структуры. Творческим способом — созданием внутренней новизны (иными словами, воображением и самовнушением) — внимание может поддерживать себя очень долго.

*Задержка внимания всегда вызывает особое, но не обязательно отрицательное состояние. Может быть и сверхположительным, и продуктивным. Это давно открыли люди творческие и психоэкспериментаторы религиозных культов. Долгие созерцания испокон веков использовались для медитаций, вызова экстазов и трансов...*

### Поэзия под ногами

Упражнения внимания как такового редко включаются в лечебный аутотренинг (и кстати, напрасно), зато разнообразно применяются в профессиональной психотехнической подготовке. Летчики, актеры, операторы, музыканты, спортсмены. Развитое внимание — основа для совершенствования во всем.

Вся наша жизнь есть непрерывное упражнение внимания. Увы, хаотичное, разорванно-однобокое. Но если пойдем, насколько обедняется, как грабится, как наконец гробится наше внимание повседневщиной и сколько прекрасных, совершенно бесплатных развивающих уроков предлагает ему каждый миг жизни (поэзия валяется под ногами, сказал Поэт) — скучать нам более никогда не придется.

### Заколдованный круг?..

*Чтобы хорошо на чем-то сосредоточиться, нужно себе это внушить. Чтобы хорошо себе что-то внушить, надо сосредоточиться. С чего начинать?*

Сначала возьмем синицу в руки — освойм хотя бы «информационную сосредоточенность» — то, что и называется, и вызывается одним простым словом

*в н и м а н и е!*

Нам вполне знакомо состояние, вызываемое этим словом. Внушенная «информационная сосредоточенность» — сосредоточение на сосредоточении!

### Пять кругов (Установка внимания)

Угадав, что управление вниманием — это управление собой, Станиславский разделил пространство внимания на три круга.

Большой круг — все обозримое и воспринимаемое пространство (в театре — весь зрительный зал).

Средний круг — круг непосредственного общения и ориентировки (в театре — сцена с играющими партнерами).

Малый круг — сам актер и ближайшее пространство, в котором действует.

Предельно упрощенная, тем и удобная схема. В повседневной жизни внимание ориентируется примерно на те же три круга. Я бы только добавил к ним круг Внутренний — ту часть внимания, которая занята событиями, происходящими внутри самого человека. (Мы ведь можем быть заняты и своими мыслями, и какими-то ощущениями.)

И еще один, Сверхбольшой — Беспредельность. Вселенский круг.

Установка внимания зависит от деятельности. На охоте — Большой круг, в магазине — Средний, в ванной, за обеденным и письменным столом — Малый и Внутренний... Затычка табаком, кашель, чиханье, некоторые естественные отправления — почти только Внутренний... При засыпании — Внутренний и Сверхбольшой одновременно... Есть типы людей с преобладающей установкой на тот или иной круг. Так называемые интраверты склонны сосредоточиваться на Внутреннем и Малом кругах. Экстраверты, их психологические антиподы, — на Среднем и на Большом. Инертная установка на Внутренний круг возникает и при скрупулез-

ных работах (микроскоп, ювелирная отделка, коррекция), и при некоторых болезненных состояниях, при ипохондриях...

Поучимся управлять установкой внимания. Освоим упражнение, которое по старинке, как и в первом издании, назовем:

### Прожектор

*«Внимание!.. В голове — прожектор. Его луч может осветить что угодно с безмерной яркостью... Нацелен — ничего другого не существует, все прочее во тьму!.. Этот прожектор — мое Внимание! Управляю его лучом как хочу!.. Вездесущ, пронзителен!..»*

Такое (по сути) самовнушение — и такое (по желательной силе) сосредоточение. Образ служебный. Может быть, вы придумаете получше.

Выберем точку в Большом круге, скажем, дальний-дальний огонек или звезду (можно и слуховую точку — какой-нибудь глухой отдаленный шум). Возьмем другую точку — у границы Малого и Внутреннего кругов, можно палец или не видимый нам кончик подбородка (обладателям густых длинных бород придется довольствоваться кончиком носа). Совершаем «взмахи прожектором» — от точки к точке и обратно и снова... Обратно...

Можно с открытыми глазами, можно с закрытыми — взмахи внутренние, воображаемые. Чередовать.

Не забудем: прожектор! Освещает каждую точку, каждую пылинку!.. Ничего не упустит!..

Впиваемся в точки всеми своими чувствами, как будто их пожираем, испепеляем, гипнотизируем! Сами входим в них!.. А теперь спокойно. Прочно, надежно, ненарушимо. Уже не требуется никаких усилий...

Примерные темпоритмы взмахов: по секунде на каждый, по 10 секунд или по минуте, по «п» секунд, на вдох-выдох и т. д. — варьируем.

И если я от книги подыму  
Глаза и за окно уставлюсь взглядом,  
Как будет близко все, как станет рядом,  
Сродни и впору сердцу моему!  
Но надо глубже вжиться в полутьму  
И глаз приноровить к ночным громадам...

Из Рильке (перевод Б. Пастернака)

Очень важный навык: осознавать установку своего внимания. И менять своевременно, правильно переключаться.

Если, например, внимание долго было в пределах Малого круга (напряженные занятия, печатание на машинке и т. п.), то отдых должен переключать его на Большой (прогулка, любование природой) или в крайнем случае Средний (подвижные игры). Такие игры, как шахматы, карты или даже относительно подвижный бильярд, где внимание также остается в основном в Малом круге, не годятся.

Отдыхом будет и переключение на Внутренний круг: релаксация. Или взмахнуть в пятый...

### Непрерывное созерцание

Удобная, свободная поза. В течение 1—2—3 (до 5) минут «освещаем прожектором» любой предмет (монету, спичечный коробок, карандаш, свой палец, чашку и т. п.). Моргать — сколько угодно, но взгляд должен оставаться в пределах предмета.

То же самое со звуками. (Шум дождя, уличный... Любой, более или менее постоянный.)

Быстро заметим, что внимание стремится оттолкнуться от своего предмета, уйти. Смотрим, но уже не видим: предмет «уплывает», звук и слышится, и не слышится...

Возвращаемся — и снова, и снова... Разглядываем, выслушиваем вдоль и поперек, находим все новые черточки и оттенки...

Пока не надоеет, не до одурения.

Внимание удерживается на предмете легко?.. *Это значит, что оно само нашло свой наилучший ритм.*

### Ритмичное созерцание

Выберем любой предмет. Внимание! «Впиваемся» в него, освещаем... Спокойный вдох... Спокойно выдыхаем и на выдохе закрываем глаза — «стираем» впечатление. На вдохе снова открываем глаза — и снова «впиваемся». Так до 20, максимум 50 раз. Потом наоборот: созерцание на выдохе, стирание на вдохе. Можно взять и любой другой ритм, например, на 5 внутренних счетов глаза открыты — «впиваемся». На два следующих — глаза закрываются — «стираем»... Можно совмещать счет с дыханием.

Заметили, что ритмическое сосредоточение дается намного легче?.. Импровизируйте.

Это общая тренировка для любого сосредоточения и любого переключения. Подготовка к описываемому далее приему дыхательной ритмизации самовнушений.

### Мысленное созерцание

Непрерывно или ритмически созерцаем любой предмет в течение 3—4 (или больше) минут. Затем на 3—4 минуты закроем глаза. Постараемся вызвать образ предмета во всех деталях... Открыв глаза, сравним мысленное «фото» с реальностью. До 5—10 раз в каждом упражнении.

Задача — добиться отчетливого внутреннего видения. (Или слышания, если оперируем со слуховыми образами, но это трудней.)

Образ будет поначалу скорее всего походить на размытый силуэт в глубоких сумерках...

Научившись мысленно созерцать несложные предметы и фигуры, сможем перейти к более обширным картинам и текстам. И внимание, и память станут мощнее. Дробными, последовательными мысленными созерцаниями — быстро и прочно усваивается любой текст.

Эти упражнения применялись в некоторых вариациях еще художниками эпохи Возрождения. Навык может с прекрасными результатами использоваться при самовнушениях.

**Внутренний видеоскоп,  
внутренний микроскоп,  
внутренний телескоп...**

### Усложняем предыдущее.

От полминуты до двух-трех минут впитываем взглядом один предмет, предположим, тот же спичечный коробок. Затем другой, например стакан. Пусть оба отчетливо отпечатаются в мозге. Затем мысленно положим коробок в стакан. Наложение может быть двойным, тройным, ритмически-переменным...

Некоторым, сколько бы ни старались, вызвать образ не удастся. Не огорчайтесь и не слишком упорствуйте:



это значит, что вам легче, чем другим, дадутся иные упражнения.

## Внимание — это мы

Каким бывает внимание? Какие параметры измерения? У кого?..

*Широкое, быстрое, поверхностное* — у упомянутых экстравертов. Схватывают сразу многое, но скользят, слабо задерживаются, скачут дальше. Очень удобно для конферансье, для таксистов, для журналистов, для ораторов перед большими аудиториями, для застольных остряков (продолжите список). Очень неудобно для ученых, для врачей и лаборантов, для корректоров, для читателей этой книги (продолжите). Обычно, естественно для мартышек и для детей. Для подвижного, незатюканного ребенка любой взрослый — первостатейный зануда; непонятно, как можно дольше 5 секунд говорить или делать одно и то же. Ну а уж думать...

Подвижность, динамичность — прекрасно! Таким людям легче общаться, вспоминать анекдоты и забывать обещания; но порох выдумывают не они.

*Узкое, медленное, глубокое* — у интравертов. Устойчивость до инертности, иногда до занудства. Такой человек может впиться в свою проблему, как клещ, не успокоится, пока не высосет... Зато хватит терпения написать симфонию. Может придумать, как взлететь в космос. Мастер любого дела; за которое берется, но экстраверт его переобезьянничает и обскачет.

Цепкость и глубину внимания, угрожающие вязкостью, желательно, стало быть, чем-то уравнивать.

Каким еще бывает внимание?.. Зрительное, слуховое, обонятельное, вкусовое... Логическое, эмоциональное, моральное... (Но это уже другой ряд.) Великолпно, если все на высоком уровне, но... Понаблюдаем, на каком именно.

Сильные стороны стоит использовать на полную мощность, слабые — доразвивать: может быть, вскроются неведомые резервы.

А еще бывает внимание Целостное, Собирающее, Гармоническое. Это редкость. Такие люди умеют и хорошо думать, и хорошо чувствовать, и переключо-

чатся, и помнить — редкость необычайная, просто праздник встретить такого вдруг в жизни или хотя бы в книге.

А еще — внимание к Себе, внимание к Другому... Тоже желательно гармонизовать, подвижно уравновесить. Баланс сверхтрудный, что и говорить, но попытками держится жизнь человеческая...

**Войти в палец?..  
А дальше?..**

Снова элементарное.

Поверхность тела, как мы уже знаем, есть граница между внешним и внутренним кругами внимания. На любой точке этой поверхности может быть сосредоточено внимание, как это и происходит непроизвольно при болях, зуде, чувственных наслаждениях и т. п.

Задача — научиться легко доставать вниманием любую точку тела и так же легко от нее отключаться.

«Войти в палец» — одно из простейших упражнений. Может служить ключом ко всему психотехническому арсеналу. (Врачебный АТ я нередко начинал именно с него.)

Первые упражнения проводятся с указательным пальцем правой (для левшей — левой) руки. Потом — наоборот: преимущество отдавать стороне менее развитой.

**Вариант с открытыми глазами (подготовительный).**

Посмотрим внимательно на кончик своего указательного пальца. Вроде бы ничего особенного: кончик как кончик. Ногти надо бы, однако, подстричь...

А теперь посмотрим так, словно видим его в первый или в последний раз... Намерены основательно изучить... И хотя бы отчаянно удивиться: вот это да!.. Это кончик моего пальца?!.. Созерцаем. Можно применить и ритмическое созерцание. Уже при таком удивляющемся созерцании можем ощутить в пальце потепление и пульсацию...

**Вариант с закрытыми глазами.**

Свободная удобная поза. Сидя или лежа, но обязательно так, чтобы указательный палец не висел в воздухе, а находился на чем-то: на колене, на кровати или на ручке кресла — все равно. Закроем глаза и, ни о чем не раздумывая, сразу же направим внимание все к тому же кончику того же указательного пальца. Нас

интересует только он, этот небольшой участок кожной поверхности, соприкасающийся с опорой. Он, только он занимает теперь наше внимание, в нем все собралось, и больше ничего интересного на свете не существует!.. Только наше внимание — и только наш кончик пальца.. Теперь это единственная точка нашего мирообщения.. Огромная воспринимающая поверхность..

Дышим свободно... Не напрягаем ни руку, ни палец, не двигаем, но и не стараемся сохранить абсолютную неподвижность...

Палец, только кончик пальца... Приятно ощущать его соприкосновение с миром, с другой материей.. Представляем себе каждый миллиметр, каждый микрон поверхности кожи на линии соприкосновения, рассматриваем их под внутренним микроскопом. Представляем, как идут импульсы, токи в мозг.. На этом месте тлеет огонек .

Конечная фаза упражнения — четкое ощущение тепла и пульсации в пальце. Нередко иллюзия увеличения и даже изменения формы.

Это упражнение, будучи само по себе хорошей психотехнической тренировкой, открывает путь к сосудистому самопроникновению, о котором дальше. Как всякое сосредоточение, вызывает состояние частичного самогипноза. Осторожней, не увлекайтесь слишком. Иногда входят в палец очень глубоко, а выйти не знают как.

*Расфиксация.* Чтобы устранить утомление от гипнотизирующего сосредоточения — взмахнем в Большой круг, повитаем в облаках...

...Отдохнули?..

Таким же образом позанимаемся с другими пальцами обеих рук, ног поочередно и вместе, в разных сочетаниях...

Можно переходить к тренировке сосредоточений на других точках. Можно бесконечно импровизировать.

Еще на первых своих психотерапевтических занятиях я заметил, что сосредоточение на некоторых сочетаниях точек — «геометрических фигурах» тела — может способствовать самовнушениям определенных состояний. И ведь на самом деле: каждое наше состояние есть некий «рисунок» состояния мускулов, кожи, связок и т. д. При ощущении уверенности, например, мы произвольно расправляем плечи, при решительном настроении слегка сжимаем кулаки, твердо ставим ноги, при успокоении меняют амплитуду движения грудной клетки... Произвольное внимание фиксирует все

эти перемены в виде представляемого в мозг «рисунка» тела.

Телесные рисунки души... И что-то общее для всех есть, и очень разнообразны. Поэкспериментируем, рисуем себя сами...

«Сначала я только подумаю, что у меня может заболеть голова (сердце, живот, позвоночник...), — тут она и начинает болеть. Чем больше болит, тем больше думаю. Чем больше думаю, тем больше болит...»

Ясно, о каких сосредоточениях идет речь и как вредно быть слишком к себе внимательным.

Как не думать о белом медведе? Очень просто: думать о зеленой собаке. О голубом крокодиле. О крылатом жирафе.

*Одно сосредоточение может быть побеждено только другим.* Роль отвлекающего сосредоточения при многих неврозах и выполняют АТ и другие психотехнические занятия. Может выполнить, кстати, и эта страничка — и ее может хватить. А если не хватит — вот следующая.

## РАССКАЗ ВНИМАТЕЛЬНОГО РЫБАКА

Сейчас, сейчас, чуть терпения...

Еще древнеегипетские жрецы пользовались специальными взородержателями — рисованными и лепными фигурками особенных форм, равно как и особо ритмичной, гипнотической музыкой... Повторность и удержание — движение по единой линии к некой Цели — как раз то, что нужно, чего внимание само хочет, ибо в единстве этом живет Природа, из него строит всякое живое событие.

*...Итак, рассказ рыбака (случай самогипноза).*

Однажды, ранним утречком, в своей любимой деревеньке удил я рыбу в речке. Надеялся, как всякий рыбак, вытащить самую крупную, поставить рекорд. Следил внимательно, как полагается, за поплавком. Рыбак был не шибко опытный, надо признаться, и с техникой примитивной. Ни тебе радиопредупредителя, ни компьютера, вычисляющего прогноз клева, ни даже захудалого сигнального колокольчика.

Развертывался рассвет, рассыпались росы, туман розовел... После бессонной ночи (статью о внимании у шизоидов так и не дописал) смотреть на покачивающийся поплавок было приятно.

Главное, внушал я себе, не упустить, но и не поспешить. Дернуть, как учил друг Вася, только когда весь колпачок скроется и стерженек — оп, с подсечкой!..

Поплавок мирно дремал, прикладывался под низовым ветерком то на один бочок, то на другой... Перемигивался лениво с ближайшей коряжкой, прикрытой ряской... Я смотрел на него, не отрываясь, смотрел ВНИМАТЕЛЬНО, это все больше нравилось. Никаких мыслей, вот что восхитительно, и чувств никаких, кроме счастья, что никаких... Вот она, эта, как ее, когда в ванне... Нир... Следить только ВНИМАТЕЛЬНО, чтобы не зацепился за коряжку; нет, не дотянется, хорошо выбрал место... Клюнет сейчас, вот-вот. Клюнет по всем правилам...

...А как там поживает червяк?.. Негуманно я с ним поступил, что и говорить. Прости меня, червяк, я больше не буду. Ну что же делать, когда такая подлая жизнь: либо ты, либо тебя... Давай же теперь вместе, в добром согласии погипнотизируем рыбку. Ловись, эта, как ее... Большая и средняя. Ну давай, червяк, жми, вертись, я на тебя надеюсь, я в тебя верю, не подведи, червяк, и не вздумай соскочить, смотри у меня, червяк...

...А какой у нас с тобой поплавок, а?.. Я уже и сам стал поплавком... Я покачиваюсь совсем недалеко от тебя, я мигаю коряжке, я жду твоего сигнала, червяк. Напиши мне письмо, малыш, не забудь. Я знаю, вернешься с рыбкой в зубах... Пошли прогуляемся... Заберемся вон на ту горку... Пришли... Сядем вот здесь в траву и поудим рыбку... Смотри, это солнце, не узнаешь?.. Так близко оно еще никогда не бывало.

...Ну вот, сейчас клюнет, сейчас уж клюнет наверняка, хапнет огромная самая.. Только почему же солнце светит с другого боку?.. Не может быть!.. Я же не на закате пришел?!

## СОСРЕДОТОЧЕНИЕ — ТОЖЕ МАЯТНИК (Напоминание)

Даже у неподвижно застывшего часового тело совершает легкие ритмично-аритмичные покачивания. Глаза, уставленные в одну точку, все-таки совершают микродвижения. Даже крепкое сжатие кулака, если разобраться, тоже состоит из последовательных сжатий-разжатий, только очень быстрых, сливающихся...

Так колеблется и внимание.

*Сосредоточение — не застывание, а повторное возвращение к предмету внимания в наилучшем ритме!..*

Когда ритм этот найден, возникает ощущение непрерывности.

Все, что сосредоточивает, втягивает, — все ритмично, начиная с простых физиологических актов и кончая ритмами искусства. И самовнушения должны быть ритмичными.

Главное правило сосредоточения: *не бойтесь отклонения, бойтесь невозвращения.*

## НА ВКУС, НА ЦВЕТ...

...С мухой не получилось?.. Вернемся назад, попроще.

Упражнения вчувствования (вживание в представления) делать лучше всего в состоянии легкого расслабления. На каждом представлении сосредоточиваться от 1 до 10 минут. Кто может — поменьше.

Как можно ярче увидеть и удержать внутренним взором:

белые-белые белила;  
сниюю-сниюю синьку;  
коричневую корявую корку;  
желтый-желтый желток;  
красивую красную краску;  
зеленую травку...

Образ — вкус:

лимон: кислый-кислый, только что разрезанный;  
икра: красная, искристая..

## Образ — осязание:

колкая иголка;  
мягкая вата;  
нежный пух...

(Последние два — хорошее дополнение для расслабления.)

Погружаемся в ванну,  
покачиваемся в гамаке,  
в лодке..

## Яркий чувственный образ:

горячий пар кипятка в парильне;  
холодное лезвие стального ножа;  
с треском горящий в костре хворост;  
холодный влажный платок на лбу...

## Саморазвивающенся представления.

Пляж у моря. Жаркий день. Палит солнце. В купальном костюме.. С наслаждением вытягиваемся..

Смотрим в море. Барашки... Головы купающихся..

Рассмотрим получше линию горизонта. Что там появляется (силуэт корабля, тучка в небе, самолет...)?

А что происходит вокруг, на берегу (играют дети; собака, мяч...)?

Разгорается солнце, палит сильно, приходится поворачиваться с боку на бок... Хочется искупаться... Входим в воду... Вода прохладная?.. Слишком холодная?

Произвольный вызов ярких представлений принято относить к высшей ступени АТ (или, кажется, только к средней ступени йоги). Но некоторым художественным натурам они удаются сразу — и обратным путем помогают осваивать низшие ступени (через представление «на пляже», например — вызов тепла в теле). У людей с конкретно-образным складом мышления легко возникают сюжетные представления, а через них — самовнушения разных состояний. Зато у тех, кто мыслит абстрактно, легче вызываются отдельные ощущения, не связанные с представлениями.

...Однажды в зимнюю холодную ночь (отопление, как обыкновенно, едва-едва) засиделся я за столом, застыли ноги, руки, мозги... Гимнастику нельзя, потревожу рядом спящее существо. Да и просто нет больше сил, и пора спать, и горячей воды нет, а согреться бы... Вот что: выбрать летний денек, пожарче, сесть в лодку и погрести.

*...Резво, лазорево, розово резали зеркало озера весла, плескаясь в блеске: руны, буруны, бурлески... Следом за ними ныряло солнца изображение, в борт не волна ударяла — волноопровержение — розово, резво, лазорево мчались удары обратно, разорванными узорами вдаль уходя безвозвратно...*

## **ДУМАТЬ НИ О ЧЕМ ИЛИ НИ О ЧЕМ НЕ ДУМАТЬ? (Упражнения рассредоточения)**

Задача, противоположная предыдущим: рассредоточенность, блуждание внимания. Что-то вроде нормы для младенцев, когда им ничего не нужно.

Длительность упражнений — от 1 секунды до 5 минут, но, конечно, условно.

Первый вариант с открытыми глазами «Скольжение».

Лечь, сесть или встать свободно, уставившись в точку, предположим, на стене (расстояние примерно 2 метра). Глазами очертить перед собой круг с центром в этой самой точке диаметром около метра. Приблизительно через секунду перевести глаза на любую другую точку этого круга, еще через секунду — на другую и так далее хаотическим «броуновским» движением. Все мысли и представления отгоняются, заняты только соскальзыванием с точки на точку...

Второй вариант: то же самое, но к соскальзыванию взгляд не понуждаем, пусть сам скользит куда хочет, в пределах круга. Ничто больше не интересует...

Третий вариант: с закрытыми глазами.

Закрываем глаза и стараемся ни о чем не думать. Это, конечно, не удастся... Возникают произвольные мысли, представления, воспоминания... Делаем, по существу, то же, что и в первом варианте. лишь только возникла какая-то мысль, образ — стараемся мягко соскользнуть на что-то другое, с этого — на третье и так далее (кошка... шарф... стелька...). Теперь думаем ни о чем, потому что думаем обо всем... Внимание бежит от представления к представлению в одно касание... Прodelав это в течение 2—3 минут, встряхнемся и снова освободим внимание, дадим плыть куда ему угодно. Еще раз... Еще раз, то же самое..

Во время таких упражнений может возникнуть сонливость, некоторым они прекрасно помогают засыпать.



Четвертый вариант: «Рождение заново». Особенно удается тем, кто уже прочувствовал сущность самовнушения.

Закрывать глаза. Приказать себе: «Все забыл. Ничего не знаю. Все незнакомо». Далее в течение 2—3 минут проделать внутреннее «касание», затем быстро открыть глаза...

Если самовнушение сработает — увидим знакомую обстановку как бы заново. И не как бы, а заново в самом деле!..

Повторим раз 5... В какой-то мере приблизимся к первоощущению мира, которое было у нас в младенчестве, а взрослому свойственно только в первые доли секунды после просыпания... Чистые поверхности, формы, краски с неопределенным значением, с еще непонятной связью...

Такое видение долго удержать, вряд ли возможно, хорошо, если оно продлится хоть несколько секунд...

Упражнения рассредоточения, особенно «рождение заново», помогают при напряженной умственной работе. Способствуют и отдыху, и всплыванию из подсознания новых идей (см. далее «Эхо-магнит»). Прекрасные результаты — ритмическое чередование сосредоточения и рассредоточения.

*Пульсация.* Специальное упражнение для мучеников умственного труда. Тренирует психическую подвижность.

Сосредоточимся на любом предмете, представлении или внутреннем действии. Пусть это будет хотя бы «равнобедренный треугольник», задуманная картина, доклад или перемножение  $395 \times 648$ .. В течение 15—30 секунд — полное сосредоточение, после чего — резкий обрыв, бросок в протрацию и расслабление примерно на 10 секунд... Затем снова сосредоточение, снова обрыв, так до 10 раз.

Импровизируйте. Это мобилизация резервов сосредоточения, массаж подсознания.

Каждое упражнение помогает что-то в себе открыть, облегчает поиск, учит быть внимательным не только к себе и своим любимым проблемам, но и к облакам, к пушинкам, к снежинкам, к привидениям, к звездам, друг к другу и к остальным пустякам, которые для нас ничего не значат..



Вкус неба: птица и звезда.  
Вкус бытия: звезда и птица  
с одной из родственных планет...  
Всяк облик поначалу сиится,  
потом творится. Много лет  
душа уламывает тело  
отдаться. Медленное дело.  
В последний миг придет ответ...  
Кто сам себе не удивится,  
тому не стоило родиться.  
Хоть и под стать велосипед,  
не мускулы вращают спицы,  
а превращение примет  
в действительность...



## ОСВОБОДИ МУСКУЛ

Сила нокая  
и свобода движения.

Работа мышц — наша жизнедеятельность. От пищеварения до мышления.

Уже давно выяснилось, что могучая мускулатура атлетов по жизненному значению довольно ничтожна. Мощные бицепсы, трицепсы, дельтоидеусы и т. д. ценны как вторичные половые признаки, декорации. В драках настоящих скорее мешают. Спорт, культуризм, балетная эстетика, да... Не против, совсем не против одухотворенной мускульной стати и пластики; самому и необходимо, и просто нравится поддерживать атлетическую форму; пока природа позволяет. (Соотношение физических упражнений и самовнушений примерно 1 : 5.)

Но (тело женское особенно ясно дает это знать) главные наши мышцы, от коих зависит истинная жизненная сила, как настоящие интеллигенты скромны, малозаметны, берут не массой, а качеством, не мясом, а музыкальностью.

Сердечный мускул, пронизанный нервами, как никакой другой, неутомимо гоняет кровь, главный мускул жизни. Мышца диафрагмы — плоская, почти как пластина, зато упругая и чуткая необычайно — обеспечивает дыхание. Тонкие змеистые мышцы сосудов — от аорты до микроскопических капилляров — потолще, но

все же изящные — мускулы внутренних органов... А из наружных главнее всех брюшные и тазовые, поддерживающие весьма важные органы. Вот на чем зиждется наше благополучие. И не только физическое.

Состояние мышц — это состояние и психическое, и духовное.

Все наши мускулы имеют мозговые представительства, получающие сведения и отдающие распоряжения. Представительства эти сложно и разнообразно связаны. То помогают, то мешают друг другу... Лишь небольшая часть их работы нами осознается.

## КАК ХОТИМ, НО НЕ СОВСЕМ

Все мышцы тела, как должно быть известно любому школьнику, разделяются на произвольные и непроизвольные. Непроизвольные — гладкие, а произвольные — поперечнополосатые. С непроизвольными, вроде мышц кишок или зрачкового мускула, мы обычно ничего поделать не можем: они не поддаются прямым воздействиям воли, сокращаются и расслабляются сами. (Но есть и возможности волевого управления — косвенного.) Произвольные же, как, например, бицепсы или икры, можем сокращать и расслаблять, как хотим. Впрочем, тоже далеко не совсем как хотим. Особенно расслаблять.

И у мышц, управляющихся произвольно, есть собственный произвол. Проявляется он в том, что принято называть мышечным тонусом. Тонус — это готовность к действию. Или к бездействию...

Я сейчас вял, расслаблен — тонус моих мышц минимален. Вы возбуждены. Мышечный тонус у вас в этот момент очень высокий, пожалуй, даже слишком... При испуге сразу все напрягается. При крайней степени ужаса могут подкоситься, расслабившись, ноги... Все это происходит бессознательно, непроизвольно, автоматически.

Зависит ли от нас самих, от того, что называют сознанием, волей?

Только до некоей степени. Проснувшись вялым, можно успешно взбодрить себя зарядкой, пробежкой, массажем, холодным обтиранием и т. п. Можно и моментально, безо всяких дополнительных воздействий прийти в крайнюю степень бодрости, взглянув на часы...

Но тонус может и не послушаться.

Можно закрыть глаза, держать веки закрытыми сколько угодно. Открыть, когда вздумается. Но есть мгновения, когда глаза неудержимо закрываются сами: когда хочется спать. Мышцы век расслабляются непроизвольно — падает их тонус. Желание спать — это и есть, процентов на 80, ощущение непроизвольного расслабления мышц век, шеи, а вслед за ними и остальных...

## И ВСЕ-ТАКИ МОЖНО

Для того, кто читает сейчас эти строки, вероятно, не составит труда мгновенно резко и сильно сжать руку в кулак. Но попробуйте сделать это, только что проснувшись, в постели, когда так хочется еще до-спать... Нелегко, а?.. Придется приложить немалую силу воли (такую же, впрочем, какая требуется, чтобы расслабить пальцы в состоянии гнева).

Между тем ум ваш уже бодрствует, вы уже вспомнили, какие дела предстоят вам сегодня, мелькнули даже кое-какие идеи. Это требует весьма бодрственного состояния деликатных мышечных групп, заведующих внутренней речью, тонких глазных мускулов.

Большие же скелетные мышцы гока в тонусе сна...

Можем, работая одними мышцами, влиять на тонус других, через эти — на следующие и так далее. В сущности, это и есть управление собой в физиологическом смысле. Каждое наше состояние в каждый момент можно представить как некое сочетание тонусов разных групп мышц, обратной связью отражаемое в мозгу.

Таких сочетаний, как легко догадаться, может быть бесконечно много.

...А вот что нужно сделать, чтобы в сонливом, вялом состоянии кулак сжался легко: надо несколько раз энергично разжать пальцы. Это дается легче, потому что в сонном состоянии, при общем снижении тонуса мышцы-разгибатели имеют естественный перевес. Разогните пальцы до отказа, еще и еще раз... Чувствуете? Повысился и тонус сгибателей. Теперь кулак сжался легко, сжатие можно удерживать.

Легче сжать и другую кисть...

Вспомним это, когда речь пойдет о тонизации.

## ИЗ УРОКОВ ЛЕЖАНИЯ (37% свободы)

ЧТОБЫ ХОРОШО УСНУТЬ, ДОСТАТОЧНО ВООБРАЗИТЬ, ЧТО ТЫ ХОРОШО УСНУЛ, ВОТ ПОПРОБУЙ — И ..

*Ле Ви, отдых мудрецов  
(Свиток пятый)*

...Разрешите, спрошу?

Умеете ли вы лежать?

На словах всяк умеет, а мы проверим.

...Ясно, не о чем и говорить. Пока не научимся, ничего не выйдет.

Читаете лежа? Обычное сидя?.. Так ведь если лежать не умеем, то сидеть и подавно, это несравненно сложнее, спросите любого четырехмесячного младенца.

Основа основ, альфа и омега. Первое и последнее, нота бене, человеческое положение в этой жизни. 37% как минимум от общего времяпрепровождения. А у некоторых едва ли не целая жизнь, и все равно не умеют.

Все сначала, да, все с азов. Как новорожденные: сперва лежать и дышать (орать умеем врожденно). Потом улыбаться. Потом сидеть, подниматься, ползать. Потом ходить. Потом думать, потом говорить, а не наоборот, как привыкли.

Новое самочувствие не родится без нового понимания, новое понимание — без нового самочувствия. Замкнутый круг?.. Попробуем разорвать. Что поделаешь, придется пока лежать, не умея. Думать, не умея, читать, не умея...

## НАВЫК НОМЕР ОДИН

— *релаксация, она же самоосвобождение.* Ядро всех психотехник: йоги, дзен-медитаций, АТ, каратэ, ушу и прочая.

Первозвено всех систем физической и профессионально-психологической подготовки — от спорта до актерского мастерства. Основа сосредоточения и собирания сил для всех целей, включая и самопомощь в болезни, и молитвенное усердие.

*Из жизни по стойке «смирно».* Лежим? Одежда не давит? Не затекаем?.. Хорошо, продолжайте. ИЗО ВСЕХ СИЛ старайтесь расслабиться, а я пока разомнусь

Посгарались?.. Напряжены, как удав перед кроликом, то есть наоборот?.. Ладно, продолжайте как-нибудь. Нет, ну все-таки еще раз, стыдно! Ну соберитесь же с силами, наконец, возьмите себя в руки! Выполните задание. во что бы то ни стало расслабьтесь. Лежите правильно! Нет лежания без прилежания!

Слышали, наверно, не раз, как разумные родители велят своим детям: «Спать, сейчас же! Лежи спокойно, отдыхай, кому говорят! И не смей вертеться, а не то я тебе...»

С большим эффектом и сами так успокаиваем ребенка... Теперь применим к себе.

Дети, видите ли, по неграмотности полагают, что лежать можно и кувырком. А взрослые кое-какие считают приличным лежать за праздничным столом, а спеша на работу утром, лежать на бегу, а ходить ничком. Чтобы расслабиться, заметим, лежать вовсе не обязательно, но вы на уроке. Старайтесь дальше, я пока сообщу о своей сенсационной научной находке.

Открытие, подтверждаемое вычислениями. Если в тексте произведения какого угодно жанра меньше 37% юмора, иронии, фантазии или чепухи, якобы не относящейся к делу, то произведение скучно. То есть не имеет никаких шансов передать свое серьезное содержание наисерьезнейшему адресату, что и является основной причиной всех видов неуместной веселости. 37% так или иначе берут свое. 37% — запомним, жизненно важная цифра, назовем ее Коэффициентом Свободы.

...Нет, нет, не годится, так не лежат. Я же предупредил вас, что лежать правильно очень трудно. Йоги не зря годами отрабатывают свою знаменитую позу трупа. Правильно, вообще говоря, человек лежит только раз в жизни, да и то не всегда.

Вам, вижу, не по себе жутко скрючены. Имею в виду внутренне. А наружно, наоборот, вытянуты по линейке. (Довольно частое сочетание.) Ничего, для начала нормально. Позвольте только заметить, что вы не на строевой подготовке. Спите тоже навтыжку? На каком боку лучше решаются задачи?.. Множество

несчастливых упускают возможность стать гениями только потому, что не догадываются спать на другом боку.

*...Теперь легче?.. Вдруг, когда забыли, что расслабляемся, что релаксация необходима, что обязаны лежать правильно...*

Заметили Миг Нечаянности?.. Заметим, что лучше не замечать его.

## ТОЛКОТНЯ ТОЛКОВАНИЙ

Слова иногда подводят.

Для нашего языка «релаксация» чужеродна, отдает медицинской процедурой, каким-то резиновым бинтом, приживаться не хочет. Но чем заменить, как суть выразить?.. Просто отдых? Неполно, размыто. Есть еще старое прекрасное «почиванье», означающее и отдых, и сон. Близко, но уже архаично.

«Самоосвобождение» — и близко, и емко, но по соседству же и «увольнение по собственному желанию»... И тяжеловесно, вроде «самоусовершенствования» — пока выговоришь конец, забудешь начало.

«Саморасслабление», «расслабление»? Узко и опять клонит не в ту степь: расслабление, расслабленность — корень «слаб». Не хотим слабости, ищем силу. Лень любим, но не уважаем. Слабость да еще преднамеренная?.. Расслаблять мускулы, расслаблять организм, расслаблять мозг?.. И это в то время, когда душа обязана трудиться и день, и ночь, и в выходной? Расслабляться? Да я же ведь и так расхлябан, куда уж дальше. Великие духом зовут нас к вечному беспокойству.

Скольжение смыслов, толкотня толкований. Насколько я смог понять, в каждом из языков, на которые переводилось доньше «Искусство быть собой», «релаксация» означает что-то особое с отсветом народного самочувствия...

## ГРЫЖА В ДРУГУЮ СТОРОНУ

— Отпустите себя,— уговариваю зажатого гражданина, первостатейно нормального и через то бесталанного и слегка импотентного,— отпустите...



'А он слышит как «рас-пустите». А разве можно. И если б слышал действительно!..

В том и штука, что не он вовсе слушает. С таким скользким перевираанием воспринимает все не его «я», а его «оно» — подсознание. Темный глухой подвал — кладовка пережитого, где толпятся зажатые родственники, пережатые воспитатели... Подсознание, где пеленки, те самые первые, сразу и на всю жизнь отнимающие у ребенка 63 % врожденной предприимчивости и интуиции, да, те самые, навек мокренькие пеленки... Посмотрите, как они слиплись с общественным долгом и супружеской добропорядочностью, с хорошей привычкой ходить в выглаженном костюме... Да, достаточно и тугих пеленок, чтобы отъесть такой кус Внутренней Свободы, ибо сжимают они дитя в самом нежном возрасте первых запечатлений и бессознательных обобщений. А несъедобные 37 % распределяются как попадая... Вот почему, наверное, так мало в мире настоящих, огненных, веселых авантюристов.

Мне повезло, туго не пеленали (бабушка была детским доктором и человеком веселым), но дальше... Разжимаюсь всю жизнь. При такой постановке человека, спрашивал я себя, чего же в итоге ждать, кроме прогрессирующего окаменения? Кроме сжатия не одной только души, и не только мышц, но и сосудов, дыхания, и кишечника, и всего прочего, что только может в человеке зажаться?..

От зажатости и заикание, которого может не быть через миг, и морщины, когда их может еще не быть, и инфаркты, когда может не быть совсем. Зажался сосуд сердца — спрашивается, зачем?..

От зажатости и курим, и пьем, и всячески наркотизируемся, чтобы разжаться хоть на часок-другой. (А потом зажаться еще сильнее...) От зажатости происходит застой: и в организме, и, как мы наконец-то поняли, в обществе. А потом?.. Склерозы, тромбозы, опухоли, психозы, межнациональные осложнения... На каком-то уровне что-то наконец непременно закупоривается: не сосуд, так желчный пузырь, не ум, так талант, не талант, так совесть, не совесть, так опять же сосуд.

Ущемленная грыжа на почве однобоко понятой дисциплины — не счесть сколько их, в разных видах, и у взрослых, и у детишек. Самоотпускание понимается как самоотпущение; как греховность, столь же гадкая,

сколь притягательная. По сей причине в подсознании зажатого гражданина и устраивается бетонированный застенок, эта знаменитая фрейдовская кутузка для запрещенных желаний, каморка за железным засовом, с глазком, куда то и дело заглядывает бдительный Цензор. Не выпускать наружу! А там, внутри?..

Есть и такая правда в человеческой психологии — не вся правда, не главная, но существенная. И для тех особенно, кто привык жить в полицейском режиме внутренне. Тишь да благодать наверху, соблюдаются все инструкции: Цензор, не уставая, вещает, что он-то и есть сознание, он и есть свобода. Но через глазок кое-что заметно не только ему... И потому, между прочим, дети зажатого гражданина бывают обыкновенно зажаты наоборот, зажаты наизусть. Грыжа в другую сторону.

## ЗАКУПОРКА ДУШИ УСТРАНИМА

— как бывалый сантехник могу обнадежить. С сосудами и талантом сложнее. Закупорка мысли бывает и аварийной.

Хорошо лежим?..

Проверим еще...

*Релаксация: фазы входа.* Вот — да, вот теперь и проверка уже не мешает.

Сперва Поиск: проба — ошибка — проба... Как и во всяком деле, сначала ориентировка, прикидка, даже если дело привычное.

В данном случае ищем удобство. Комфорт, оптимум...

Видели, как устраиваются на покой собаки и кошки?.. Непременно сперва посуеются чуть-чуть, покрутятся, приламятся так и сяк... потом затихают неподвижно... И мы так делаем инстинктивно; однако у слишком многих инстинкт сбивается с панталыку. Ложась, сразу сковываем себя позой заданной; не посоветовавшись со своим телом, не вняв ему, пытаемся принудительно успокоить, не понимаем, почему не можем уснуть... То же самое и когда сидим, стоим, двигаемся... В любом деле нет привычки доверия своему естеству, исключительно командно-административные методы.

Если у вас так, настоятельно рекомендую испытать такую методику: ложась спать, сначала вертитесь, сколько хватит сил, до изнеможения. Потом попытайтесь встать. Если не получится, ваша цель достигнута.

Фазу следующую назовем Приятием, или Согласием. Поза утверждена. Принимается за удобную, оптимальную. Это, может быть, и не так, но уже не главное. Что произойдет дальше, зависит теперь от мозга. Если он сам сумеет успокоиться, согласиться с положением, которое сам же создал,— все в порядке, даже если висим вниз головой. Если нет...

Как раз в этой фазе и вылезают обычно припрятанные, подсознательные напряжения. Мы ощущаем их то в виде неизвестно откуда лезущих мыслей, то как неясную тревогу, то как настырное физическое беспокойство, какой-то зуд, черт-те что...

*Возобновляется Миг Нечаянности... Не упустили, не помешали себе — и...*

Словно замок какой-то отщелкнулся сам собой: напряженность растаяла. Это мозг наконец-то поверил и телу, и себе самому. Убедил себя, что все суета сует, а следовательно, можно не суетиться, о чем и дал соответствующее распоряжение.

Вы почувствовали только, что *уже хорошо. Поверили, что хорошо*. Даже если сменить позу, почему бы и нет. Но уже неохота...

...Знакомое, тихое, медленное тепло.. Освободились, размякли мышцы, отпустили друг дружку; смягчили свои волокна все связки и сухожилия; раскрепостились суставы, начали наливаться блаженной ленью.. Дал себе волю наконец пожизненный грузчик, наш натруженный позвоночник, с благодарной податливостью принял предложение — дальше сам.. Разжались сосуды — чуткие стенки их начали вслушиваться в прибой пульсовой волны.. Откаты и шелестение.. Это уже самые мелкие веточки, тончайшие капилляры доверчиво раскрывают свои створки, чтобы пропустить к каждой клетке неспешно согретую кровь, чтобы задышало все в лад с великим дыханием Целого.. Чтобы поверило..

Вот и она, релаксация. Только первая ступенька, зато самая главная: мы уже на эскалаторе, дальше он едет сам.

*Фаза саморазвития — эскалация релаксации.*

Замечать, как это происходит,— значит следить за собой. А следить — значит поддерживать напряжение, не от-пускаться.. (Вы уже хорошо расслаблены, и я могу говорить с вами совсем спокойно..) Действитель-

но, это трудно и лежа, и в любом положении! непрерывно следить за тем, чтобы не следить за собой, не следить за тем, чтобы не следить, следить за тем, чтобы не следить за тем, чтобы...

*...По нечаянности и доехали. Станция Дремота, следующая станция Сон. Выходя, не забывайте свои вещи сны... Добрых встреч!*

## ЛЕСТНИЦА- ЧУДЕСНИЦА

— так в моем детстве назывался на детском языке эскалатор. Тогда он еще воспринимался свежо. В Москве была еще только одна линия метро, самая первая.

Релаксация — состояние саморазвивающееся. Сама едет. Но не вверх и не вниз, а *вглубь*.

## ТОЛЬКО ПРИТРОНУТЬСЯ

Если провожу сеанс очно, то еще до начала по выражению лица, по походке вижу, куда с кем поедем и как далеко... После двух-трех сеансов гипнорелаксации (то есть с помощью внушений извне) пациенты приходят на следующие сеансы уже готовыми к погружению, уже хорошо расслабленными, освобожденными. Почти все совершилось, в сущности, я им больше не нужен. Но не тороплюсь нарушать ритуал и обрывать связь: могут запаниковать. Верят в «сильного» и освобождаются верой... На самом-то деле — это хорошо знаю я — *они верят себе*. Я только им помогаю к себе притронуться. Не ко мне, а к себе.

Иной раз для этого нужны совсем крохи: молча посидеть рядом, взглянуть чуть подолее в глаза, постоять за спиной...

## ТИШЕ ЕДЕШЬ, ДАЛЬШЕ БУДЕШЬ

Релаксация — дверца и в сон, и в бодрость, и в самогипноз разных видов. За дверцей этой — проходы в тайники подсознания, в катакомбы памяти, в лабиринты всех наших ужасов и всех сокровищ... Там, там пря-

чется наше запуганное Воображение, когда-то свободно игравшее и творившее чудеса в лужицах и на пустырях, где теперь торчит только колючая проволока рассудка...

*...А дальше сквозные туннели в Страну Сновидений, в Запamатье, где встречается Прошлое с Настоящим, Прошлое с Другим Прошлым, Бывшее с Никогда Не Бывшим, Возможное с Невозможным... Там, дальше — бездны Инакобытия, зазеркальч Антивремен...*

Все очень близко и ближе некуда. Потому и не видно.

## МИР БЕЗ ГАРАНТИЙ

*Кошка, мурлыкающая на коленях; собака, сладко вытянувшаяся у ног; воробей, притихший под солнышком...*

Что чувствуют эти существа? Думают ли о чем-нибудь?..

Сообщить они могут нам лишь о своем Блаженстве. Оно так физически ощутимо, что не требует перевода, излучается волнами, проникающими и в самую мрачную душу... Не спят, нет, и звериной сторожкости не теряют. В любой миг — готовность к самым решительным действиям. Но пока все спокойно — верят Покою, предаются ему. Знают свой Покой назубок, как богомольцы Библию.

Страницы этих повествований читаются без конца и никогда не кажутся повторением.

...Ну а о чем можем сообщить им мы, задержавшись на минутку-другую в неприбранной комнатенке — прихожей своего ежедневного сна?..

О том, что тут темновато и не шибко уютно, хотя и можно иной раз по нечаянности всхрапнуть; о том, что нету здесь ничего удивительного, никакой такой особой поэзии. Хотя и вспоминается иногда, что во времена оны сюда залетывали Мечты... заплывали Грезы... но когда это было... и стоит ли вспоминать...

Предбанник дремоты, всего и только. А теперь вот доктор рекомендует для здоровья души и тела. Приглашает здесь осмотреться, повольготнее расположиться. Тут, говорит, объявлена зона мира с самим собой. Здесь, растолковывает, могут встретиться Сознание с Подсознанием, пожать друг дружке лапки и подписать договор о дружбе до гробовой доски.

Нужно, говорит, только найти дырочку между ними. Если попадешь, будет чудо: окажешься в нежных сумерках Вечной Зари...

*Там, там, если взглядеться внимательнее, можно увидеть Скрюченного Чёловечка, своего двойничка, совсем маленького. Посмотреть, чем он занят, понаблюдать, чем живет. Когда на фокус наведешь, видно, что Человечек, умываясь Покоем, постепенно раскрючивается... Расправляет тельце... А потом начинает плавать в Свободе и расти, и даже летать... Просторно ему! Комнатенка тоже растет вместе с ним, беспредельно... Захочет — сможет вздохнуть и выйти...*

Но какая, спрашивается, гарантия, что, очутившись снаружи, совсем голенький (никакая одежка души не согреет) — какая гарантия в диком холоде жизни, в свирепствующей пустоте — что опять не скрючится, не уменьшится до ничтожной козявки?

Гарантии никакой.

*Блажен покой, когда, закрыв окно в ненастный день, мы остаемся дома... В ком нет металла, тем и суждено пожаловать на склад металлолома, тех гнут, и мнут, и плавят, как хотят, пока не отольют искомой формы. О, сколько нас, уступчивых котят, пошло на шапки за доступность корма. А в ком металл — тех можно изломать, но не согнуть. Пока в избытке глупость, легко все положенья принимать и засыпать — но действует упругость. ...Я погибал. Мне выгодный позор знаком до тонкостей, я им проникся еще с дошкольных лет, когда позер во мне уже утюжился и стригся, успешно выступал во всех ролях, какие по сценарию давались. Но зрела тошнота, и на полях заметки кой-какие появлялись...*

## ВОЗМОЖНЫ ВАРИАНТЫ

*«...А как самочувствие после релаксации?.. А потом, попозже?..»*

Сколько ни приходилось расспрашивать, всякий раз свой ответ. По большей части нормально, прекрасно. Но иногда неожиданности, изредка и неприятности. Раз на раз не приходится даже у глубоко продвинутых мастеров.

Иным расслабиться так и не удается ни без меня, ни при мне, как ни усердствую, как ни втолковываю, что это не надо, а только можно, всего лишь можно.. «А у

меня не выходит! А я не могу!.. Как мешки с булыжниками выгружаю!»...

И в самом деле, глядишь — поднимается с диванчика в поту. Зато перед телевизором даже стоямя расслабляется блестяще, кричит: «Го-о-ол!..»

У других, наоборот, расслабление бурное (странное, но верное словосочетание), неудержимый провал в дремоту и сон... Потом у кого как. Одному превосходно, другому дурно: тяжесть в голове, слабость... Приходится разбираться. Гипотоник?.. Бывает такая причина, но не обязательно. Чаще живет в перегрузке психики и недогрузке тела. Хронически недосыпает. Не освежается, мало и грязно дышит... Перекуривает, переедает (дрянь какая-нибудь найдется даже на пустых прилавках). Перебирает за воротник...

Или: физически в форме, старается, молодец, вроде бодр. А чуть расслабился — и вдруг лезет откуда-то из глубины загнанный самоконфликт, выныривает скрытая депрессия...

Вот сколько всяких сложностей и нюансов. И лучше более не перечислять их, пожалуй, чтобы какой-нибудь боязливый читатель, не дай господи, не перетянул на себя.

Однако как мы ни слабонервны, как ни внушаемы не в ту степь, как себя ни боимся, все-таки чем больше знания о других, тем больше и о себе. Все и одинаковы, и уникальны, повторять не устану.

Было у меня множество пациентов, замечательно легко расслаблявшихся на моих сеансах или под магнитозаписи. Но одни из таких столь же легко обучались релаксироваться и дома, и на работе, где и когда хотели. Другие...

Эти последние, тревожные невротики, обычно обнаруживали черты инфантильной зависимости, привычного иждивенчества. Бабушка, расскажи сказку. И горшочек, хочу пи-пи...

На таких иногда приходится поглядеть чуть строже.

Среди напряженных, зажатых на сеансах бывали, наоборот, такие, которым самостоятельно удавалось все и довольно легко.

Я полагал сперва, что такие люди просто маловнушаемы, но зато здорово самовнушаемы. Нет, внушаемы и они, но ПО-ДРУГОМУ.

...Ну так как все-таки, хоть чуть-чуть отдохнули?..

Собственно, релаксация и есть отдых, привычно-ошибочно именуемый пассивным. Нет. Тоже активный, но ПО-ДРУГОМУ.

Не пассивный, а *внутренне активный*. Возвращает нас к Целостности. Восстанавливает Самоединство.

Разучиться лежать можно в одну секунду, а потом долгие годы искать причину.

Не будем спешить бить в литавры, хочу я сказать, даже если мы сегодня случайно выскочили в победители. Без прочного навыка саморасслабления не заснешь, когда надо, не улыбнешься, когда не надо, не убережешь в транспортной давке ни печень, ни душу и не войдешь в дверцу, ведущую в Себя.

## А ТЕПЕРЬ ПОСИДИМ

Хорошо посидим. Поучимся.

Пожалуйста, сядьте в кресло. Или на стул, за столом или без стола. Можно и на диван. Можно и на пол, прислонившись к стене или найдя другой способ самоуравновешивания, например по-турецки или по-йоговски — в лотос, если умеете... Словом, как вам угодно. Как вам удобно. Как вам приятно.

Найдите сами свою гармоничную позу.

И просто, и трудно. Варианты неисчислимы. Ищите, работайте.

Это тоже релаксация, которую назовем поисковой, динамической, если по науке. Это же и аутотренинг, как и предыдущий сеанс лежания, и йоговская, и японско-китайская процедура — приготовление к медитации.

...Трудитесь, а я пока расслаблюсь на ходу, прогуляюсь, мысленно взяв вас с собой.

## ПОЗЫ АТ

Самое известное, классическое положение — «кучер дрожек».

Сидя на стуле, на диване или на табурете, колени расставлены под углом приблизительно  $45^\circ$ , предплечья опираются на бедра. Корпус, опирающийся на руки, слегка наклонен вперед. Голова свободно опущена.

Эта поза одновременно и устойчива, и расслаблена. Можно дремать. Но не заснуть глубоко...



Другое положение — лежа (обычно на спине, а у йогов — ша- васана, та самая знаменитая поза трупа) — расслабляет тело максимально. Для самой глубокой релаксации и с самым большим риском уснуть.

Промежуточная — откинувшись в глубоком кресле, руки на подлокотник, голова опирается о спинку.

Другие: сидеть за столом, подперев руками голову или опустив на руки...

Важны лишь простота, естественность и устойчивость.

Полюбой оцепенелой неподвижности ни в одной позе!.. Напоминаю: даже в самом глубоком сне за человеком сохраняется право ворочаться с боку на бок. А требование стандартности?.. Понятно: через некоторое время по механизму обычного условного рефлекса положение тела становится средством запуска релаксации.

Есть люди, которые ложатся потому, что засыпают, а есть и те, кто засыпает, потому что ложатся. Стандартность положения на сеансе — один из элементов внушения и самовнушения.

Но фиксированную оптимальную позу мы можем принимать только в более или менее стандартных условиях. Дома, в часы досуга... На работе, когда нет поблизости начальства... А если условий нет, а провести психотехнический сеанс или хотя бы мини-сеанс необходимо?

Не стоит попадать в зависимость и от своей позы.

Занятия психотехникой могут дать превосходные результаты и во время движения, любого движения.

*...Не забыли ли, сидя, снять с себя лишнее, все, что стягивает: пояс, галстук, обувь и т. д., расстегнуть воротник?*

Но и это все относительно: освоив релаксацию хотя бы слегка, вы сразу обнаружите, что стали гораздо легче переносить всякого рода сжатия, все стеснения.

«...Лежим вместе с котом на диване. Я наблюдаю за тем, как он спит, и пытаюсь ему подражать. Однако не легкое это дело — лежать так, чтобы ни один мускул не напрягся... Не скажу, чтобы было трудно подмечать и определять тот или иной напрягающийся мускул. Освободить его от излишнего сокращения тоже не мудрость. Но худо то, что не успеешь избавиться от одного напряжения, как тотчас же появляется другое, третье и так до бесконечности...»

В книге Станиславского «Работа актера над собой» есть глава, называющаяся «Освобождение мышц», откуда и взяты эти строки. Все, что нужно в этом деле начинающему актеру, необходимо и нам.

Приняли позу — сели, как кучер, откинулись в кресле или легли на кушетку... Как будто все в порядке... Но все ли?

Обведем тело лучом внимания. Еще и еще...

Задача — освободиться от тех мышечных зажимов, которые Шульц называл остаточными напряжениями. Напряжения, не улавливаемые сознанием, но создающие *самочувствие*. Сбрасывание этих напряжений и есть мышечное освобождение. От облегчения засыпания до свободы в общении и в мышлении — диапазон результатов.

«.. Чем больше прислушиваешься к зажимам и судорогам тела, тем больше их создается. При этом учишься различать в себе те ощущения, которых раньше не замечал. Это помогает находить все новые и новые зажимы, а чем больше их находишь, тем больше вскрывается новых. На короткое время мне удалось освободиться от напряжения в области спины и шеи... Мне стало ясно, как много у нас лишних, никому не нужных, вредных мышечных напряжений, о которых мы и не подозреваем..»

...Заметили? Чтобы сбросить мышечный зажим, нужно сделать хотя бы небольшое, едва заметное движение. Сделайте... Это микродвижение, я бы сказал, внутреннее дуновение — мышца не движется, а как бы слегка оседает...

Поначалу внимание к мышцам, особенно у невротиков-парадоксальников, чаще вызывает не расслабление, а, наоборот, напряжение. «Поймать» расслабление можно только исподволь, в Миг Нечаянности. Расслабиться трудно потому, что для этого не нужно предпринимать никаких усилий!..

Шульц у своих пациентов, а Станиславский у актеров-учеников, каждый по-своему, старались развивать «мышечное чувство». «Я полагаю,— писал Шульц,— что нервное состояние — это комплекс беспорядочных мускульных напряжений, которыми человек, вольно или невольно, отвечает на раздражения внешней среды». А Станиславский требовал от учеников внедрить в свою физическую природу «мышечного контролера», сделать его своей второй натурой, призывал учиться этому у кошек, у маленьких детей, которые превосходно расслабляются...

«...Сейчас при лежании мне удалось ослабить самые сильные зажимы и сузить круг внимания до границы собственного носа. При этом в голове затуманилось, как при начале головокружения, и я уснул так, как спит мой Кот Котович. Оказывается, что мышечное ослабление при одновременном суживании круга внимания является хорошим средством от бессонницы».

Прожектор внимания не забыли?.. Сейчас его цель — высветить, поймать наши зажимы.

Сначала делаем широкие, размашистые обзорные движения, затем суживаемся, задерживаемся на каких-то участках... Время от времени обзорные движения повторяются. Снова подробная остановка...

Прожектор следует оптимальной стратегии поиска. Последуем и мы ей, сбрасывая зажимы. Сбросим, если удастся, напряжение все целиком сразу: это нам частично даст уже поза. Не особенно задерживайтесь: зажимы всплывут сами собой...

Одна способная ученица Станиславского долго не могла играть в полную силу, дарование чем-то сдавливалось. При подходе к ответственным местам пыжилась, утрачивала естественность... Никакие приемы не помогали, пока кто-то не заметил, что в эти мгновения у актрисы слегка поднимается правая бровь. Это и был роковой зажим!.. Занялись расслаблением мышц лица. Результат:

«. Внутреннее чувство получило свободный выход наружу, из тайников подсознания, точно его выпустили из мешка на свободу».

На каких же тонких физиологических ниточках держатся порой целые пласты нашего самочувствия!

Мышечные зажимы любят побродить, поиграть с нами в жмурки. Но все же у каждого есть свои, особо привычные и особо стойкие.

*Надбровье, переносье, веки* — сильно и постоянно напряжены у людей, привыкших сосредоточенно и бесплодно думать над тяжкими проблемами, в том числе о своем здоровье;

*рот, губы, челюсти* — у тех, кто страдает от одиночества, раздражителей и плаксив;

*шея, затылок, плечи* — «тоническая сутулость», «прибитость» у неуверенных в себе, часто еще совсем молодых;

*руки в локтях, пальцы рук, готовые сомкнуться в кулаки, челюсти* — в желваки, брови — в судорогу со-

*средоточенности* (с обязательной резкой продольной морщиной или двумя-тремя сразу) — зажимы, свойственные людям раздражительно-беспокойным, избыточно деятельным (часто замечал у себя, яростно сбрасывал, слишком яростно);

*гортань, глотка, диафрагма, брюшной пресс* зажимаются при дыхании, зажимаются в речи то постоянно, то как бы налетами. Зажимы эти — помощники неуверенности и депрессий, исполнители заиканий...

Сочетаний зажимов неисчислимое множество. Понаблюдав за собой и другими, прочувствовав — в жизни и на психотехнических сеансах, — обнаружим. И тогда уж имеет смысл поговорить с ними по душам, чтобы извести, изгнать из Себя!..

Сколько свободы,  
о, сколько в Тебе свободы!  
Как Ты делаешь все из свободы,  
как меня делаешь?..

Океан —

пью и не выпью,  
дышу и не надышусь .  
Ненасытность растет,  
пьянею,  
жажду всего и вся...  
Страж границ моих — страх  
просыпается —  
поздно! — он позади,  
а я  
свободен,  
пройду испытания...

## ГАММЫ РЕЛАКСАЦИИ

Уже сколько раз мне твердили, что эти упражнения скучны, а дают неизвестно что. Сколько раз соглашался. Но музыкант, желающий стать виртуозом, гаммами не гнушается.

Попутно несколько упражнений, которые могут и входить в регулярные личные психотехнические сеансы, и применяться отдельно по разным надобностям.

Совершенно расслабим кисть, покачивая ею на весу, с упором на локоть. Добьемся, чтобы она висела свободно, как плеть. Правую, левую. Обе вместе. Попеременно.

Расслабим пальцы до восковой мягкости, чтобы каждый сустав был совсем свободен. Это трудно: пальцы обычно находятся в привычном тоне сгибания, в готовности что-то или кого-то схватить, держать... Теперь поработаем с ними наоборот, отдадим миру его благодать...

Полное расслабление пальцев — уже само по себе неплохое средство самоуспокоения.

Сидя или лежа. Плечи висят (лежат) свободно. Двигается предплечье. Согнем под прямым углом. Опустим свободно, как плеть, так, чтобы оно падало лишь под действием собственной тяжести. Уловили контраст между напряжением при сгибании и расслаблением при опускании? Попеременно справа и слева. В комбинации с расслаблением кистей и пальцев.

Стоя, сидя, лежа или равномерно шагая, поднимем прямую руку вверх. Свободно опустим, стряхнем, сбросим вниз. Чередую и одновременно. Добьемся, чтобы руки болтались свободно, как пустые рукава одежды.

Стоя, сидя или равномерно шагая, раскачиваем расслабленные руки, как маятники, постепенно то увеличивая, то уменьшая амплитуду качаний (пустые рукава под ветром).

Лежа: надавим напряженно всей рукой на кровать — отпустим. Уловим контраст. Чередую и одновременно.

Стоя на низкой подставке или на толстой книге, свободно качаем висящей ногой, как разболтанным маятником. Другой. Сидя, ноги слегка расставлены и согнуты в коленях, покачиваем бедрами, сдвигая и раздвигая колени. Вытянув одну ногу, слегка приподнимем, свободно опустим. Чередую и одновременно.

Лежа, слегка согнув одну ногу, пятка касается кровати: покачиваем бедром, влево-вправо. Чередую и одновременно. Согнув ноги в коленях и в тазобедренном суставе, поднимем их, оторвав от кровати так, чтобы тяжесть равномерно удерживалась тазовым сочленением. Покачиваем бедрами вправо-влево, вперед-назад, свободно, как на шарнирах. В сочетании с расслаблением рук, кистей, пальцев.

Стоя, как в предыдущем упражнении, сгибаем висящую ногу в колене. Свободно отпускаем. Другую ногу. То же — стоя на полу и как можно выше поднимая колени. Сидя, ноги слегка расставлены и согнуты в коленях, отпустим одну ногу, чтобы она свободно съехала на пятке. Другую. Вместе и попеременно. То же — лежа.

Сидя, ноги согнуты в коленях под углом приблизительно  $100^\circ$ , согнем стопу, опираясь на пятку и приводя к голени. Свободно отпускаем. Вместе и попеременно. Вытянув слегка расставленные ноги, опора на пятки, раскачиваем стопы влево-вправо. Свободно, как на шарнирах. Попеременно и вместе. То же лежа.

Расслабление стоп дается нелегко: у взрослого вследствие постоянной статической нагрузки стопа хронически напряжена; вполне расслабленной бывает только у младенцев. Еще труднее расслабить пальцы ног: у большинства они малоподвижны, словно сведены судорогой... Привычка ходить босиком по земле, кстати, эту предрассудорогу устраняет прекрасно.

Сидя, стоя: поднимем высоко плечи — свободно отпустим. Правое и левое, попеременно и вместе.

Стоя: свободно наклонимся вперед, уроним половину тела — выпрямимся свободно. Еще, еще...

Сидя прямо, локти на бедрах, свободно свесимся вперед, согнувшись в талии. Голова опущена, руки расслабленно съезжают...

Из положения сидя прямо с расслабленными руками завалимся на бок, всей тяжестью, на подлокотник кресла или на диван... Вправо и влево, попеременно.

Лежа: приподнимем туловище — свободно отпустим.

Стоя или сидя, уроним голову на грудь, как это делает, засыпая, крайне усталый человек. То же — стоя, опираясь локтями о стол. В этом положении легко покачиваем головой из стороны в сторону, как будто шея резиновая...

Стоя или сидя, можно и на ходу: круговращение головой с небольшой амплитудой, не спеша, мягко. (Помогает при некоторых разновидностях головных болей.)

Лежа на спине: слегка приподнимем голову — свободно отпустим. Отведем вбок — отпустим. То же лежа на животе, поворачиваясь то одной, то другой стороной...

### Импровизации бесконечны.

Движение, рекомендуемое йогами: лежа на ковре на спине, без подушки, руки вдоль тела ладонями вверх («поза забвения» или «солнечной ванны»), медленно поворачивать голову, не поднимая ее, справа налево и слева направо, раз десять. Это движение, как считают йоги, придает подвижность шее и улучшает кровоснабжение основания мозга. Хорошо успокаивает. Другое движение того же рода: лежа так же на спине, медленно двигать затылком так, будто вы хотите расправить, разгладить смятую материю...

Сожмем челюсти — расслабим («жевание»), откроем рот широко («зевание») — а потом вдруг отпустим челюсть в положение, которое примет она сама. Заметим: когда сильно сжаты или, наоборот, очень сильно раскрыты челюсти, задерживается и дыхание. При расслабленном положении дыхание гораздо свободнее...

Прижмем язык к нёбу — отпустим. К нижним и верхним зубам, направо, налево... Высунем язык что есть силы. Отпустим. Свободно опущенный язык как бы сам собой прикладывается к верхним зубам, замечаете?..

Взор, сведенный книзу и кнутри при опущенных веках, слегка отвисшая и немного выставленная вперед нижняя челюсть с расслабленным, мягко касающимся верхних зубов языком — так называемое лицо релаксации. Специально отрабатывается в некоторых медицинских вариантах. Внешне несколько напоминает лицо идиота, увы, зато помогает быстро переходить в глубокую релаксацию и засыпать.

## УЛЫБКА?.. ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО ДЛЯ СЕБЯ

Тонус лица. Очень хитрая, очень тонкая штука... Лицо — средоточие психической мускулатуры.

Релаксационные упражнения мимики, как и мускулатуры телесной, строятся на контрасте напряжения с расслаблением и улавливании ощущений. Помогает иногда и зеркало, но чаще обманывает, ибо в жизни этой обратной связи нет. (В жизни нас отражает не зеркало, а душа Другого.)

Сморщим лоб, подняв брови («удивляюсь»), расслабим. Совсем расслабим. Постараемся сохранить лоб абсолютно гладким хотя бы в течение минуты. Нахмуриваемся («сержусь») — расслабляем брови («а мне это до лампочки»). Расширяем глаза («страх», «ужас») — расслабляем веки («лень, хочется подремать»). Расширяем ноздри («вдыхаю запах, вдыхаю страстно») — расслабляем. Зажмуриваемся («ужас, конец света») — расслабляем веки («ложная тревога, отбой»). Сузим глаза («китаец задумался, японец решает, улыбаться или нет») — расслабим... Поднимем верхнюю губу, сморщивая нос («презренне»), — расслабим... Оскалываем зубы («африканская ярость») — расслабляем щеки и рот... Оттягиваем вниз нижнюю губу («отвращение») — расслабляем...

Импровизируем в этом духе, одновременно забавляясь и готовясь к ролевой психотехнике\*.

Пока главная задача — усилить мышечное чувство лица и контроль тонуса мимической мускулатуры. Быстрое сбрасывание зажимов лица — хорошее средство сохранения спокойствия и уверенности при всяких неожиданностях.

Кроме того, вы, вероятно, заметите, что мимическая игра оживляет умственную деятельность.

Отдельно — улыбка. Как-то не хочется произносить рядом «техника», «тренировка»... Хотя при желании и сей божий дар можно было бы разложить на составные элементы мышечных сокращений и расслаблений. Дело не в этом, да ведь и улыбка улыбке рознь. Иной улыбнется тебе так, что потом полжизни не излечишься от заикания.

Важно понять, что улыбка не только рождается чувством, но и рождает его. Не стоит жалеть усилий на вживание в эту психотехнику (все-таки!), особенно

---

\* Подробнее в «Искусстве быть Другим» — В. Л.

тем, кто подвержен тяжелым настроениям... Не будем ни для кого строить смайлы, поулыбаемся только для себя — и откроем вскоре, что только подлинная, изнутри светящаяся улыбка по-настоящему действует и на других, и на нас самих.

Между прочим, нирвана — состояние блаженно-отрешенного спокойствия — имеет мимическое выражение, напоминающее легкую улыбку (улыбка Будды). Это выражение достигается небольшим оттягиванием назад и вверх уголков рта и глаз и натягиванием щек, как будто бы человек хочет оттянуть свои уши несколько назад (некоторым это и в самом деле удается).

*Попробуем придать лицу такое выражение и сохранить его минуту-другую. Настроение изменится...*

## ЗАГЛЯНЕМ В СВОИ ГЛАЗА

— их роль в создании наших душевных состояний громадна, недаром ведь и сами состояния читаются по глазам. Сами мы своих глаз не видим, а взгляд в зеркало моментально и неизбежно искажает истину...

Задачи пока скромные. Расслабленные, релаксированные глаза — залог и общего успокоения. Помимо тонких мимических мышц век, состояние которых мы можем наблюдать непосредственно (особенно у собеседника, у себя — труднее), взором управляют и скрытые мышцы глазных яблок. Можно научиться расслаблять и те и другие.

Слегка приспустим верхние веки так, чтобы они были нам видны. Заметим дрожание... Постараемся прекратить. Сначала это не удастся, дрожание даже усилится. Но после нескольких неспешных попыток можно уменьшить... Даже и совсем устранить... Это особенно хорошо удается, если смотреть вдаль... В небо...

Закроем глаза, чуть-чуть прижмурим.. Теперь отпустим веки свободно в положение, которое они примут сами. Если мы в бодрственном состоянии, веки приоткрываются сами собой...

(Так я иногда ловил притворщиков на своих массовых гипносеансах. Слишком уж стараются покрепче зажмуриться, прямо до дрожи.)

Повторим и это упражнение несколько раз, уловим изнутри расслабление...



Кстати, вот очень хороший и простой прием самоуспокоения, применяемый иногда бессознательно: слегка поглаживать себя пальцами по векам, по бровям, по лбу, вокруг глаз... Такими же движениями можно легко успокоить и усыпить ребенка.

В этих местах находятся гипногенные нервные окончания.

Сядем напротив стены на расстоянии от 2 до 5 метров. Наме- тим на стене две точки, одна под другой, на расстоянии пример- но 50 сантиметров. Переводим взор с точки на точку. Медленно, как только можем... Медленней. Еще медленней... Еще... Заметим, что веки постепенно расслабляются и тяжелеют... взор подыма- ется все труднее. Запомним, это нам пригодится при погруже- нии в глубокий самогипноз, при самоуправлении засыпанием.

Созерцание точки с расстояния около 5 метров в те- чение 10—20 минут — один из йоговских приемов отдыха и самогипноза.

Сведем взор кнутри и кверху — веки автоматически начнут опускаться. Теперь пусть взор сам вернется в первоначальное по- ложение. Сделаем так несколько раз — очень вероятно, что ощу- тим легкое головокружение, сонливость...

Это тоже один из способов глубокого расслабления глазных мышц. Полезен при тревогах и тоскливых на- пряжениях, при бессоннице...

Еще одно упражнение. Подготовка к медитативной технике.

Лежа, сидя или стоя, можно и на спокойном ходу. Глаза ши- роко открыты. Взор — вдаль, в никуда... Пусть мысли идут как хотят... Но лучше, если в голове удерживается какое-либо несущ- етное представление. Например, «Вечность»...

Это и тренировка расслабления широко открытых глаз, и прекрасный душевный отдых, и самоосвобожде- ние для Высшей Сосредоточенности, для медитаций.

Импровизируя с глазами, обнаружим, что имеем в них скрытые и, я бы сказал, весьма деликатные истоки изменения своего настроения, вплоть до жизненно-фи- лософских открытий.

Склонным к общей скованности имеет смысл зани- маться нашими гаммами с особенным удовольствием. Во время этих занятий мускулы — а с ними и мозг, и ду- ша — постепенно научатся освобождать себя сами до степени, казавшейся недостижимой.

Психотехника в действии — Внутренняя Свобода.

## СКОЛЬЗЯЩИЙ МАЯТНИК

— квинтэссенция большинства предыдущих упражнений.  
Динамичная релаксация с тонизацией.

Хотим быстро сбросить утомление, напряжение, волнение, скованность?.. Испорченное настроение, скверные мысли?.. Хотя бы на полчаса — побыстрее — прийти в Себя?

Произведем легкие, упругие сгибания-разгибания всех суставов тела с ног до головы и обратно (или с головы до ног — как лучше для вас, испытайте).

По 3—5 сгибаний-разгибаний на сустав, можно и побольше... Легкие, шарнирные покачивания головою, кивания... покручивания плечами туда-сюда... качания позвоночника, легкие вращения... тазовые движения... а про пальцы рук не забыли, про локти?.. Стопы, голени, бедра... Одновременно, одновременно... Разжимаем, освобождение как бы скользит по всему существу... Свободней, свободней!.. Входим в Танец Внутреннего Освобождения!..

Можно и стоя, и сидя, и лежа, и на ходу... Можно и под музыку, замечательно!..

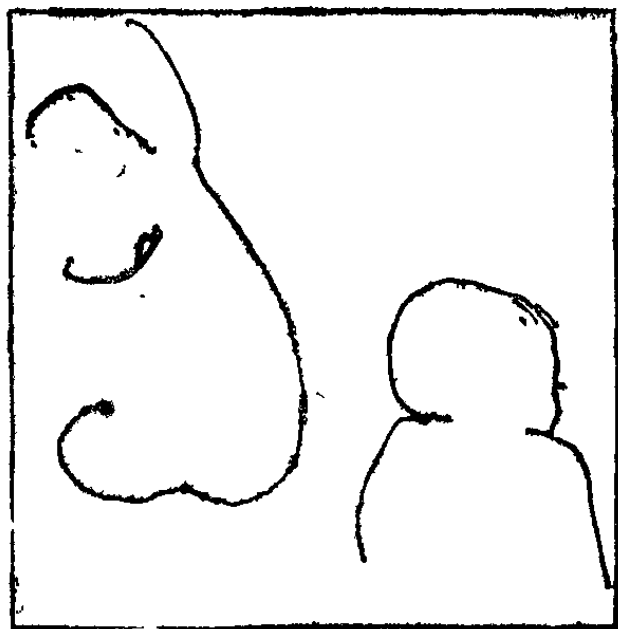
Помогает многим, автору тоже.

По опыту первых изданий — изобилие упражнений и приемов вызывает растерянность: на столе слишком много блюд, что же выбрать на первое, на второе?..

Еще раз вначале неспешно обозрим все. Потом подумаем, что же нам нужно от Самих Себя. Выбор облегчится, ручаюсь. И будет творческим, будет самооткрытием.

\* \* \*

Мне дела нет, что миллионы раз  
картины небосвода повторялись,  
я ухожу за поволоку глаз,  
туда, где карты мира потерялись,  
я ухожу в Тебя, бездонный мир,  
в незримые поля под тонкой кожей,  
в иное вещество, в другой эфир,  
где все так страшно близко, так похоже,  
что не узнать — ни неба, ни себя —  
и сны, как птицы, покидают гнезда,  
и тайно зреют, взрывами слепя,  
поющие невидимые звезды,  
я ухожу в Тебя — для бытия  
в небывших звуках, я освобождаюсь  
для снов Твоих — где, может быть, и я,  
неузнанный, в последний раз рождаюсь...



## ИСКУССТВО ИЗ ИСКУССТВ

### Тонкость тонуса

Как привести себя в тонус? В бодрое, деятельное, энергичное состояние?..

Ежедневная и ежеминутная проблема людей, которые хотят работать, чтобы жить, и жить, чтобы работать.

Человек оживлен, бодр. В переводе на физиологический: готовы к работе мышцы, готовы все органы. И сердце, и дыхание, и весь организм, и главное, мозг просят работы. Жаждают!

Человек вял... Все, что в деятельном состоянии само рвалось в бой, умоляет: не трогайте, дайте отдохнуть. Мозг ограждает себя: ограничивается восприятие, гаснет внимание...

*...ну полно, полноте душить, кто вам сказал, что утро мудро? Его истоптанная пудра разносится по мостовой, и сон качает головой, опохмеляться начиная... Еще плышет страна ночная, еще в глазах огарки книг из прежних жизней — в этот миг химеры для совокupленья, амур роняет амулет... Спешил на светопреставленья. Украла проездной билет.*

Тонус имеет центры в мозгу, в самой его сердцевине. Там же поблизости — центры общего самочувствия, занятые подведением итогового баланса всей нашей внут-

ренной среды. Реагируют на всякое неблагополучие, чутко предчувствуют. Тревожась, производят неясные недомогания в начале болезней. Отзываются и на перемены погоды.

Бывает, разлаживаются и они сами. Тогда врачам приходится ставить такие диагнозы, как ипохондрия, неврастения...

## ОБЩИЙ РЕЦЕПТ?

Сейчас опять автор поведет врачебные речи об активном образе жизни, воздержанности... Хватит, хватит, все сказано, даже много лишнего. (Кому любопытны кое-какие детали, см. мои книги «Разговор в письмах», «Везет же людям...»)

Все это для человека то же, что для растения почва, тепло, вода, солнечный свет. Все необходимо — и всего недостаточно.

Снижение общего тонуса, астения — самое распространенное из недомоганий. Результат разнообразнейших внутренних неурядиц.

Чаще всего не болезнь, а какая-то недостаточность... Или еще чаще избыток привычно незамечаемых вредностей. Для некоторых (и не некоторых, а большинства), как выясняется, главный тонизатор — Природа: оживают только за городом, на свежем воздухе, в городе быстро скисают; другие едят не то, едят лишнее, шлакуются, а в то же время нуждаются в повышенных количествах витаминов или каких-то других веществ; третьи чувствуют себя хорошо лишь при определенном ритме половой жизни; четвертые зависят от погоды, как я; пятым нужно по возможности отсыпаться... И всем почти хронически не хватает движения и разнообразия в движениях, гиподинамия — злейший враг тонуса и здоровья.

Бывают затяжные, тягостные астенические состояния, причину которых установить так и не удастся. Есть люди, явно склонные к таким состояниям, реагирующие астенически на любую неприятность. Иной раз астенией проявляет себя и то, что называют душевной депрессией... Ни о чем не говорящий диагноз «астено-депрессивное состояние» может быть знаком чего угодно: от духовного кризиса до самого что ни на есть неизлечимого пустяка — скуки...

## В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ БОЛЕЕТ ДУХ

Понаблюдав за собой, наверняка сами найдем хотя бы некоторые переменные, от которых зависит наш тонус, именно наш, не соседский. Наилучший тонус нам даст наилучшая организация всех сторон нашей жизни целиком на всех уровнях. И при этом, конечно, не произойдет невозможного: тонус наш станет выше прежнего, но Александр Дюма рождается раз в столетие... Простите, глупость, не замеченная в предыдущем издании. Сейчас попытаюсь сказать другую. Александры Дюма рождаются непрерывно, их много, но они не знают, что они Александры Дюма.

И хорошее настроение, и высокая работоспособность возможны при весьма скромном тонусе, *главное — как он используется*. Как ни привлекательна бодрость, ее значение относительно. «Когда я чувствовал себя вполне здоровым,— писал о себе один выдающийся человек,— я был даже неспособен к внимательности, необходимой для умственных занятий; для полного пользования всеми моими способностями мне необходима была болезнь...»

## ПОУЧИМСЯ У СЕБЯ

Не устану повторять. В психотехнике нет нужды стремиться к чему-то сверхъестественному. Достаточно лишь поучиться у себя самого.

Ежедневно по многу раз мы произвольно пользуемся множеством древнейших способов тонизации. Потягивание... Встаем из-за стола после длительного сидения... И руки наши, и спина, и шея сами делают эти движения, напрягаются приятным, освобождающим напряжением... Грудь расправляется, на энергичном вдохе сама собой происходит задержка дыхания...

Еще старинный способ — зевание. Прообраз — судорожные движения челюстей рыбы, выброшенной на сушу. Лягушки зевают уже вполне цивилизованно.

А в чем смысл, что происходит?.. «Потягивается» вместе с судорожно оттягивающейся нижней челюстью лицо, усиливается венозный отток, в верхушки легких сильно втягивается воздух и кратковременной задерж-

кой на вдохе впечатывается в альвеолы. Так мозг получает добавочную порцию кислорода, так подбадривает себя сам.

Присмотревшись к технологии этих естественных действий, можем воспроизводить их сознательно. Делая движения, имитирующие непроизвольное потягивание, одновременно впечатываем в себя воздух, задержанный на вдохе (только не слишком усердно, не до надувания жил).

Один из вариантов: голову опустить, подбородок прижать к груди, двумя раскрытыми ладонями обхватить свой затылок, развернув насколько возможно вверх и в стороны локти и плечи. Далее делается вдох средней глубины, задержка и одновременное встречное движение: шея разгибается, а ладони давят на затылок, не давая голове подняться. Локти при этом еще больше отходят вверх и в стороны. Кратковременное статическое напряжение. Выдох. Повторить раз 5—7.

Очень хороший способ периодической тонизации во время напряженных умственных занятий. Варианты многообразны, испытывайте.

Упражнениям вытягивания поучиться можно и у животных. Этим способом наши четвероногие братья приводят себя в тонус, это их зарядка. Известно и спортсменам: вытягивание — разминка отличная.

Энергично разогнем пальцы одной руки другой (или опираясь о твердое). Отпустим. Отведем кисти в сторону — отпустим. Разогнем руки в локтях, ладонями упираясь в стену, — отпустим. Попеременно и вместе. Отведем всю руку с плечом в сторону — отпустим. Вверх. Аналогично ноги, во всех суставах, сидя, стоя и лежа, с опорой, без опоры и с помощью рук. Туловище — опираясь руками о стену... Сидя, опершись головой о стену или о спинку стула, подадим грудь вперед — отпустим...

Заметим: вытягивание, тонизируя, одновременно и уменьшает мышечную напряженность!.. Так же действует и потряхивание.

Очень желательно освоить несколько способов оперативной тонизации еще до начала систематических упражнений глубокого расслабления. Ведь релаксацией все-таки желательно управлять — уметь выходить из нее, снимая вялость и сонливость, если возникнут. Правда, релаксация и сама по себе основательно тонизирует, но... у кого как, когда как. Обычно в порядке маятникового последствия через некоторое время.

Будем считать, что в данную минуту находимся в состоянии легкого расслабления. Мышечные зажимы

сброшены, дыхание свободно, уже нарастает приятная вялость... Сию же минуту, сию секунду необходимо стать бодрым!.. Что сделать?

*Прыжок с разбега.* Имеется в виду, конечно, прыжок психический.

Внутренне считаем до 20 (или до 10) в ускоряющемся темпе так, чтобы первые три счета были эпически медленными, а последние слились в автоматную очередь. С последними энергично поднимаемся!

Весь счет можно провести на фоне задержки дыхания на вдохе при одновременном вытягивании мышц. Дополнительно можно представить себя действительно разбегающимся и прыгающим — в момент воображаемого прыжка поднимаемся (но не слишком резко!). Представим себя быстро распускающимся цветком: в миг полного раскрытия лепестков открываем глаза и сами себе изумляемся!.. Или: «Я — разворачивающаяся пружина»...

«Скользкий маятник» — в ускоряющемся темпе (см. стр. 109).

Еще прекрасное тонизирующее упражнение: модификация йоговского «парящего орла».

Встаем прямо, спину разгибаем, голову откидываем назад, руки назад и в стороны-вверх, кисти максимально назад от предплечья, пальцы обеих кистей растопыриваем веером... Вдохнем глубоко, задержав дыхание, поднимаемся на носки и так стоим от 5 до 30 секунд... С энергичным выдохом опускаемся, уронив руки вниз и освободив голову и спину. 3—5 раз.

Одно из личных тонизирующих упражнений автора — «Атлант в лифте». Пользуясь ростовым соответствием, не поднимаясь на носки, вытягиваю руки вверх — в стороны и толкаю горизонтально прикасающимися кистями потолок лифта, пока он едет куда надо. Дышу свободно. Смотрю прямо вверх, насквозь... Ускорению лифта способствует слабовато, зато отлично держит осанку. Выхожу прямым, свежим.

Модификация: «Канат в Бесконечность». Некто с неба, невидимый, бросает нам канат, тоже невидимый. Но мы его видим: вот он — кончик прямо над нами, висит над головой, до него можно дотянуться, встав на носки и предельно вытянув тело и руки вверх, вверх... Хватаемся и начинаем подтягиваться вверх и вверх... неотрывно глядя туда, в Бесконечность...

Отпускаем, только когда канат сам нас отпустит. Дыхание свободное, движения соответственные.

Три-четыре таких восхождения в сутки — и вы начнете чувствовать, что растете... Нет, лучше не обещать — попробуйте. Кстати же, и недурное средство,

особенно профилактическое, от радикулитов и позвоночных остеохондрозов, как и контрастное, вполне земное упражнение:

«Крокодил». На земле или на полу встаем на все четыре конечности сразу. Руки прямо, вертикально, на ширине плеч (пошире, поуже — можно варьировать). Ноги тоже обязательно прямые, сдвинутые вместе или расставленные (варьируем) сперва под углом примерно  $45^\circ$  к полу, так что они волей-неволей оказываются опирающимися на пальцы, а пятки — подвешенными на ахилловых сухожилиях. Чувствуем их натяжение вместе с икрами... Спина и шея выпрямлены по одной линии, смотреть прямо перед собою (не в пол!). Теперь, сохраняя все прямизны, начнем передвигать руки вперед и еще вперед до предела так, чтобы вытянутое тело зависло под как можно меньшим углом.. Дошли до предела — сохраняем положение... Трудно, даже несколько секунд трудно, может сразу выступить пот... Продолжаем смотреть прямо перед собой! Все натянуто!

Но дышать свободно...

Потерпеть, но не до изнеможения — хватит, теперь расслабиться... Полежать на животе, голова на руках... Повторить еще раза два. Мощная тонизация!

(Если чересчур трудна статика, можно слегка качаться, чуть-чуть сгибать-разгибать суставы...)

*Тонизирующие мимические упражнения* особенно хороши при умственной работе (в перерывах).

Резкие нахмуривания — расхмуривания с задержкой в нахмуренном положении на 2—3 секунды, раз 7—9. (Под конец не забудем расхмуриться окончательно!);

резкие зажмуривания и открывания глаз (до 10 раз);

резкие оскаливания с оттягиванием углов рта вверх и вниз с одновременным напряжением подкожной шейной мышцы (платизмы) 15—20 раз.

И тому подобное.

Тонизирующие словесные формулы и словесно-образные действуют только при достаточно развитой положительной самовнушаемости, при вживаемости в Себя, о чем и толкует вся эта книга. Кто может нам в этом помочь, кроме нас самих? Никто. Направить, как в деревнях говорят, поставить на дорогу — а дальше топай.

Правильные, но тупые АТ-формулы прежних изданий выкидываю из этого без сожаления. Кому-то они помогли, наверное, а кому-то мешали найти свои. Творчески, только творчески — тогда будет и тонус, и нечто большее.

При недостаточности любого из способов тонизации к нашим услугам другие, бесчисленные. Не забыли о самомассаже?..



В зоопарке однажды довелось мне побеседовать с симпатичным гориллой. Граждане эти малоразговорчивы, как известно, на контакт не идут, особенно в клетках, но квалифицированный психотерапевт обязан находить общий язык с каждым. Пришлось вспомнить кое-что из сопромата и диамата.

Собеседник потеплел, поставил мне диагноз, прочел лекцию о правильном образе жизни. В приблизительном переводе привожу основное.

— Вот первое, о чем я тебе сообщу. Ты обезьяна. Согласен?.. Согласен, образованный, стало быть, Дарвина понимаешь. Второе. Ты худшая из обезьян, ты подлец, дурак и скотина. Тоже согласен?.. Молодец, самокритика развита, экземпляр выдающийся. Очень стыдно мне, очень неприятно, что ты мой родственник, но ничего не поделаешь, родственников не выбирают. Третье. У тебя неправильная философия, ты не знаешь, как надо жить. И с этим согласен?.. Ну ты даешь, среди моих прихожан первый случай. Стало быть, излечимый, есть такая надежда. Тогда слушай. Жить надо так, как живу я. Не здесь, конечно, а там. На воле, в мечтах... Основной принцип: не стремись к счастью, как птица к полету. Протягивай лапу и бери то, что есть. А есть всегда то, что нужно. Не более и не менее. Так Природа устроена. Понял?.. Не понял, вижу, по причине вышеустановленного диагноза. Поясняю. *Не огорчайся по поводу того, что у тебя есть. Радуйся по поводу того, чего у тебя нет.* Не понял?..

Конкретно: не расстраивайся по поводу (перечисление всех моих болезней, \*личных проблем, общественных неприятностей и приговоров судьбы до смерти включительно). Понял?.. Еще не понял, но по глазам вижу: надежда есть...

Далее последовали подробные врачебно-психологические рекомендации, касающиеся, в частности, способов тонизации. С пояснениями на личных примерах.

— Здесь я этого не делаю, не имеет смысла, ну так, изредка лишь, от скуки. А там, на воле, регулярно и обязательно. Читал, может, про Боевой Взрыв Гориллы, Великий Транс?.. Вот-вот. Сперва в максимальном темпе луплю себя лапищами что есть силы по груди и плечам — вот так!!!!!! — по брюху попадаю иногда и по бедрам — уже не разбираю, уже возбуждуюкнулся — но не по шее, я не дурак, там сонная артерия, и не по

морде, у меня есть чувство собственного достоинства — и бегу! Бегу взрывно, спринтерски метров десять — двадцать, не более, и ору не своим голосом, потому что голоса у меня нет вообще, а тут вдруг появляется. Останавливаюсь резко, смотрю победительно — вот и все, жизнь прекрасна. Ваши наблюдатели, эти, как их, этологи, думают, что я таковой процедурой самоутверждаюсь, желая кого-либо напугать. Дурачье, кого мне пугать, зачем, ведь я никого не боюсь. А от общения уклоняюсь лишь потому, что не со всякой тварью желаю иметь дело. Возбудюкнуться просто так с некоей регулярностью необходимо, чтобы и разрядиться, и зарядиться, чтобы перезарядиться, чтобы вкус жизни почувствовать, понял?.. И кстати, ее продлить — жизнь. Не до бесконечности, а до Предела Природы, просек?.. Природа щедра, но не балует никого, и с тобой возиться ей некогда: хочешь взять свое целиком — бери, самообслуживайся!..

Тебе лично рекомендую: лупи себя часто, сильно и разнообразно. По всем доступным местам, кроме сам знаешь каких. Лупи, бей, колоти, щипай, коли яростно, вдохновенно, безжалостно! Но и Природу слушай, меру подскажет. Понял или нет, обезьяна несчастная?.. Любить себя, не жалея себя, — вот и вся истина жизни правильной. А вы, подлецы, только и заняты тем, что себя жалеете в одиночку каждый и от этого умираете. Вон там, в клетке неподалеку, томится бедняга волк, подойди к нему, он тебе объяснит: чем жальче себя, тем не жальче других. Кумекаешь?.. Любовь к себе и жалость к себе больше не путаешь?.. Путаешь, по глазам читаю: жалеешь себя, мерзавец, и притом уговариваешь, что жалеешь меня. Нет, ты все-таки неизлечим. *Без изъяна, без изъяна не родится обезьяна. Понимать же, что с чем связано, обезьяна не обязана. Обезьяна не обязана.* Обезьяна не обязана.

Последнее утверждение, относившееся уже к нам обоим, выражено было поворотом на 180 градусов лицом к стене клетки.

## НА ЧЕРНЫЙ ДЕНЬ

Приняли возбуждающий душ? Сделали самомассаж? Покололись новейшим игольчатым аппликатором?.. Оживлены, бодры, деятельны, как никогда? Прекрасно!

Но вот проходит время... тонус почему-то падает... Откуда-то опять вялость, апатия... Куда все девалось?

*Осталось в нас.* Вспомним о маятниках.

В организме и в психике — как в природе: ненастье сменяется прекрасной погодой, во время солнечного благоденствия назревает гроза.

За подъемом рано или поздно следует спад, зато спад подготавливает возможность подъема.

Все в нас насквозь ритмично, циклично. Свои ритмы у пищеварения и сосудов, печень любит болеть в одно и то же время, костный мозг пунктуален, как Иммануил Кант. Даже сны снятся по расписанию.

И гениальнейшему врачу невозможно уследить за всеми нашими маятниками. Зато мы сами можем в какой-то мере, ведь мы вроде бы не расстаемся с собой.

Конечно, за всеми колебаниями не уследишь. Однако главные, особо мешающие, можно заметить. Понять, чтобы предвидеть, предвидеть, чтобы овладеть. Научимся если не устранять, то хотя бы умерять крутизну спадов...

Понаблюдаем за животными и маленькими детьми: «черные дни» природы они предчувствуют заранее — становятся сонливыми, вялыми, затихают, иногда и капризничают... При любой возможности умудряются отдыхать. Берут отдых маленькими порциями, часто и понемногу. Самый надежный принцип. Некоторый отвод маятника бодрствования в сторону сна и одновременно мягкое балансирование можно сравнить с хорошо известным шоферам «сбросом на нейтралку», выключением всех скоростей. А машина продолжает ехать, мотор работает...

## **УМЕЕМ ЛИ ПИТЬ КОФЕ?**

Тонизирует и горячая вода, и холодная, и умеренный голод, и умеренная еда, и работа, и отдых. Могут дать подъем тонуса и табачная затяжка, и, наоборот, табачный голод, и рюмка спиртного, и наступление трезвости... Но с таким же успехом все вышперечисленное может ввергнуть нас в вялость, подавленность.

Все зависит от того, какая ситуация создается именно в этот момент в нашем тонусном мозговом моторе.

Химические стимуляторы действуют на него прямо и грубо: подхлестывают работающие клетки и будят

спящие. Самые обычные стимуляторы — чай и кофе — делают то же самое, но помягче.

Предостережение: все стимуляторы зарятся на неприкосновенные запасы нервной энергии! Очень легко израсходоваться до истощения. Путь известен: вначале прекрасно, затем приходится повышать дозы... Затем — тупик: стимулятор перестает действовать или действует наоборот. Без него плохо, с ним еще хуже (см. подробнее: «Третья натура»).

Так вот, если высказывать, так сказать, теоретическое мнение, то я за то, чтобы не употреблять никаких стимуляторов, в том числе чая и кофе, не говоря уже об аптечных. Никаких!

А практически?.. Большинство из тех, кто читает сейчас эти строки, вместе с автором уже не мыслит себе жизни и работы без чашки крепкого чая или хорошего кофе. Разумно ли отказываться?

Да, особенно если замечаем побочные симптомы (усиленное сердцебиение, тревожность, бессонницу) и если взамен освоим естественные способы стимуляции (массажный, двигательный, дыхательный, психический...)

Нет, если чай и кофе уже давно зарекомендовали себя как безобидные помощники, если мы с ними сжились.

Регулярно: чашка, максимум две средней крепости, с утра или среди дня... При таком применении действие стимулятора гармонично вписывается в тонусный ритм. Некоторое увеличение расхода компенсируется приходом во время сна, расслабления. Тонусный баланс сохраняется. Так и получается у большинства привыкших, но без пристрастия к этим напиткам.

Крепкий чай или кофе можно выпить и в случае особой необходимости, для рабочей выкладки. Обязательно: после этой выкладки хорошо отдохнуть, выспаться, погулять... Не устраивайте, прошу вас, такие выкладки чаще двух-трех раз в неделю.

Нужен какой-то срок, чтобы баланс тонусного мотора восстановился.

## ОПЕРЕЖАЯ УТОМЛЕНИЕ

Труд будущего и уже более чем наполовину настоящего — труд умственный. Физическую усталость ощу-

щаем одновременно с ее наступлением (иногда даже раньше: тело лениво и любит перестраховываться), А усталость умственная не имеет четких сигналов. Как правило, осознается с большим, иногда и роковым опозданием...

Лишь у сравнительно немногих сразу же сказывается головными болями или какими-то другими неприятными ощущениями; обычно же развивается исподволь, так, что ее почти невозможно отличить от обычных рабочих затруднений. Проблема не решается, дело не идет, внимание рассеивается...

Мозг, увы, хуже всех прочих органов отдает себе отчет в собственной слабости, ужасно самонадеян. «Не соображаю. Не могу сосредоточиться. Не запоминаю. Не выходит задача» — когда это осознается, еще полбеды. Психическая усталость, как я часто замечал и у себя самого, может принять коварную форму псевдопродуктивности, некритично повышенного настроения... Уставший шахматист, делая ошибку, расплачивается за нее через несколько ходов.

Вывод: приучим себя отдыхать умственно до того, как начинаем замечать, что устали.

Понаблюдаем за собой и научимся предчувствовать утомление. Нечто внутри нас будет тихо, но внятно подсказывать: «...теперь отдохни...».

## ИСКУССТВО ИЗ ИСКУССТВ

Закон: «отдых есть смена деятельности» — всегда останется в силе.

Если работа сидячая, то нет, конечно, лучшего способа отдохнуть, кроме как энергично подвигаться. Пройтись, пробежаться, сделать что-то вроде зарядки, потанцевать, встать на голову — что угодно. А может быть, и легкая релаксация, чуть-чуть полежать... Потом попорхать!..

Из области дважды два? Однако какое множество высокоумных людей продолжает во время так называемых перерывов восседать на своих насестах, засоряя легкие дымом, а голову чепухой. Как заботливые насекомки высиживают маразм.

На частых коротких передышках можно держать себя в состоянии высокой работоспособности очень долго; так сам собой образуется наилучший, упоительный ритм труда. Но разумеется, иногда требуются и длительные перерывы, и в этих крупных перерывах тоже необходим гибкий ритм...

Людей, умеющих хорошо отдыхать, ровно столько же, сколько умеющих хорошо работать.

Вспомнилось, как любимый наш институтский преподаватель, врач старого закала, определял сердце: «Орган самый работающий и самый ленивый. Самый постоянный в непостоянстве». У здорового сердца, утверждал он, можно учиться жить, то есть и работать и отдыхать одновременно. Объяснял, что поделенный на три равновеликие доли рабочий цикл сердечной мышцы: сокращение — активное расслабление — пассивное расслабление — есть универсальный образчик продуктивного существования, подчиненного высшей цели. Этот волшебно-простой пульсовый ритм пронизывает и весь организм, и психику, впроецирован в разных масштабах и в жизнь общества, и в тайнства искусств... Приведи, говорил он, каждую частицу своей жизни в согласие с мудростью пульса, в каждое дело вкладывай этот ритм, и ты никогда не устаете.

И еще добавлял, посмеиваясь: «Расскажи мне, как ты отдыхаешь, а я расскажу тебе, почему ты осел».

## КОГДА ОТДЫХ ВРЕДЕН

Как измерить количество отдыха за месячный отпуск или за рабочий день? В каких единицах?.. А качество?..

Что считать эталоном отдыха? Я знаю, как отдыхаю я. Знаю, как отдыхают сотни моих знакомых, тысячи пациентов. Знаю, как отдыхают жирафы, как комары... Все это еще не значит, что я знаю, как отдыхать правильно. Знаю скорее, как неправильно отдыхать. Абсолютно правильный отдых, я убежден, сделал бы нас бессмертными.

Есть данные, что из-за несогласий, связанных с проведением досуга, происходит до 66 процентов супружеских ссор и до 85 процентов столкновений между родителями и детьми. Отдых, стало быть, чреват конфлик-

тами не менее, если не более, чем работа. По статистике разных стран, как раз время отдыха преобладает в сезонно-годовом и суточном распределении преступлений, разного рода насильственных действий, начала всевозможных заболеваний, травм и самоубийств. По неволе задумаешься, полезно ли отдыхать.

Однажды отдыха ради я попросил первых попавшихся 20 человек выразить свою формулу отдыха одним словом. Не у всех вышло, некоторые не поняли, дали формулы слишком расплывчатые, один даже непечатную. Отобрал 13. Вот что получилось:

- |             |            |             |
|-------------|------------|-------------|
| 1 Уединение | 5 Книга    | 9 Телевизор |
| 2 Общение   | 6. Бутылка | 10. Природа |
| 3 Сон       | 7. Музыка  | 11. Игра    |
| 4. Спорт    | 8 Тишина   | 12. Работа  |

Тринадцатую назвать страшновато: смерть. Но странно, выдал ее человек, по виду крайне жизнерадостный.

Как видим, преобладают противоречия. Ясно, отдых — прежде всего то, что под ним подразумевает каждый для себя лично. Как и в вопросах любви, справедливости и т. п. — сугубая субъективность.

А вместе с тем — не странно ли? — отдыхаем мы в большинстве до зубной боли однообразно. Говоря мягко, бездарно.

Познав многие виды псевдоотдыха на самом себе, уяснив единицы его измерения — градусы, калории, децибелы, трепы (единицы болтовни) и т. д., автор пришел к выводу, что мучения отдыхающих — дело рук самих отдыхающих.

Все беды и неудачи нашего отдыха, все дурное его качество порождается нашим потребительским к нему отношением.

Предмета «отдыховедение», насколько мне известно, нигде не преподают. Учат только живьем, примерами для подражания. Усваиваем бессознательно. И в голову не приходит, что отдыхать следовало бы учиться, как учатся языку, математике или музыке. Вместо этого внедряется бессознательная убежденность, что отдыхом нас должны обеспечивать, снабжать, устраивать его нам некие дяди и тети.

Природную щедрость отдыха мы начинаем терять со времени, когда жизнь противоестественно разделяет-

ся на «уроки» и «перемены». На обязательный (читай: рабский) труд и вознаграждающее его узаконенное безделье. На неосмысленное, тупое «надо» и слепое, бунтующее, жадное «хочется».

В природе живого существа, в изначальной природе человека, в природе ребенка такого разделения нет. Желание и деятельность, работа и отдых не противопоставляются, а, как у сердца, слиты в потоке Жизни. Ребенок, пока он ребенок, а не управляемая кукла, работает, учится и отдыхает одновременно и с колоссальной продуктивностью. До 6—7 лет усваивается около 90 процентов основополагающей информации о мире и примерно столько же капитальнейших жизненных навыков. На всю остальную жизнь приходится лишь 10 процентов!..

Вся эта остальная жизнь проходит под прессом, подавляющим стихийную творческую активность. Если лет до 11—12 отдых наш, вопреки всяческим ошейникам, еще питают природная жизнерадостность и фантазия, то к возрасту пуберов, в 14—15, мы уже забываем, как можно работать играючи, с удовольствием и как не скучать, когда мы свободны. Уже приучены нудно отрабатывать себе отдых, покупать или красть. А когда наконец-то получаем, не ведаем, как же употребить. Потребители вкусненького, интересненького, мы ждем, вяло или буйно, когда же нам его поднесут в разжеванном виде. Томимся, когда работаем, потому что не умеем отдыхать. Томимся, когда отдыхаем, потому что не умеем работать. Наркоманы духовного потребительства.

Если желаем повеселиться, нам нужно, чтобы нас сместили и тормозили, как сонных младенчиков. Нуждаемся в массовике-затейнике, в заводиле, в каком-нибудь стадионном, экранном или сорокаградусном гипнотизере. Требуем, чтобы нашим отдыхом кто-либо заведовал. А уж если в кармане оплаченная трудовым потом путевочка — тогда уж извольте, выньте-положите...!

Убогость воображения, скука, пошлость, эксцессы досужего бескультурья — все это результат одной изначальной ошибки — ошибки недоверия человека Себе.

Мне это однажды объяснил пудель по имени Тоша. В глаза заглянул и спел песенку. Я ее перевел в слова, а мой сын в музыку.



Ах, если бы, если бы, если бы  
на гору вы залезли бы,  
звезды запели песни бы  
и заплясал народ,

ах, если бы, если бы, если бы  
не были вы завистливы,  
вы бы читали мысли бы  
и даже наоборот,

ах, если бы, если бы, если бы  
вы не сидели в кресле бы,  
ваши мечты воскресли бы,  
был бы вам Бог судья,

ах, если бы, если бы, если бы  
ваши глаза не гасли бы,  
так бы вы были счастливы,  
так бы вы были счастливы,  
так влюблены — как я!



## ТВОЯ МУЗЫКА

О темпоритмах.  
Тишина в звуке

В. Л.

Я напишу очень быстро!..

«Успеется» — вот мой главный враг, из-за него я потерял столько, что и не рассказать.. «Успеется» — и я продолжаю лежать в постели, опаздываю на работу. «Успеется» — и я откладываю выполнение работы.. Тем упорнее, чем важнее... Прошляпил важнейшее.. «Хватит!! — заорал я на себя.— С завтрашнего дня безотлагательно! Срочно!.. Немедленно!.. Во что бы то ни стало!.. Сию же минуту... С завтрашнего... А почему не сегодня? Опять?.. Шутись! Теперь или никогда!..»

Как ошпаренный, как спасающийся от смерти!.. Эту установку я собрал раньше срока... Стало непривычно легко. Главное, успеть главное!.. Стало интересно тренировать мгновениую вработываемость. Стал жить так, будто все время опаздываю!.. А сознание, что на самом-то деле это совсем не так, наоборот, что это моя игра, наполняет веселым озорством... Жму, опережаю не для плана, а для себя. Повышает тонус!.. (.)

В. Л.

..Когда я увидел наконец свою суетливость, эту судорожную торопливость, проглатывающую все мое лучшее, даже речь, я решил пойти ва-банк. Мед-ли-тель-ность — вот что мне нужно, решил я... И стал вырабатывать ее изо дня в день. Фантастически медленно. Расслаблялся и замедлялся как только мог. Представлял себя киноплёнкой, прокручиваемой на самой малой скорости.. черепахой . улиткой... представлял, что на пляже.. Что время остановилось, что у меня впереди целая вечность... Флегматиком я не стал, но... (.)

*«...Темпоритм — самый близкий друг и сотрудник чувства, потому что он является почти механическим возбудителем эмоциональной памяти, следовательно, и переживания...»*

*Нельзя правильно чувствовать при неправильном темпоритме...»*

Так писал Станиславский. (Я позволил себе по своему темпоритму сократить в цитируемом некоторые длины.)

Через голые темпоритмы, задаваемые метрономами, оказалось возможным «включать» и переживания актеров. Ученикам предлагалась условная шкала из 10 темпоритмов:

№ 1 — предельная пассивность;

№ 2, 3, 4 — постепенный переход к энергичному, бодрому самочувствию;

№ 5 — готовность к любому действию;

№ 6 — настороженное внимание, ритм решений;

№ 7 — преодоление препятствий, энергичное действие, тревога и радость;

№ 8, 9 — лихорадочный пульс жизни;

№ 10 — миг перед падением, начало безумия...

Для театра тех времен это было откровением. Открытие же воздействия темпоритма на душу и тело совершенно было во времена незапамятные. Что такое музыка?.. А танец?.. А обыкновенная речь и движения?..

В каждый миг мы живем в некоем темпоритме, в какой-то внутренней скорости. Выразить в абсолютных величинах трудно, у каждого своя система отсчета. Но для статистического большинства диапазон все же примерно одинаков, что и позволило создать понятную для всех шкалу музыкальных темпов: аллегро, анданте... Это и есть обобщенные выразители наших внутренних, психических темпов да и телесных тоже.

Итак, для одного проблема — ускориться, для другого — замедлиться...

## ПРОКЛЯТИЯ СПЕШКЕ

— своей собственной прежде всего я уже посылал бес-  
счетно, а ей хоть бы хны. Все равно спешим, все равно  
суетимся, каждый норовит обойти, обогнать, оттереть,  
занять место, пролезть вперед, толкнуть, оторвать

пуговицу, все безумно заняты, безмерно опаздывают, бесконечно раздражены, не задерживайте, поскорей, в темпе, срочно, проходите, ну что вы стали, мне без сдачи, не отпускайте без очереди...

Въевшийся в подсознание страх не успеть, зуд в надпочечниках... Человек, поддавшийся массовому неврозу спешки, не замечает, сколько времени, сколько сил тратит, и совершенно впустую, на спешку!.. Буксует!.. Еще ни одна очередь не продвинулась ни на секунду быстрее оттого, что стоящие в ней граждане кусаются от нетерпения. Зато сколько человеко-часов и человеко-мозгов тратится на выяснение недоразумений, насколько хуже начинают люди соображать, относиться к себе и друг к другу... Это уже можно подсчитать и выразить и медицински, и экономически. Потери в миллиардах рублей, уверен. В миллионах душ.

*Глянь-ка: уже обросла метастазами давка за импортными уни-тазами. Мятые, жадные, подслеповатые лица висят, как белье неотжатое. Пенится пот. Перед каждым — стена богооставленной вражеской крепости, брызжет кипящей смолой — спина мир насыщает гормоном свирепости. Это секретное свойство спины мы познаем с хвостовой стороны: «Кто последний?»... Первый кейфует как шуба в передней.*

Начнем осваивать внутреннее замедление. Все те же простенькие уроки. Все та же матушка-релаксация.

Медленно и плавно, как только можем, сожмем и разожмем пальцы рук.. Все вместе... По очереди... Одной руки и двух вместе... Чтобы не было ни малейшего рывка, ни остановки... В таком же духе другие движения, импровизируем... Еще медленней... Повторим, пока не доведем до приятной самопроизвольности, до свободной приятности...

Переводим медленно глаза с предмета на предмет, Очень медленно. Еще медленней...

Лежа на спине сбрасываем зажимы и медленно, как только можем, поворачиваем голову вправо-влево с закрытыми глазами, потом с открытыми, чередуем. Раз 10—12... Замечаем результаты, улавливаем ощущения, закрепляем...

Замедленно, растянуто произносим слова и фразы..

Ступенчатое переключение. Считаем свой пульс.. Насчитываем ударов 30. Дальше считаем через один удар — 20 пар, далее через два удара (каждый третий) — 10. То же с дыханием (за единицу счета принимается каждый вдох-выдох). В обратном порядке..

В течение 2—4 минут делаем обычные дела как на замедленной киноплёнке...

Контраст все то же предельно ускоренно! Состояние крайней спешки, суетливости. Мечемся по комнате, опаздывая на последний поезд, напоследнейший в жизни! И вдруг...

Все. Опоздали. Спешить больше некуда... Ну что ж, можно и отдохнуть.

Растворяем напряжение, эпически сбрасываем зажимы... А теперь войдем в умеренно бодрый темп хорошо организованного человека. Сохраним готовность и к замедлению, и к ускорению. Все в порядке?..

Теперь пусть кто-нибудь резко, с неожиданными, рваными интервалами приказывает нам переходить из темпа в темп (медленно... быстро... умеренно... быстро... умеренно... медленно... быстро... медленно...). Скачкообразно...

И пусть, главное, этот кто-нибудь будет не кто-нибудь, а Мы Сами!

Переходы из замедления в ускорения и обратно очень хорошо тонизируют, тренируют пластичность и тела, и психики. Легкая смена темпоритмов, сохранение легкости в напряжении характерны для самого удачливого темперамента — сангвинического.

Сложнейшая ступень — одновременное совмещение разных темпоритмов. Освоит не всякий.

Попытаемся (для начала) сжимать и разжимать кулак одной руки в медленном, а другой — в быстром темпе.

Не сразу выходит, то-то и оно...

Резко чередуем: правая медленно, левая быстро — правая быстро, левая медленно!..

А одновременно качать левой ногой в умеренном темпе, сжимать-разжимать правую ладонь в быстром, а левую в медленном?..

У меня выходит лишь в музыкальном трансе, после 30—40-минутного медитирования в фортепианных полиритмиях... Если вы музыкант, то легко поймете, почему разные темпоритмы легче всего совмещаются, скажем, как 1 : 4, 1 : 3 или 3 : 8.

(.. Нужно ли еще напоминать?.. Да, пожалуй. Для закрепления. Вход в релаксацию — всегда внутреннее замедление. Выход — как правило, ускорение, но для кого какое, когда как...)

## ТИШИНА В ЗВУКЕ

...Книгу о Музыке, начатую в деревне, так и не написал. Орывки разбежались, глава целая приютилась в недописанном романе.

Наверное, так и надо. Как и о любви, прямой наводкой нельзя, выйдет пошлость.

Самими звуками могу сказать больше. Забота — передарить это счастье...

*Как долго ждал неторопливый Бах, чтоб молоко обсохло на губах. А мальчику был нужен покровитель покроя нежного, по крови — все равно. Вино души, светлейшее вино... И он нашел — и я тебя увидел, печали свет, и смех, и первый снег, и взгляд не тайный... Первый человек, из рая изгнанный, виновный лишь в любви... Как слабо все!.. Но ты благослови...*

Моцарт. Довольно мне его одного, чтобы жить и более. Но он сам же, улыбаясь сквозь слезы, подталкивает: иди, смелее. Ни я не один, ни ты...

Медитирую за инструментом.

Довольно об этом — пластинки, студийные и концертные записи, надеюсь, расскажут.

Каждый — Музыка, но не каждый слышит Свою Музыку.

Какие у Вас лично взаимоотношения с музыкой, мой Читатель, не ведаю; но конечно, Вы понимаете, что темпоритмы, о которых мы толковали, — лишь одна из его действующих составностей, сравнимая со скелетом тела, костяк. А еще есть мелодии и гармонии, есть тембровые палитры... Есть развития и противопоставления, есть целостные построения (Гёте: «Архитектура — застывшая музыка»). Есть Красота. Есть Совершенство.

Живем же мы с вами ныне во времена, когда человеку, желающему быть Собой, приходится в основном спасаться от чужой музыки. Одна из экологических вредностей, нарастающая, как и все прочие, пропорционально росту населения, тесноте и техническому прогрессу. Но во все человеческие времена звуковой мерзости было более чем достаточно — почитаем древних и убедимся, и слегка успокоимся. Страдали от антимузыки и Сенека, и Будда, и Шопенгауэр...

Как все великое, все божественное, и музыка легко делается великим злом и уродством; хуже того, просто ничем: оглушительной пустотой. Но в отличие от некоторых, чересчур раздраженных и паникующих, не усматриваю в этом перевертыше ничего злоумыслия, никакого сатанинского заговора. Человек видовой, массовый просто не дозрел еще до своего призвания и до тех даров, которыми одевают его созревающие одиночки. Так и во всем: и в науке, и в технике, и в психотехнике... Да и сами эти одиночки, за редчайшими исключениями, созревают не целиком, а лишь некими гранями своего духа.

Есть праздники Красоты, иршества, есть и питание ежедневное.

Чтобы музыка смогла стать нашим жизнепомощником, нужно внимательно к ней, то есть к Себе, прислушаться. Изучить свою внутреннюю музыкальность. При очевидной антипатии или равнодушии к музыке рекомендовать что-либо, разумеется, не имеет смысла; но из многих тысяч людей, мною изученных, припоминаю лишь пару, у которых никакого намека на внутреннюю музыкальность не замечалось. Один из них, между прочим, был композитором-профессионалом.

Дело ведь тут вовсе не в слухе, не в том, что принято считать музыкальными способностями. Таковых может вовсе не быть; любая звуковая музыка (как, например, у Набокова, по его признанию) может восприниматься как хаос, мучительная бессмыслица. Все равно, Музыка живет в глубине души, являя себя в иных ипостасях, открываясь другим источникам: краскам, линиям, движениям, слову, мысли, общению или молчанию... Музыкальна сама Природа, сама Вселенная.

Другое дело придавленность, уплощенность, ущербность восприятия и выражения, безграничная ограниченность...

Если музыку любим (какую угодно) — прекрасно, когда день ею начинается и ею кончается. Еще лучше, если и среди дня удастся устроить музыкальную интермедию — послушать, самому поиграть или попеть, потанцевать... Внешние ограничения — слышимость, видимость?.. Все понятно. Но *внутренне* это всегда возможно...

Внутренняя Задача сама подскажет, что нужно. То, что для релаксации желательна музыка медленная, спокойная, для тонизации — пободрее, понятно и черепахе. Но ведь музыка — это гипнотический океан, сокровища неисчерпаемые. Древнейшее, сильнейшее и тончайшее из лекарств и для души, и для тела. А что черпаем?..

В большинстве с тусклой леицей бултыхаемся в близлежащей облюбованной лужице. Не осуждаю, не презираю, нет, просто жаль. Не ведаем, что теряем. Да и то крохотное, что принимаем, принимать не умеем. Даже среди меломанов настоящих Слушателей примерно один к десятку.

...Недавно и загрустил, и обрадовался, познакомившись с шестнадцатилетним парнем, спортсменом, любителем металл-рока. Когда эта книга выйдет в свет, скорее всего этот рок уже будет приравнен к динозаврам, таков рок всякой моды. А обрадовался тому, что парень этот, невзирая на моду, настраивается на свои самые ответственные соревнования все-таки бетховенской Пятой симфонией. По его личному опыту лучшие результаты, выражаемые в метрах, секундах, очках и прочая.

Сопоставим сухим рассудком два социальных факта. Один: во все времена, во всех цивилизациях и культурах музыка обслуживала магические действия, религиозные культы, идеологические процедуры. И трудовые занятия, и военные, и похороны, и свадьбы...

Второй: тоже всевременная и повсеместная дружба музыки и общения, музыки и застолья. Дружба неофициальная, сугубо интимная.

Общий знаменатель: Внушение, «Само-», «взаимо-» — одно, слито. (Всегда одно, всегда слито.)

Внушение мощное, целостное, захватывающее воистину глубину существа. Сильней музыки средства для этого нет. Если б только не эти отклонения и капризы, эти «кому как», «кому что»...

Видим, слышим... Ползет, шатаючись. И музыкально самовнушается, полагая, что и всем остальным доставляет тем пользу и наслаждение. Кто-то заметил, и очень точно, что все пьяные поют одним голосом одну песню, одну и ту же.

Еще факт, врачебно-психологический. Среди пациентов, заметил, особенно депрессивных, тоскливых



(а редкий пациент, вообще говоря, обходится без депрессии, редкий человек), в отношении к музыке выделяются две полярности.

Одни тянутся, ищут, жаждут («Болящий дух врачует песнопенье...»), а другие наоборот.

Не равнодушные — боль!

Невыносимость! Музыкофобия!

Очень часто натуры как раз высокомузыкальные, эстетически чуткие. В другом состоянии от музыки расцветающие.

Долго думал, что же это за переворачивание в них происходит, почему и зачем... Понял тогда лишь, когда однажды пережил такую полосу сам. В это время музыка — и любимая, и всех прежде — угрожала меня убить. Так опасно дотрагиванье до гнойника, если не созрел, не пробился еще на выход наружу — опасно его тревожить, разольется вовнутрь.

Так и звери, и люди — одни, смотришь, трут болящее место, массируют, лижут, кусают даже, другие не трогают и не дают трогать, защищают броней покоя... А музыка может все. И выход пробить для душевной боли, и разбередить, и загнуть внутрь...

Выход нужен мне был тогда, страшно нужен; но ведь и сам миг его — вскрытие — боль сильнейшая.

С той поры осознал, какой тонкий труд найти связь между Человеком и Музыкой, связь исцеляющую; как важно, оставаясь всему открытым и открываясь дальше, все же не уступать Себя музыке не своей, не поддаваться ничьему балдежу, даже если балдеж этот что-то шевелит и в тебе, тем более не уступать.

*Музыка исцеляющая, Твоя Музыка позовет тебя тихо, сама позовет — только слушай... Не слишком громко, не слишком долго... Музыка — не звук в тишине. Музыка — Тишина в звуке.*

\* \* \*

...Приснилось, что я рисую,  
рисую себя — на шуме,  
на шуме. . Провел косую  
прямую — и вышел в джунгли.  
На тропку глухую вышел  
и двигаюсь дальше, дальше —  
а шум за спиной дышит,

и плачет шакал, и кашель  
пантеры, и смех гиены  
рисуют меня, пришельца,  
и шелест змеи...

Мгновенный  
озноб. На тропинке — Швейцер,  
спиною ко мне, Косулю  
спасает. Головка виснет...  
Движения рук рисуют  
рисунки на шуме жизни,  
а в воздухе кто-то чертит  
газетные заголовки —  
рисунки на шуме смерти.

(Не глядя) — Корнцанг... Бечевки...  
Держите... Возьмите скальпель...  
...Все, поздно...

Стоять напрасно  
не стоит. У нас не Альпы  
швейцарские, здесь опасно,  
пойдемте... Вы мне приснились.  
Я ждал, но вы опоздали,  
вы снитесь мне... Вы изменились.  
Вы тоже кого-то ждали?..  
Не надо, не отвечайте,  
я слышу. Мы в преисподней,  
учтите...

(Линдом)  
...зачатье  
мое было в день субботний,  
когда Господь отдыхает.  
Обилне винограда  
в тот год залило грехами  
Эльзас мой... Природа рада  
и солнцу, и тьме, но люди  
чудовищ ночных боятся  
и выгоду ищут в чуде. \*

А я так любил смеяться  
сызмальства, что чуть из школы  
не выгнали... И рубаху  
порвал, и купался голым.  
Таким я приснился Баху,  
он спал в неудобной позе ..

Пока меня не позвали,  
я жил, как и вы, в гипнозе,  
с заклеенными глазами.  
И вдруг — сюда, в Ламбарене,  
душа, как звук, полетела.  
Опять — суета на сцене  
и шум, но не в этом дело.  
Здесь Бах посадил трилистник,

и встретились, как в концерте,  
рисунки на шуме жизни,  
рисунки на шуме смерти.

А я зажигаю лампу  
и вижу — сквозь дым, сквозь стен  
седые зрачки сомнамбул,  
забытых детей Вселенной,  
израненных, друг на друга  
рычащих, веселых, страшных...  
Пойдемте. Седьмая фуга  
излечит от рукопашных.

Я равен любому зверю  
и знанье мое убого,  
но скальпель вонзая — верю,  
что я заменяю Бога —  
иначе нельзя, иначе  
рука задрожит, и дьявол  
меня мясником назначит,  
и кровь из аорты — на пол..

Вот истина — Божье жало,  
мы вынуть его не осмелились.  
Отсюда и боль, и жалость,  
надежда и страх, и ненавнсть,  
которая смертью лечится,  
когда не нужна личина. .  
Дитя мое, человечество,  
неужто — неизлечимо?..

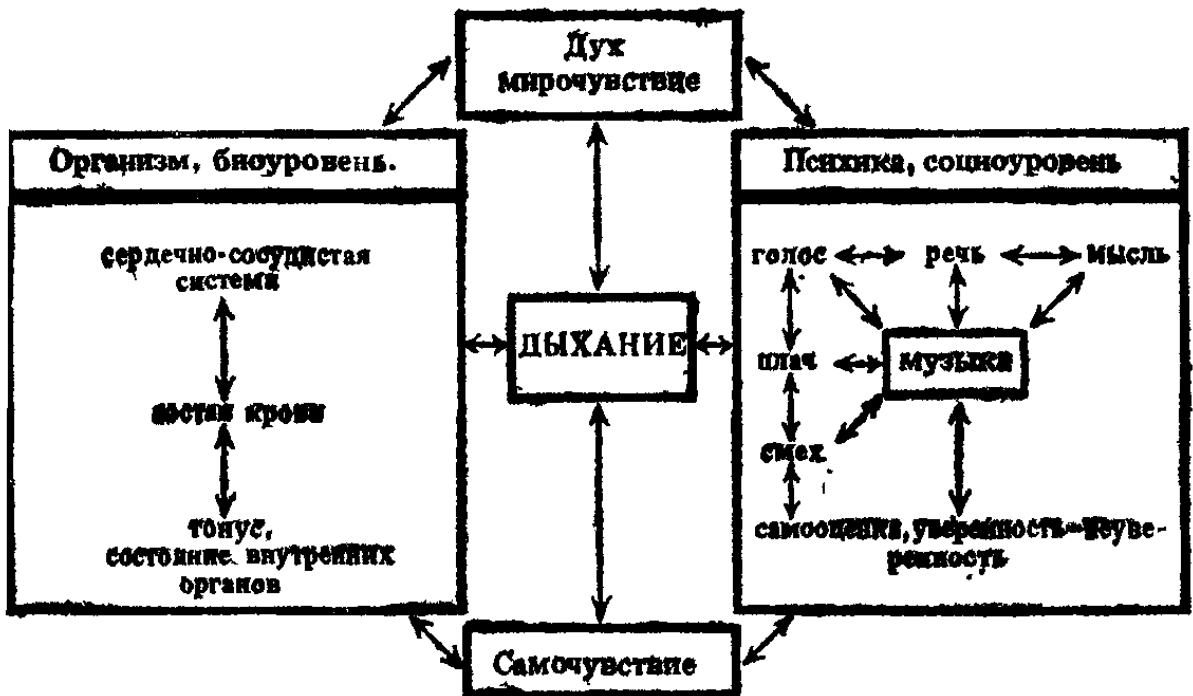


## ДЫХАНИЕ И ДУША

Почерк самовыражения.

Особенно недоволен этой главой в предыдущих изданиях. Дыхания не хватило.

Для общей ориентировки попробуем сперва набросать схему местности, в которую входим.



Далеко, не точно, не все. Сплошные, сквозные взаимосвязи и взаимозависимости. Связи всюду обратные, двусторонние.

## ПОЧЕРК ЖИЗНИ

...В самом деле, стоит вдыхаться в Себя — сразу откроется, сколь многое в нас связано с этим действием, древним, как жизнь. Да, это все: и состав крови, и движение, и чувство, и ум...

Музыка жизни. Начало выражения и общения.

Перемена дыхания — это и подготовка организма к перемене деятельности, и одновременно сигнал вовне. Общаясь, читаем дыхание друг друга, слышим эту музыку, даже, казалось бы, ничего не слыша... Канал эмоциональной трансляции. Продолжает действовать и по радио, и по телефону. Вполне явственно, когда дыхание разворачивается в смех, плач или другие шумные проявления. Но и многие другие произвольные жесты — дыхательные. При внезапном удивлении, при негодующем изумлении — резкий короткий вдох. Презрение — краткий выдох, обрывок фырканья или смеха...

Тончайшие дыхательно-голосовые нюансы симпатий и антипатий, искренности и лжи... Люди, повышено чуткие к настроениям других, имеют обостренный дыхательный слух. Телепатия — где-то здесь, совсем рядом...

Без претензий на строгую научность можно сделать кое-какие заметки о связи дыхания с темпераментом. По беспрестанным резким вдохам и энергичным выдохам можно узнать нетерпеливого, раздражительного холерика. Шумное, сопящее дыхание (если исключить болезнь) выдает человека напряженных влечений, тяжелого нрава, подозрительного, но где-то и добродушного тугодума. Дыхание мощное, ровное, как у хорошего океанского теплохода, принадлежит человеку уверенному, бодрому, неистощимо оптимистичному. Типичный деловитый сангвиник среднего калибра дышит так, как едет легковой автомобиль высшей марки. Вдохи зажатые, словно скрипящие ржавыми тормозами, и такие же выдохи свидетельствуют, что перед вами человек подавленный, меланхолик...

Все это, конечно, весьма приблизительно: дыхание прежде всего — дитя мгновения.

Типичная полупроизвольная функция. Верхний уровень как будто бы целиком в нашей власти (им ведаёт кора мозга): управляя дыханием, управляем и речью. Делай, что хочешь: замедляй, ускоряй, задерживай, хоть совсем не дыши.. Ан нет.

Есть пределы, за которыми включается насильственный импульс. Сколько ни тренируй задержку, наступает момент, когда мозговая судорога заставляет произвести вдох. Углубленно-усиленное дыхание — гипервентиляция — тоже в конце концов заканчивается потерей сознания...

Неблагополучие организма, эмоциональная вспышка — и произвольное управление дыханием потеряно: одышка, астматический приступ, судорожный смех, плач... Истерический припадок почти всегда начинается с шумного, судорожного дыхания.

Но ограниченность нашей власти над дыханием проявляется и в более тонких формах. Бессознательные влияния проникают и в самый верхний уровень, окрашивают его тонкими автоматизмами. Непроизвольные задержки, затаивания при разнообразных чувствах, при всяком внутреннем напряжении (незаметно) и при умственной работе... При длительных, привычных психических напряжениях меняется не частота и не глубина, а тонический рисунок, почерк дыхания. Внешне это может и не проявиться, разве только для изощренного наблюдателя. А иногда вполне явственно: человек и дышит, и разговаривает зажато. (Вспомним еще выражение «не равно дышит...»)

Импульсация от мышц дыхательных органов (диафрагмы, бронхов, гортани, голосовых связок...) самым интимным образом входит в наши настроения.

Человек, испытывающий тоскливое беспокойство, с чувством неясного стеснения в груди не подозревает, что исполнители этого состояния мелкие мышцы бронхов (но, конечно, и не только они). Почерк дыхания, дыхательный стиль вносят солидную лепту и в созидание внутренних философий...

Изменить этот почерк так же трудно, как устоявшийся почерк письма. Но не безнадежно.

## АКАДЕМИЯ ДЫХАТЕЛЬНЫХ НАУК

Есть слова, заключающие в себе диссертации и монографии. Одно из таких — уже упомянутый отдых.

Надо ли еще объяснять?.. «От» — приставка, обозначающая удаление, расставание, отделение (отпустить, от-дать, от-стать). А корень «дых» — дыхание.

Отдых, стало быть, — это такое занятие, при котором человек освобождается от своего дыхания?.. Но конечно, не выпускает дух?.. Нет, просто от-пускает. Душа получает от-душину...

Что же главное?

Не частота и не глубина. Как и в работе с мышцами, постараемся овладеть тонусом дыхания, его подчерком.

Поле деятельности благодатное: на дыхании сосредоточиться очень легко.

## И ЧИХАТЬ С УДОВОЛЬСТВИЕМ?..

Одному пациенту с зажатым дыханием я объяснял, что каждый его вдох должен быть немножко зевком, а каждый выдох — чуть-чуть чиханием. «Значит, чихать на все?» — спросил он.

Не совсем шутка. Дыхательное удовольствие — желательно научиться улавливать этот миг...

Каждому знаком вздох облегчения. Непроизвольный «перевод духа» стирает уже не нужное или вовсе зряшное напряжение и рождает, пусть мгновенное и неприметное, но удовольствие. Успокоение, освежение... За этот миг и имеет смысл зацепиться и сделать его одной из полезных привычек.

Если вслушаться в свое обычное дыхание, можно заметить, что и в нем присутствует этот миг... И на вдохе и на выдохе возникает это легкое естественное наслаждение, присущее исполнению любой, даже самой прозаической функции... Дыша и вслушиваясь в ощущения от своего дыхания, постараемся уловить удовольствие от свободного и плавного движения грудной клетки, от наполнения легких воздухом... Заметили?.. Удовольствие усиливается. Но не будем его насиловать...

## ЕЩЕ ИЗ ПРЕЖНИХ УРОКОВ

*Освобождение дыхания.* Все та же релаксация, только через дыхательную дорожку.

(Желательно на свежем воздухе или в хорошо проветренном помещении.)

**Сбрасывание зажимов...** Глаза можно закрыть, но не обязательно. Дышим в обычном для нас ритме, не углубляя дыхания и не сдерживая. Главное, внимание к своему дыханию. Внимание легкое, внимание радостное, даже восторженное... Проникновенно вслушиваемся в дыхательное удовольствие... Никакого насилия, ничего искусственного. Через некоторое время дыхание само собой несколько замедлится и углубится, станет ровнее.. Сами расслабятся мышцы тела, и именно те, которые в этом нуждаются... Возможно, возникнет и легкое ощущение тепла, связанное с расслаблением сосудов... Наслаждаемся свободным дыханием. Сердце входит в спокойный ритм... Покой, ясная свежесть... Приятная легкая отрешенность. Мысленно, тоже легко, не нажимая, внушаем себе, что такое состояние становится Нами... Всегда дышим легко...

Подышав так минут 5 (меньше, больше), мысленно скажем себе «Продолжается»... После чего без особых переключений можно закончить сеанс, перейти к обычным суетам... Проверьте разок-другой: суетиться будет гораздо легче и чуточку веселее.

А кто захочет, кому понравится, может всегда с этого и начинать свои психотехнические сеансы.

В любые моменты, особенно в напряженных положениях, а лучше всего предваряя их, можно делать это же упражнение в минимедитациях, микро-АТ. Несложно и эффективно. Такая вот внутренняя забронированность дыхания — легкая, но прочная! — пожалуй, наилучшее средство от застигающих врасплох внешних воздействий, хамства включительно. Щит эмоционального равновесия. Замечая зажимы дыхания, быстро сбрасываем их; зная ситуации, в которых эти зажимы обычно возникают, включаем свободное дыхание заблаговременно.

Если дыхание часто бывает зажато, если замечаем, что это сопутствует нашим дурным состояниям, каждую психотехническую тренировку начинать с освобождения дыхания. Войдя в ритм, вдышавшись в свободу, сбрасываем и мышечные зажимы... Много вариантов, всяческих чередований, испробуем!..

Постепенно научимся включать свободное дыхание автоматически, но дыхательным автоматом все же не станем.

Чувство дыхательного удовольствия неизбежно уменьшается привычкой к нему. Но ведь это же не наркотик, это простая жизнь.

Свободное дыхание — капитал уверенности и спокойствия.



## ДЫХАТЕЛЬНАЯ РИТМИЗАЦИЯ

Этот прием, давно и с успехом опробованный в психотерапии, многие применяют безотчетно.

Средняя продолжительность одной фразы равна средней продолжительности одного дыхания (почему мы и говорим: «на одном дыхании»). Цикл вдох-выдох — психофизиологическая единица и словесной и музыкальной речи. Цикл этот, а также объем оперативной памяти, с которым он соотносится, ограничивает длительность фразы. Желая начать речь, производим вдох, на выдохе говорим. Выдох кончился — фраза или часть ее прерывается ограничительной цезурой — новым вдохом. Следующий цикл — новая порция смысла...

*Дыхательная ритмизация.* Очень просто: самовнушение дробится ритмом дыхания, нанизывается на него. При словесном самовнушении слова и фразы ритмически выдыхаются.

Если сравнить процесс с колкой дров, то вдох — это «замах», а выдох — «удар». На каждый выдох (и паузу между выдохом и вдохом) нанизывается какая-то цельная лаконичная формула, например:

вдох—выдох—пауза—вдох—выдох—пауза —	
<i>рука теплеет...</i>	<i>рука теплеет...</i>
вдох—выдох—пауза—вдох—выдох—пауза —	
<i>спокоен...</i>	<i>спокоен...</i>

Преимущество: дыхание держит сосредоточение, ритмически возвращает. И подсознание начинает его с удовольствием слушать...

Если самовнушение бессловесно (ощущение, образ, представление), то на вдохе представления собираются, заказываются («должно быть — так», «хочу — так»), на выдохе посылаются («есть — так»). Для впечатывания в мозг чего угодно лучше, пожалуй, ничего не придумаешь.

## ДЫХАНИЕ СОННОЕ

*«.. Кажется, спит .. Дышит ровно...»*

В глубоком сне дыхание всегда ровное и ритмичное. (Кроме моментов каких-то переживаний в сновидениях.) По сравнению с бодрственным заметно реже и глубже. У одних едва слышное, у других шумноватое...

Если имитировать дыхание спящего, а именно такое, какое и у нас бывает во сне, можно войти в состояние, близкое к сну: оказаться у самого порога естественного самогипноза...

Узнать, какое у нас дыхание во сне, нам самим сложновато. Но все-таки можно: утром, когда только-только проснулись, находимся еще в полусне, дыхание по инерции остается некоторое время почти таким же. (Если только, конечно, сразу же не вспомнили о заботах.) Постараемся уловить этот приятный миг. Прислушаемся к дыханию спящего ребенка, попробуем как-нибудь подышать с ним в унисон...

Сонное дыхание — это полная степень освобождения, господство естественного ритма покоя. Выход — дыхание просто свободное, а затем продолжаем на нем плыть...

Не пожалеем времени на отработку: получим один из самых надежных ключей к внутреннему спокойствию.

Это же и прекрасный способ входа в глубокую релаксацию, и самостоятельный способ ускорения засыпания.

## РЯДОВОЙ СЛУЧАЙ НЕВРОЗА САМОВЫРАЖЕНИЯ

— Я пишу классно, — сказал писатель П., наполнив бокал. — Пишу классно, — повторил, осушив. — Классно, ты меня понимаешь?.. И этим все сказано. А вот ты, дружище, извини меня, я скажу прямо. Я не из тех, ты меня понимаешь. Я не из тех. И не из этих, ты меня понимаешь. Если меня оскорбят, я убить могу. Я говорю прямо, не дергайся, слушай меня внимательно. И не смотри в глаза, не боюсь. Ты пишешь фуфню. Ты понимаешь меня. Ты сам это знаешь. Не читал, нет, и читать такую ньюню не буду, времени нет читать. Я тебе скажу так: Булгаков — это дешевка, завтра его не будет. Платонов? Ну ты извини меня... Евангелие — дешевка, ничего больше, я говорю прямо. А ты написал одну только пуйню, у тебя все еще впереди. Что ж, поднимем... За искусство. 3-за качество.

Вслед за вышеизложенным (обычное предисловие к задушевным беседам с собратьями по перу) писатель П. приступил к изъяснению своей личной проблемы.

— Чепуха, понимаешь. Меня это не беспокоит, совершенно до лампочки. А вот загадка. А вот интересно. Чего только не глотал. Всех специалистов обошел. Никто ни хрена...

Пятнадцать лет назад на каком-то публичном выступлении П. ни с того ни с сего запнулся, дыхание перехватило. Пропал голос — провалился куда-то, и мысли, и так-то не очень последовательные, мысли вдруг совсем спутались. И совсем исчезли. Блестательное выступление закончить не смог. С тех пор-то эта хухня все повторяется и повторяется. Выступать невозможно. Вот, собственно, и все. (Изъяснение заняло еще полтора часа и бутылку с четвертью.)

— Вы не доверяете своему дыханию и своему голосу. А главное, своему внутреннему Адресату, — сказал я, получив после тоста № 11 право голоса. — Выходя к публике, вы несете его в своем дыхании, свой Адресат, я имею в виду тайного узника вашего подсознания... Вы его не любите, вот в чем дело. И не верите, что он любит вас. А где нет любви, нет и истины, сказал Пушкин, помните?.. Не дышат истиной, очевидно, и ваши выступления. Понимая это, как человек честный и благородный, вы не можете позволить себе выступать, вы себя принародно душите, и вполне справедливо. Вы себе не верите, и недаром, вас не обманешь. Вот если б вы объяснились своему Адресату хотя бы в не-наивности, дыша внутренней правотой, вы бы говорили свободно и вдохновенно, даже лучше, чем пишете. Но вы себе и этого не позволяете, и правильно делаете. Чем же он в конце концов виноват, этот дурачок, в двенадцать лет проглотивший на чердаке Достоевского и до сих пор не переваривший? Я думаю, вы должны благодарить себя за то, что целых пятнадцать лет так успешно с собой справляетесь...

Писатель П. не дослушал меня по техническим причинам. Дописываю, что не успел досказать. Невроз самовыражения — диагноз и для данного случая, и для многих подобных.

Я хотел объяснить, что если в выступлении содержится искренняя вера и если человек одержим беспокойством за судьбу того, во что верит, а не за качество своего выступления, никаких проблем ни с дыханием, ни с голосом, ни с нервами не возникает, даже если нервы совсем никуда и если голоса нет, если слабость,

одышка — лишь бы вдохновеннее... Вера раскрепощает дыхание. Побеждает любой невроз...

(Вера злая или вера добрая?.. Физиологической разницы, к сожалению, нет. Любой фанатик — как правило, превосходный оратор, не нуждающийся ни в какой выучке. Сталин не был хорошим оратором именно из-за отсутствия всякой веры. Гитлер имел злую веру.)

Если же человек озабочен не тем, ЧТО выражает, а тем, как выражает, тем, как именно он это делает, какое впечатление производит, то есть всего лишь собой, то человек этим самым и превращает себя в трепещущую козявку, придавленную космическим ураганом. Ни Бог, ни дьявол не помогают ему, он сам оторвал себя от всего, кроме себя. Духу нечем дышать, дух взаперти.

Невроз самовыражения самый злой. Проходящие через него оказываются в конце концов либо в рядах фанатов какого угодно профиля, либо усиленно психопатизируются, спиваются... Либо, очень часто, все вместе взятое. Угрожают и страшные депрессии с роковым финалом.

Выход в Просветление, однако, возможен...

## ПОДРУЖИМСЯ С ГОЛОСОМ

...Получил (раньше писал: «недавно», теперь — «давно», но случаи повторяются) письмо-исповедь от молодого человека. Трагедией для него был слабый, дрожливый, неуверенный голос.

«Услышав такой голос, никто не может меня уважать... Голос сразу ставит меня ниже собеседника... Моментально чувствует, что я чувствую себя неполноценным... В редкие моменты, когда появляется настоящий голос, чувствую себя совершенно другим человеком. Могу легко и свободно общаться, все удаётся... Мой голос — мой злейший враг...»

Случай, связанный с кое-какими эндокринными колебаниями, плюс детская затюканность...

И я и вы замечали: в моменты хорошего самочувствия, уверенности и бодрости голос звучит ясно, твердо и сочно, интонации богаты и гибки. У мужчин, даже говорящих обычно высоким голосом, в эти моменты

ясно различны басово-баритональные нотки, у женщины появляется мелодическая окрыленность...

А некоторые — замечали? — то и дело что-то напевают или насвистывают... В напряженные моменты эта их привычка становится почти навязчивым ритуалом.

Собственная речь, воспринимаемая слухом и обратными ощущениями от голосовых связок (гортани, бронхов...), для самочувствия человека в общении значит примерно то же, что ощущения от ног для равновесия при ходьбе.

Чувство почвы, опоры — обратная связь, необходимая для успешных действий. Связь эту мы создаем себе сами. Ощущение того, как нас воспринимает собеседник, создается всего более через *самоощущение*. Чаще всего иллюзорное: Я — образ, самооценка. Кричат при ссорах не для того, чтобы воздействовать на противную сторону, а чтобы самому почувствовать себя злее...

Молодому человеку тому удалось помочь.

Я посоветовал ему поступить по Демосфену: удаляться в уединения (в лес, в поле) и там кричать. Да, кричать! Орать, вопить! Что есть силы! Развивать голосовые связки! Укреплять дыхательно-голосовой аппарат и обратную связь между ним и мозгом. Громко декламировать, тянуть отдельные звуки, петь...

Он заметил, что голос после таких занятий становится тверже, увереннее. Без особого напряжения стал звучать легче, богаче...

А потом в общении помогла и ролевая психотехника. (Подробнее — «Искусство быть Другим».) Внутренняя роль: «Военный, привыкший командовать». Стал впечатывать свой голос в собеседника лихо, с размаху... До сержантской лихости не дошло, но главное: перестал бояться своего голоса, распечатался!..

Добьемся и мы выразительности своего звучания, соединим его с положительным самовнушением. Укрепим единство — голоса, чувства и содержания — смысла речи.

Разговариваем вслух с воображаемым собеседником. При громкой речи представляем себе, что он находится на другом этаже дома, на противоположном берегу реки и т. п., а нам необходимо сказать ему что-то крайне важное, перекрыв заодно шум поезда или огромной толпы... Собеседник то приближается, то удаляется... Собеседник безмерно глух, безнадежно туп, а нам нужно добиться, чтобы до него дошло все!..

Ничего страшного, если наш иронический интеллект будет искоса подхихкивать над внешней смешноватостью подобных занятий. Во всяком случае, не поторопимся объявить это чепухой, не прочувствовав.

Контролером звучания может служить магнитофон. Но в тех случаях, когда собственный голос в записи воспринимается как чужой, неприятный, лучше обойтись без этой обратной связи. Зато прекрасно будет, если удастся найти ролевых партнеров (не обязательно со товарищей по тому же несчастью), с которыми можно будет разыгрывать разные сценки в разных ролях... И проверять друг дружку, и вдохновлять, и поучать, и пошучивать, и веселить... Индивидуальная психотехника при желании очень легко делается коллективной. С детьми особенно!

Все эти упражнения развивают уверенность, смелость, а главное — воображение, спасительное воображение!.. Помогают иногда и попытки творческого (не копировального) подражания знакомым, обладающим завидными качествами.

Даже на уровне, далеком от артистичности, обретем свою выразительность и непринужденность до степени, казавшейся недоступной.

## **СМЕЯТЬСЯ КАТЕГОРИЧЕСКИ ВОСПРЕЩАЕТСЯ**

Пожалуйста, не позабудьте вывесить это предупреждение, где повидней, если решите всерьез заняться психотехническим самообразованием, и особенно в коллективной форме.

Должен признаться с горечью, что отсутствие вышеуказанного предупреждения до сих пор не позволяло мне должным образом оценить уровень сеансов некоторых моих высокочтимых коллег.

Однажды, не удержавшись, ржанул во время показательного сеанса гипноАТ, проводившегося профессором Не-Называю-Фамилии во Дворце культуры жил-промстройлесбумобъединения Дальше-Не-Помню. Инцидент случился на формуле

*«Мне лень дышать»,*

произнесенной Не-Называю-Фамилии с таким трагическим пафосом, что нельзя было ему не поверить.

Звук, мною произвольно изданный, смею уверить, ни на миллиграмм не нарушил гипноблагоговения Погружавшихся Товарищей, но от внимания Не-Называю-Фамилии не ускользнул. Соответствующим жестом он попросил меня выйти вон. Так я приобрел еще одного доброжелателя, а ведь у меня их уже к тому времени вполне хватало для экспорта в слаборазвитые страны.

— Поделом, так тебе и надо,— сказал я себе.— До сих пор ты не осознавал, что мир испокон веков исповедует две абсолютно непримиримые идеологии: смехизм и... антисмехизм, назовем так. Теперь осознай и различай. И во всемирной истории, и в повседневной жизни.

— Большинство индивидов, запомни,— сказал я себе,— рождаются на свет с примерно равными потенциалами, с расположенностями как к той, так и к другой идеологии. Индивидуальные пропорции тоже имеют место — врожденные перевесы либо одного, либо другого. Мрачные зануды имеют право на существование, более того, обязаны существовать, ибо без них смехистам не прожить, не на ком заработать.

Есть, как и во всем прочем, и представители крайностей. Есть принципиальные Смеходавители. Расположенность неукротимая. А некоторые несознательные граждане, наоборот, позволяют себе смеяться, едва появившись на свет. Ваш покорный слуга, например, по свидетельству мамы, периодически хохотал до упаду с пятого месяца своего первобытия, чем причинял уже тогда немало беспокойства — а вдруг ненормальный?..

— Надо быть бдительным,— внушал себе я. Мы ведь живем в мире, управляемом по преимуществу Смеходавителями и воспитываемом ими по своему образу и подобию. Нам милостиво предоставляют странички юмора, это надо ценить. Нам разрешают даже сочинять неподписанные анекдоты. Жизнь бесконечно серьезна, бесконечно страшна, а мы, Смехопроизводители, мы хихикаем, разве можно. Отравляем, можно сказать, атмосферу. Наша принципиально-ошибочная позиция состоит в том, что мы полагаем, будто нет в этом мире ничего несмешного. Любой Смеходавитель легко докажет (но только не нам) совершенно обратное.

\* \* \*

В этой вечнозеленой жизни, сказал мне седой Садовник  
нельзя ничему научиться, кроме учебы,  
не нужной ни для чего, кроме учебы,  
а ты думаешь о плодах,  
что ж, бери,

ты возьмешь только то, что возьмешь,  
и оставишь то, что оставишь.  
Ты живешь только так, как живешь,  
и с собой не слукавишь.

В этой вечнозеленой смерти, сказал Садовник,  
нет никакого смысла, кроме поиска смысла,  
который нельзя найти,  
это не кошелек с деньгами, они истратятся,  
не очки, они не прибавят зрения, если ты слеп,  
не учебник с вырванными страницами.  
Смысл нигде не находится,  
смысл рождается, дышит,  
цветет  
и уходит с тобою вместе —  
иди.

ты возьмешь только то, что поймешь,  
а поймешь только то, что исправишь  
Ты оставишь все, что возьмешь,  
и возьмешь, что оставишь.





## СОЛНЦЕ ЗОВЕТ

### Сосудистое самоуправление

Вспоминаю, как поразил меня на первом курсе медицинского института демонстрационный аппарат, где сосуды, залитые красящей массой, стали видимыми. Всепроникающая сеть! От труб крупных вен и артерий до микроскопических капилляров, окутывающих тончайшими вуалями внутренние пространства костей, каждую клеточку мозга... От сердца, деятельного центра сети, до самого последнего окологлобочного сосуда и опять к сердцу — путь, проходимый каждым кровяным шариком.

Сосудистая система в государстве организма — сеть транспорта, снабжения и очистки. Судите сами, как важен тут порядок. Малейший перебой — сразу же неприятности.

Вот зачем на всем протяжении, во всех веточках этого древа с ним сплетаются ветви другого, не менее вездесущего. Тонкие нити нервов пронизывают сердце, обвивают каждый сосуд, в каждом органе проникают внутрь капилляров... Аппарат управления. Никак нельзя предоставлять снабженцев самим себе.

Центральные инстанции сосудистой регуляции — в сердцевине мозга, рядом с тонусными и эмоциональными центрами. Отдают приказы сердцу биться сильнее, слабее, чаще или реже; сосудам сжиматься или расширяться... Обычно одновременно через соподчиненные

центры меняются и тонус мышц, и дыхание, деятельность потовых желез, температура тела... Но синхронность не обязательна.

Процентов на 99 сосудистые события происходят произвольно. Либо не воспринимаем их вовсе, либо лишь косвенно, через какие-то результаты... На этом и основано, между прочим, действие приборов типа детектора лжи. Предвосхитил их еще Авиценна. Юный сын эмира день ото дня чах от неизвестной болезни; никто не мог ничего понять, пока врач, держа руку на пульсе, не велел провести мимо больного всех придворных женского пола...

Аппаратчики, управляющие снабженцами, сами творят, что им заблагорассудится. Во имя общих интересов организма работают на себя.

## ПОДСОЗНАНИЕ: СИГНАЛЬНАЯ ЛАМПОЧКА

*«Краска стыда есть самое своеобразное и самое человечное из выражений нашего лица...— писал Дарвин в своем труде «О выражении ощущений у человека и животных».— Краска стыда порождается переполнением мелких сосудов лица кровью. Мы можем вызвать смех щекотанием кожи, плач или нахмуривание — ударом, трепет — ожиданием страдания и т. д. Но мы не можем вызвать краску... никакими физическими средствами... Влияние в этом случае должно обратиться на ум... На этом-то основании идиоты почти никогда не краснеют».*

Стало быть, по Дарвину, способность краснеть — одно из отличий человека нормального. Почему же некоторые юные люди и даже не очень юные так стыдятся этого дара?..

Правда, если человек не краснеет, он тоже не обязательно идиот. Как и во всем, индивидуальный разброс: одним все, другим ничего. Есть целые семьи наследственно краснеющих. В одной семье, как сообщал Дарвин, отец, мать и десятеро детей все краснели самым невероятным образом, причем у дочерей даже «географическое расположение» красных пятен повторяло материнское. Вот прихоти генов!.. А краснели все

только при разговорах с людьми, то есть под влиянием социальных раздражителей!..

Иду по улице, встречаю знакомого — краснею.. Обращаются незнакомые или просто смотрят — краснею. А если уж вызывают отвечать на уроке...»

На меня смотрят! (Посмотрят.) На меня обратили внимание! (Обратят.) Вот эта мысль и даже не мысль (если бы!), а мгновенное ощущение... Сигнальная лампочка подсознания. И... детектор внутренних ценностей.

Краснеют и от порицания, и от похвалы, и от ожидания того либо другого. Зантересованность — раз, внимание к своей персоне — два: вот, пожалуй, и все побудители. Краснеют всегда через чьи-то глаза. (И всего чаще воображаемые.)

Люди с тонкой внушаемостью могут покраснеть только оттого, что собеседник мог в данный момент предположить... Скажем, у женщины интерес к упомянутому в разговоре мужчине, хотя на самом деле этого интереса нет.

Некоторые краснеют для себя незаметно, другим, наоборот, кажется, что покраснели, горят, а внешне ничего нет.

Подробно расспрашивал многих: что же вас заставляет так мучительно переживать этот недостаток, который я бы назвал скорее достоинством? «Краснеть плохо, потому что это ужасно»... «Краснеть ужасно, потому что это видно»... Спрашивается, а что в этом плохого?.. Проявление смущения, и всего лишь?.. Неужели лучше выказать нахальство?.. Можно покраснеть и от гнева, и от радости, и просто от хорошего самочувствия. Цезарь предпочитал брать в солдаты тех, кто легко краснеет, а не бледнеет. А черкешенки, способные краснеть, пользовались, как писал Дарвин, наибольшим успехом в султанском серале... Все эти доводы, однако, действуют слабо.

Несказанно страшатся неодобрения. Весь мир только и занят тем, что критически их разглядывает.

Однажды понять и трижды поверить: «Заслуживаю внимания не более и не менее, чем любой, красен я или бледен». Или: «Пусть разглядывает меня, кто хочет. Такой, как есть, для себя хорош».

Радуйтесь, что краснеете! Многие и хотели бы, да не могут.

## ПО ЗАКАЗУ СЛОЖНЕЕ

Дарвин обратил внимание, что в странах, где люди привыкли ходить обнаженными или полуобнаженными, краснеют всем телом или теми местами, которые обычно обнажены. По тем же причинам...

*«Внимание, устремленное на какую-либо часть тела, задерживает обычное тоническое сокращение сосудов этой части. Вследствие этого сосуды более или менее расслабляются и мгновенно наполняются артериальной кровью».*

Вот и физиологический механизм. Все логично. Внимание к органу, будь то рука или еще что-нибудь, миллионами лет эволюции связывалось с его готовностью к действию. А деятельность требует усиленного кровоснабжения. Мужская эрекция — модель, пожалуй, наиболее наглядная.

Почему, однако, легко краснеющий не может покраснеть по заказу, нарочно? Ведь он устремляет к своим драгоценным щекам свое сознательное внимание... Нет, отвечают сосуды, такое внимание мы игнорируем. Подавай внимание подсознательное!..

Умение расширять и сужать сосуды — один из основных психотехнических навыков.

## ВОЛЕВОЕ ТЕПЛО

Ваш домашний кот преподаст вам эту премудрость лучше меня. Почти все звери стараются отдыхать в теплом местечке и не упускают случая погреться. Отходя от мороза у печки или радиатора, мы можем заметить, какое блаженное ощущение вызывает «оттаивание» тела и как неудержимо при этом иногда клонит в сон. Когда ноги и руки холодные, заснуть трудно. (Правда, и крайняя степень замерзания, когда кровообращение совсем замирает, тоже сопровождается неудержимой сонливостью.)

Релаксация — не только расслабление мышц, но и расслабление сосудов. Точнее, перераспределение их тонуса. Сосуды тела и внутренних органов расширяются, спокойно наполняются кровью, а от мозга кровь отливает...

Это было однажды продемонстрировано. Лежащего бодрствующего человека уравнивали в горизонтальной плоскости. При засыпании ноги перетягивали, голова оказывалась выше. При усиленном мышлении, наоборот, перетягивала голова. Представлял себе, что тащует, кровь снова прилиwała к ногам...

Автор этих строк предложил, а техник-изобретатель С. С. Йогансен сконструировал простенький приборчик, состоящий из амперметра и термоэлектрического датчика. Датчик закрепляется на пальце или на любом другом месте. После закрепления стрелка некоторое время движется, пока не приходит в равновесие. Теперь прибор может показывать внушенные и самовнушенные изменения температуры кожи. Внушая себе чувство тепла в месте, где закреплен датчик, можно передвигать стрелку вперед. Обратное труднее, но тоже можно, потренировавшись...

А можно, и вовсе ничего себе не внушая, просто добиваться движения стрелки. Я просил так делать нескольких испытуемых. Все они говорили, что кожа под датчиком нагревается, а некоторые ощущали даже покалывания, токи...

Напомним теперь одно из предварительных упражнений сосредоточения — «вход в палец». Еще не забыли?.. Ощущение пульсации, потепление...

Вот и тепловой психотренинг. Если ощутились потепление и пульсация хотя бы только в кончике пальца, то вызвать те же ощущения в пальцах соседних и во всех остальных местах, где заблагорассудится, особого труда не составит. Часто это получается произвольно. Ощущение тепла легко перейдет на кисть... На все тело... Эскалатор уже едет...

(Сбрасывание зажимов. Освобождение дыхания.) Сосредоточиваемся на кисти правой руки (для левшей — левой). Представляем пальцы теплеют,  
кисть греется,  
разогревается все сильнее,  
вся наполняется мягким теплом,  
тепло струится,  
усиливается,  
все теплее, все горячее,  
тепло пульсирует,  
разогревается вся рука,  
теплая, горячая ..

Еще лучше пойдет, если соотнести с ритмом дыхания, внести фантазию, вдохновение... Чувствуете?.. Тепло рождается внутри нас, окутывает невидимым прозрачным покровом...

Пульсация же — признак, что и сознательное, волевое внимание добралось наконец до сосудов.

...А вы что сейчас делаете, можно полюбопытствовать?.. Погружаете руку в теплую ванну?.. Держите на горячем радиаторе? Над газовой горелкой?! Рука — вата, пропитываемая теплой водой? Кринка, в которую льется теплое молоко? Или что-нибудь погорячее, покрепче?..

Кстати, а почему начинать с руки?

Потому что рука в силу ее деятельного назначения всех богаче наделена произвольной иннервацией. Самая умная часть тела.

Попробуйте, может быть, как раз ваша — феномен, гений?..

Сосудистая система склонна к обобщенным реакциям; все снабженческое древо начинает трепетать, когда раздаются приказы сверху.

Шульц рекомендовал самовнушение: *«Мое солнечное сплетение излучает тепло»*. Резонно. Солнечное сплетение — средоточие нервов внутренних органов — находится между грудью и животом. *«Солнечное сплетение излучает тепло»* — значит, тепло и в груди, и в животе, значит, расслабляются и гладкие мышцы внутренних органов — пищевода, желудка, кишок, почек, мочевого пузыря...

Формула эта хорошо помогает при некоторых неврозах внутренних органов, но в обиходной психотехнике не обязательна.

В лечебных вариантах тепло часто (и слишком часто стандартно) сочетается с самовнушением «тяжесть», о котором дальше. Тяжесть вызвать труднее, а тепло — очень легко и приятно. Сочетать с любой степенью релаксации, с любым другим психотехническим действием.

Хороша комбинация тепла со свободным ритмичным дыханием.

Освоив этот несложный комплекс, можно наслаивать на него любые другие самовнушения.

При склонности к зябкости (сочетается обычно с тревожностью, общим внутренним дискомфортом...) отрабо-

**танное тепловое самовнушение** можно производить и без сознательного мышечного расслабления: ходить, работать с психической грелкой. При гипертонии тепловые самовнушения (особенно «тепло в ногах») способствуют снижению кровяного давления; нам, братьям-гипотоникам, поосторожнее... Давление стабилизируется, когда хорошо освоим и тонизацию.

Некоторые виртуозы расширяют сосуды мгновенно так, что на руках они зримо увеличиваются, появляется покраснение, кожа теплеет примерно на градус... Один мой давний пациент, страдавший стенокардией, освоив разогревание левой руки, плеча и лопатки, забыл, что такое приступы.

Труднее всех курильщикам: сосуды по большей части в разнообразных спазмах и плохо слушаются. Ну что же, за всякое удовольствие приходится рассчитывать. Выберем, за какое именно...

*Противопоказания для тепловых упражнений.* Первое — тяжелые пороки сердца (отеки, сдвиг реакции крови в кислую сторону). Второе — свежие инфаркты и тромбозы, при которых сосудам необходим максимальный покой.

## **ХОЛОДНАЯ ГОЛОВА...**

*«Держи голову в холоде, ноги в тепле»...*

Чувство жара, прилив крови к голове... Знакомо?.. Сигнал «спецснабжения» эмоциональных центров. Ощущение прохлады в голове несовместимо с бурными эмоциями. Удостоверившись в реальном снижении температуры головы во время гипнотического сна, Шульц предложил формулу:

*лоб прохладен  
тело теплое,  
лоб прохладен...*

Прохлада во лбу, однако, дается гораздо трудней, чем тепло. Упорствовать не стоит. При склонности к сосудистым спазмам с головными болями лучше от него отказаться вовсе. Заменить другими, вроде:

*лицо расслабленное, теплое,  
щеки мягкие, теплые,  
тепеют виски...*

Очевидно, тот самый случай, когда вместо «голову в холоде, ноги в тепле» надлежит следовать заповеди незабвенного Гаргаитюа: «Голову и ноги теплее укрывай, а во всем остальном зверям подражай».

## ...И ГОРЯЧЕЕ СЕРДЦЕ

Йоги говорят, что у сердца характер породистой лошади: своенравный, пугливый. С сердцем, говорят они, нужно обращаться почтительно, нежно, ласково. Уговаривать его, не запугивать. Это вам не какая-нибудь печень с характером лошака, на которую можно прикрикнуть.

Хорошо, если ваше сердце знает опытный терапевт, ваш личный доктор. Если есть неполадки (предположим, порок или установленная стенокардия), общение с доктором должно быть прочным и желательно приятным для обеих сторон. (У доктора ведь сердце тоже может болеть.)

Можем помочь себе и самостоятельно, в полном согласии с врачебными назначениями. Релаксация, самоуравновешивание, душевное посветление для сердца благотворны всегда.

## НЕ ДАВИТЕ НА НЕГО САМИ

Для людей мнительных неприятные ощущения в области сердца — дело привычное. Иногда болевой приступ — беда, инфаркт?! Нет, в больнице уже выясняется: объективных изменений ни в сердце, ни в коронарных сосудах нет. Боли невротические? Истериические?.. Пока разберемся, успеваем основательно помучить и себя, и врачей.

Сердечные недомогания могут появиться и у некоторых энтузиастов, слишком резко врубающихся в психотехнику. По моим наблюдениям, это бывает у людей храбрых, но втайне мнительных. Берутся рывком, а от подсознательного страха освободиться не успевают. В таких случаях рекомендую притормозиться. Не давить себя обязательностью результата.



В обиходной психотехнике нет никакой необходимости обращаться к сердцу с волевыми приказами. Если оно на что-то жалуется, а врачи упорно ничего не находят — значит, скорее всего испортились отношения между ним и мозговыми правителями. Психотехника — к вашим услугам. Но само сердце не трогайте, не пугайте. Если релаксации недостаточно, если не поможет и тепло, особенно в левой руке, то...

*спокойно,  
спокойно, легко  
доверяюсь сердцу,  
легко, спокойно  
доверяю своему сердцу...*

Прислушивание к сердцу должно быть любовным.

## **СВОЕЮ СОБСТВЕННОЙ РУКОЙ**

К ушибленному месту инстинктивно тянемся рукой... Придерживаем, поглаживаем...

Сама Природа подсказывает нам способ самолечения: тепловой самомассаж. Расширяя местные сосуды, улучшаем кровоток. Легким поверхностным раздражением заглушаем идущие в мозг болевые импульсы.

(Как иногда сразу легко становится, если на болящую голову ляжет чья-то мягкая рука...)

Некоторые успешно лечат других прикладыванием руки к больному месту или пассами около. Каким бы наивным и примитивным ни казался этот прием, считаю такой вид рукоприкладства весьма мудрым. Внушение соединяется с мягким, естественным воздействием на местные сосуды и нервы...

Все это можно и самому. С полным сознанием сути и с надлежащей сосредоточенностью. С положительным самовнушением.

Все просто: кладем руку на беспокоящее место (предположим, на живот или область сердца). Вызываем уже известным нам способом чувство тепла вначале только в руке... Вот рука ощутимо разогрелась... Начинаем представлять, как тепло из нее переливается... Вот, вот... В это место... Сперва недоверчиво, потом благодарно... Сопровождаем легкими массирующими движениями...

Почувствовали? Из собственной руки можно сделать горчичник.

Некоторых моих пациентов отработанное снятие рукой освобождало от уймы лекарств.

## **ЧТО ЕЩЕ МОЖНО СДЕЛАТЬ С СОБОЙ СВОИМИ РУКАМИ**

Все плохое и все хорошее.

О плохом все известно.

О хорошем — еще далеко не все. Поэтому-то и стоит это хорошее изучить. И не чем-нибудь, а руками. Своими собственными. Конечно, и не без помощи головы.

Заявление, быть может, разочаровывающее. Все учебники массажей и самомассажей, все руководства по мануальной терапии и иглоукалыванию, все карты и указатели особенных зон, проекционных точек на ладонях, стопах, на ушах и прочая — вся эта новейшая и древнейшая практическая премудрость

**В КАКОЙ-ТО СТЕПЕНИ ВРЕТ.**

И вот в какой именно.

В какой вы — именно вы, дорогой мой Неизвестный, читающий сейчас эти строки, — отличаетесь от некоего абстрактного статистического индивида. От массового, обобщенного человека, по которому все это изучалось (но он таким не был никогда, ни в одном из конкретных случаев), к которому сведено и которому адресовано.

В той именно степени, в какой этот абстракт — не вы. В той степени, в какой истина конкретна. В какой она ваша истина.

Может, многое совпадает, и это будет удобно. Может быть, вы даже особенный феномен, гений средности. Но навряд ли. Скорее что-то совпадет, что-то нет. Или даже, случается, не совпадает почти ничего.

Проверить все это, изучить некому, кроме нас самих.

Вот с такого элементарного, чувственно-ручного метода и начиналась когда-то Великая Медицина. Общупываем себя, обстукиваем, обдавливаем, обкалываем... Можно с использованием элементарных подручных средств — палочек, иглолочек, щеточек и т. п., вплоть

до сложнейших современных приборов типа банной мочалки. Вскоре вы, ручаюсь, с изумлением обнаружите...

Да, да! Отличаемся от себя более, чем от другого.

Нажимаем на некую точку в области большого пальца, на ушной мочке или где-то там, за затылком — прекрасно! — нас покидает наша любимая головная боль. Достаем зону где-то в области позвоночника, на спине, трем, массируем — успокаивается живот, отпускает кишечный спазм... Продолжаем нажимать и тереть, удерживаем, торжествуем победу — и вдруг...

Уже испытали?.. А повторные опыты?.. А выводы?.. А обобщения?.. Насколько вы Уникум и в чем именно?..

Как движется ваша уникальность, куда устремляется?..

...До 17 лет я был уверен, что я ни в коей мере не аномал, никакой не уникам, по крайней мере по части анатомического строения. Считал — парень как парень, устроен как все на свете, сложен почти образцово.

Так думал, пока некий приятель не возымел несчастья наступить мне на левую ногу. Не нечаянно наступил — нарочно, по примете: «чтобы не поссориться». Я сам секунду назад наступил ему нечаянно на ногу, сам же и потребовал: «Наступи теперь ты мне, а то поссоримся». Сам и подставил левую. И он наступил.

Никто из нас не успел опомниться. Бедный приятель мой лежал у моих ног в нокауте.

Я уже боксировал три года и бил рефлекторно — образцовый хук слева уже вмонтировался, как пружина, в мой спинной мозг, который и произвел эту внезапную мерзость — нокаутирование ни в чем не повинного человека. И вот почему: потому что наступил-то он мне не на что-нибудь, а на толстенный болевой проводник, на нерв моего ада. По норме нерв этот должен идти в толще стопы, должен быть защищен и идти под защитами дальше — в спинной мозг, потом в головной...

А у меня этот ахиллесов нерв, оказалось, почему-то проходит сверху, под самой кожей. Так ему захотелось. Так я устроен. А я этого не знал.

Приятель начал очухиваться, подниматься, а мне все еще было больно адски, почти до обморока. Я, наверное, был мертвенно бледен... И когда он наконец встал и мутно, непонимающе посмотрел на меня — только тогда я ПРИШЕЛ В СЕБЯ.

Вот это приметка...

Не поссорились, нет. Наоборот, укрепили мужские отношения.

Левую ногу никому больше стараюсь не подставлять.

## ВСЕГДА С НАМИ

Психотехника — друг на всю жизнь. Столь же неразумно не верить другу, сколь и требовать от него слишком много. Друг нуждается и в нашем внимании, грустнеет, киснет, а то и всерьез обижается, когда о нем забываем.

Его же дело напомнить нам и доказывать, что самый мудрый, надежный и изобретательный Доктор всегда с нами.

\* \* \*

Вечная мерзлота обняла меня.

«Жди» — услышалось.

Льдинкой застыло эхо.

\*

Дай познать тишину

в склепе моем.

Слышу,

Солнце зовет,

\*

Куколка в коконе

крылья растит многоцветные.

Близок полет.

Проснется душа — и опять

себя не узнает.



## ВЗАЙМЫ У МОРФЕЯ

Тяжесть тяжести рознь  
Метод Куэ.  
Глубокая релаксация  
для разучившихся спать.  
Аутогипноз.

Руки тяжелеют,  
ноги тяжелеют...  
Веки становятся тяжелыми,  
тяжестью наливаются...  
Тяжесть приятна,  
тело тяжелое, мягкое..

Для сеанса гипноза (словесного) такие и подобные слова обычны. Стандартные внушения более или менее глубокого сна при сохранении связи с временно исполняющим обязанности собственного сознания... Ежедневно и я то бормотал, то чуть ли не пел их в своем кабинете.

Ощущение тяжести в мышцах — знак их глубокого расслабления: так мышца дает знать мозгу о своем окончательном нежелании повиноваться. При сильной усталости, при засыпании...

Это чувство может быть неприятным, чугунным, свинцовым — весьма тягостным, особенно когда работать все же приходится. Превозмогаем. Но если отдыху отдаемся — переходит в истому, уже приятную. Это и нужно нам с вами, если хотим глубоко, совсем глубоко расслабиться, до той самой дверцы...

(Сбрасывание зажимов. Освобождение дыхания. Тепло.)  
...Рука тяжелеет приятно,  
тяжестью наливается,  
полнее, полнее  
разливается тяжесть...  
(Образы: рука наполняется теплой водой, ртутью...)

Для суперменов: рука становится хорошо разогретой штангой сверхрекордного веса. Но для нас это, пожалуй, вес уже лишней.

Ощущение небольшой приятной тяжести может возникнуть самопроизвольно уже при сбрасывании зажимов, в этом случае оно особенно легко переходит в сонливость, и если не хотим засыпать, на тяжести не задерживаемся.

Сочетания с теплом, с прохладой во лбу, если удастся...

Поистине тяжесть самая легкая. Когда она достигнута в сочетании с разлитым теплом, когда дыхание свободное (сонное), когда расслаблено и лицо — до сна остаются считанные мгновения... Глубокая релаксация. Сознание начинает уплывать...

Это состояние уже можно назвать аутогипнотическим. Им можно завершать свой предсонный сеанс и засыпать блаженно. Оно же — прекрасный фон для разнообразнейших самовнушений. Можно вставить любую формулу, любое самопожелание или самоприказ...

Трудность только в поддержании бодрственного полусвета: некоторые слишком быстро проваливаются в самый обычный сон. Не беда: хорошенько сосредоточимся на своей формуле до появления чувства тяжести, в самом начале релаксации или даже еще раньше... Формула успеет внедриться подсознательно; пока спим — будет действовать.

Если же засыпать не хотим, к нашим услугам в любой момент приемы тонизации.

Некоторым тяжесть совсем не дается или с таким тяжким трудом, что лучше бы и не давалась. Скованность, напряжение...

В таких случаях минуем тяжесть совсем. Обратим больше внимания на местные расслабления, на тепло...

Людям такого типа тепло обычно дается легче других, у них недурная мышечная пластичность и живое воображение.

Никому никогда не внушать тяжесть в голове. Ни себе, ни другим.

## КОМУ ЗАКАЗ, А КОМУ МОЛИТВА

. В постели... Именно в это время, когда мысль о несчастье, недуге... Когда болит...

Но вот наконец краткий миг... Мысли начинают смешиваться, разбегаться... В этот самый миг в предзабытье начинайте беззвучным шепотом, монотонно, скороговоркой, безразлично, отсутствующе, без выражения, как будто это вас не касается, словно это делает за вас кто-то другой, повторять слова: «Проходит... проходит... проходит...» Повторяйте это себе 50 раз и более... Твердите все с тем же монотонным безразличием, механически, инвизио, как ребенок... Пока не погрузитесь окончательно в сон... Наутро уже после первого раза вы почувствуете значительное облегчение. Делайте так изо дня в день, и вы обнаружите, что ваш недуг оставляет вас.

Примерно так еще до появления аутотренинга представлял своих пациентов простой швейцарский аптекарь, великий, любимый мой человек — Эмиль Куэ, один из зачинателей медицинского самовнушения в Европе нового времени.

Человек не начитанный, Куэ открыл этот метод самостоятельно. И конечно, сперва не единожды опробовал на себе самом. Так и лечил, безвозмездно и с великим успехом, всевозможные болезни у своих прихожан (не хочется употреблять слово «клиенты»).

Гениальному методу, как и всему хорошему на этом свете, суждено было пройти через кратковременный пик успеха, сменившийся разочарованием, с отдельными затухающими вспышками энтузиазма... Наконец почти полное забвение... Волна увлечения, разумеется, в большой мере определяла и врачебательный успех, но не могла длиться вечно.

Между тем забвение несправедливо, неблагодарно. Эмиль Куэ неким озарением проник в самую сердцевину души, в круг Внутреннего Абсолюта. Предсонная, глубокая релаксация — естественное аутогипнотическое состояние мозга. А парадоксально безразличный тон, полуотсутствующее детское бормотание?..

Хитрый фокус, сознательный благодатный обман своего подсознания. Конечно же, на самом деле никакого безразличия к тому, что жизненно важно, что болит и терзает, не может быть. Безразличие — лишь тонировка, чтобы не возникло слишком резкого контраста между желаемым и действительным, чтобы не настиг парадокс...

Метод Куэ — предсонное самовнушение — наиболее подходит в двух случаях: во-первых, когда необходимо избавиться от какого-то мучительного, упорного, неотвязного состояния, снедающего изо дня в день (будь это болезнь или неразделенная любовь). И во-вторых, накануне особо ответственных ситуаций (экзамен, выступление).

В первом случае на скорый успех рассчитывать не стоит, но он возможен. Во втором еще вероятнее.

Углубляющаяся релаксация... Дышим сонно, внушая себе свою формулу, свое заклинание, молитву себе и выше... Если настоящее (или предстоящее) тревожит нас до бессонницы, если страшно напряжены и, ложась, чувствуем, что нет и намека на дремоту, а релаксацию еще не освоили, — можем воспользоваться успокаивающим типа валерьянки или в крайнем случае легким снотворным. И начинаем самовнушение... Вместо «проходит» можно подставлять что угодно..

Если добавим к вечернему самовнушению утреннее, сразу — после просыпания — шансы могут еще более возрасти.

По примеру Сен-Симона, которого слуга будил не иначе как словами: «Вставайте, граф, вас ждут великие дела!» (у нас нет обслуги, понятно, но все равно великие дела ждут), поставим себе цель научиться, едва просыпаясь, сразу схватывать свой мозг нужным настроением.

Брать себя врасплох, младенчески-теплым!.. Если есть магнитофон, нужную запись (лучше всего слова вместе с музыкой, впрочем, кому как) можно готовить с вечера, а утром включать, лишь протянув руку и нажав кнопку. Если предстоит рабочее утро, а мы обычные деловые люди, любящие поваляться, утренняя запись должна достаточно быстро наращивать бодрость и категоричность, и совсем превосходно будет, если она сумеет попутно нас рассмешить. (Чему служит с весьма переменным успехом и общеизвестная радиопередача «Доброе утро».)

А если магнитофона нет, радио не работает? Еще лучше! Проснувшись, побыстрее включим нужную запись в своем мозгу.

Прекрасно, когда начало и конец дня обрамлены волей духа. Чудесно восприимчивое состояние дается нам как минимум дважды в сутки. А обучившись психотехнике, сможем призывать его себе на помощь в любое время. Да будет каждый сам себе гипнотизером!..



## ОПЯТЬ НАУЧИТЬСЯ СПАТЬ

Не объедаться перед сном. Хотя бы небольшая прогулка, теплый душ или только теплое омовение ног... Полстакана тепловатой кипяченой воды, можно с медом перед самым отходом... Удобное ложе, не слишком мягкое и не слишком жесткое, подушка не слишком высокая и не слишком низкая. Относительно свежий воздух, относительная тишина...

Азбука, да. Сложнее добиться двух других вещей:  
*ложиться спать вовремя;*

*быть внутренне готовым ко сну.*

Что значит «ложиться вовремя»?

Обязательно в одно и то же определенное время?

Желательно. Но иногда сегодня вовремя — в 12, а завтра — в 10.

Не будем напоминать о поздних разговорах, о возлияниях, о преферансе и прочих случаях, когда люди отнимают у себя сон по собственной воле. Таким сетовать не на что, кроме соблазнов. А как помочь себе нам с вами, людям вполне сознательным, дисциплинированным, но все же никак не могущим уложиться в график сна по причинам, от нас, по видимости, независящим?..

Если с вечера клонит ко сну («жаворонок» или просто здорово устаем к концу дня, или сегодня устали особенно), постараемся как можно быстрее бросить все недоделанные дела, недосказанные слова, недодуманные мысли... (Или, как говорили раньше, «возложите заботы свои на Бога».) Перенесем заботы на утро, можно, можно всегда это сделать, преодолев вязкую инертность, и лечь. Просто лечь и, научно говоря, вырубиться.

(Слышишь, Сапожник-Без-Сапог? Слушай Себя, не теряй мига Даруемого...)

А если все же по обстоятельствам приходится себя пересиливать?.. Поучимся у себя же. Присмотримся к своему дню, к его построениям, найдем, обязательно найдем дырочки, просветы для самого короткого сна или хотя бы релаксации, самой легкой... Мини-сеансы, вспомнили?..

В периоды вынужденного дефицита сна (работа, ребенок) — особая забота о свежем воздухе. Никаких излишеств. Важно не количество сна, а качество — на-

сколько мозг успевает перезарядить свои тонусные приборы.

Если к вечеру тонус нарастает, вы «сова», ваш мозг только расходуется, поток мыслей, желаний, деятельности (вы и вправду «сова» или это только привычка?), то никаких проблем, если не нужно рано вставать. Но если приходится...

Тогда имеет смысл осторожно попробовать изменить график тонуса. Релаксация поможет засыпать быстрее и глубже. Если все равно долго не засыпаем, релаксация с вечера прибавит толику отдыха, которую не преминем ощутить утром.

Попробуем и так: некоторое время упорно вставать очень рано, вдруг график сместится?..

Легкие дневные расслабления тоже помогают добрать меру отдыха.

## СОН — НИЧТО, ОТДЫХ — ВСЕ

— Скажите, прав ли я: сначала вы расстраиваетесь оттого, что не спите, а потом не спите из-за того, что расстраиваетесь?

— Совершенно верно. Замкнутый круг.

— Предлагаю проверенный, очень простой выход.

— Какой?

— Отказаться от желания спать.

— То есть?.. Как? Ведь я хочу спать!.. Я мечтаю о том, чтобы спать!..

— Вот, вот. Откажитесь от этой мечты, и как можно резче. Тогда-то и придет ваш драгоценный сон. И вы уже от него никуда не денетесь.

В психотерапевтической практике не проходило и дня без подобной беседы. Бревно, все то же бревно...

Бессонница вредна на 90 процентов не сама по себе, а своими психологическими накладками. «Надо спать, потому что все спят ночью, и сам я раньше ведь спал... Известно, что норма сна 7—8 часов... Надо спать, потому что бессонница отнимает силы, истощает организм... Как я буду днем работать невыспавшийся? Надо спать, потому что, раз я не сплю, значит, что-то неладно...»

Подобные соображения, более или менее осознанные, и создают вот эти накладки. Идея «надо спать» становится сверхценной, сознание «не сплю» — катастрофичным. Еще не ложась спать, еще даже не думая об этом, человек подсознательно уже с ужасом ожидает очередной пытки. Сон призывается с таким отчаянно-беснадежным усилием, которое подняло бы мертвого. Подсознание с яростью закрепляет отрицательный самопрогноз. «Ну вот, опять ни в одном глазу... Вот опять!.. Проснулся и больше не засну!.. Никогда!!»

И уж, конечно, каждый считает свою бессонницу самой исключительной и выдающейся.

Разумеется, спать надо. Но сколько?.. Сие лучше всего известно нашему мозгу, с которым мы совсем незнакомы. Маятнику тонуса, который вовсе не интересуют наши смутные сведения о нормах сна. Лишить мозг необходимой ему дозы сна не легче, чем самопроизвольно остановить сердце. Это доказала война, продолжает доказывать бессонный опыт кормящих матерей...

Конечно, когда мозгу приходится воровать сон у бодрствования, оно терпит ущерб, жалуется. Но от бессонницы при всех мучениях пока еще никто в мире не умер, никто даже не сошел с ума, как ни старался. Людям, добровольно соглашавшимся на экспериментальную многодневную бессонницу, для практически полного восстановления требовалось отоспаться вволю всего один раз часов 10—12.

Доза и график сна не только разнообразны у разных людей, но и могут быть чрезвычайно изменчивыми у одного и того же человека. (Возраст, климат, время года, погода, работа, питание, настроение...) Для меня лично прекрасным снотворным некоторое время был крепкий кофе!..

Тому, для кого сон стал проблемой, конечно, имеет смысл посоветоваться с врачом. В некоторых случаях нельзя обойтись без осторожного приема успокаивающих или снотворных.

Среди методов лечения появился и парадоксальный: назначение в часы бодрствования (с утра) легких стимулирующих препаратов для отладки качаний маятника. Но главный ключ к управлению своим сном мы получим, научившись относиться к бессоннице философски, то есть перестав считать ее таковой.

## СТРАННЫЕ СОСТОЯНИЯ

В. Л.

Мой приятель и я, после того как раздобыли журналы с АТ, сразу начали заниматься. У меня все идет нормально. Но у моего товарища после нескольких дней занятий стали появляться странные состояния. После того как он выполнил глубокое расслабление, у него непроизвольно слегка напряглись какие-то мышцы в ушах и он ощутил слабый шум. И вдруг его «понесло», ему показалось, что он начинает вращаться вместе с кроватью, потолком и даже всей комнатой. Появилось странное ощущение, что он проваливается куда-то в бездну. После этого он ничего не помнил. С этих пор он стал специально вызывать у себя это ощущение: вечером ложился в кровать, расслаблялся и произвольно напрягал какие-то мышцы в ушах. И опять через некоторое время начинал «вращаться», а потом «проваливался». Просыпался сам, как обычно, в семь часов..

С тех пор как у него появилось это состояние, он перестал видеть сны. Однажды он попробовал это сделать с открытыми глазами. Эксперимент удался: разбудила его мать, она думала, что он просто лежит с открытыми глазами, на самом же деле он глубоко спал. После этого он начал экспериментировать днем. Эффект поразителен. Он говорит, что для него это лучший вид отдыха.

Что же это за состояния? Шум в ушах дает основание думать, что это одно из расстройств вестибулярного аппарата. Но тогда при чем здесь полный отдых?

Чувство полного отдыха дает основание думать, что это один из видов транса? Самогипноз?..

Хочется добавить, что у меня это все совершенно не получается.

(·)

(!)

Явления, подобные тому, которое возникло у вашего товарища, известны давно. Это так называемые аутогенные разряды. Их наблюдал у своих пациентов Шульц. Но сведения о них можно обнаружить в несравненно более ранних источниках: у йогов, у буддийских монахов, у христианских отшельников и других самоэкспериментаторов, с теми или иными целями приводивших себя в аутогипнотическое состояние. Естественно, люди религиозные трактовали эти явления либо как божественные знаки, либо как дьявольские наваждения...

Действительно, во время глубокой релаксации, когда уже достигнуты и тепло, и тяжесть, где-то близко к провалу в сон иногда сами собой, иногда под влиянием каких-то внутренних усилий порой возникают странные, незапрограммированные состояния... Может возникнуть и ощущение вращения тела в пространстве, и чувство

внутренней вибрации, изменения величины тела или его отдельных частей, чувство исчезновения, растворения... Иногда появляются вспышки перед глазами, звонки... А иной раз вдруг послышится какая-то фраза или мелодия или неожиданно прокрутится киноплёнка воспоминания... Или еще нечто необычайное, невыразимое...

Иногда такие разряды, возникнув раз-другой, бесследно исчезают. Иногда, как у вашего товарища, повторяются регулярно. Состояние после них обычно улучшается, будто мозг сбросил что-то лишнее. И я тоже это замечал и у себя, и у своих пациентов. Некоторые пугались. Ничего страшного. Очевидно, это какая-то норма на грани бодрствования и сна, ведь нечто подобное иногда происходит и при простом засыпании. Ваш товарищ напрягает какие-то мышцы в ушах? ...Это уже его личная особенность, но во всяком случае не вестибулярное расстройство.

Природа аутогенных разрядов пока не ясна, но, можно думать, близка к физиологии сновидений. То, что ваш товарищ перестал видеть сны, еще одно тому свидетельство. Доказано уже, что за сутки у нас в мозгу должно произойти определенное число сновидческих разрядов. Мозг словно бы стремится выполнить план по производству сновидений... Видимо, ваш товарищ и стал регулярно выполнять этот план. Не огорчайтесь, что это не выходит у вас: если нет — значит, вам не нужно.

(.)

Доверимся Себе, поверим Природе. Даже неприятные сновидения имеют положительный смысл. Разумеется, сон, полный кошмаров, оповещает о каком-то внутреннем неблагополучии, человек после такого сна вряд ли почувствует себя отдохнувшим. Какие-то сигналы, наподобие одышки при непосильной нагрузке или бурчания в животе при бунте кишечника... Сигналы: «Остановись и помысли. Спокойно помысли».

Уделим внимание самому простому в себе, обычному — и совершим массу великих открытий.

Варианты выхода из глубокой релаксации и обычного сна.

1 Растянутый: «Лениво, медленно поднимаюсь... сохраняю легкую сонливость, приятную расслабленность...»

2 Нейтральный: «Хорошо отдохнул, поднимаюсь и остаюсь спокойным»

3 Тонизирующий (см стр. 113—117),

Решим сами, какой и когда именно требуется лично нам.

Предположим, решил погрузиться в 15-минутный аутогипноз. Задача — расслабиться как можно глубже, а затем сразу подняться свежим, бодрым и деятельным. Закажем себе это заранее, еще перед принятием позы в виде, например, образной схемы «медуза — ястреб». Расслабившись, станем сонной медузой, в которой будет зреть ястреб... Сначала совсем крохотный ястребёнок... Будет расти, расти и, наконец, вырвется и взлетит!

Пусть несколько мгновений до релаксации этот предварительный образ поиграет в нашем воображении. Все будет в порядке — заработает сам собой.

Приступаем...

О С Ь				
СТУПЕНИ РЕЛАКСАЦИИ	РЕЛАКСАЦИЯ-АУТОГИПНОЗ			СОСТОЯНИЕ СОЗНАНИЯ
1. Настроечно-подготовительная	поза сосредоточенне внутренняя задача настрой акцент			ясность сознания ясность цели сам отчет
	мышечный путь	дыхательный путь	сосудистый путь	психический путь
2. Легкая (поверхностная)	сброс зажимов (общий — местный)	дыхание свободное	внутреннее тепло (местное — общее)	начинаю успокаиваться, расслабляюсь легко, спокойно (сопутствующее самовнушения)
3. Средняя (умеренно-углубленная)	тело свободно, пластично ("лицо релаксации")	дыхание приятное, легкое	тепло приятное, разлитое	внутреннее спокойствие (сопутствующее самовнушения)
4. Глубокая	приятная тяжесть в теле, истома	дыхание близко к сонному	тепло разлитое, полное, (лоб прохладный)	полный глубокий покой, вход в дремоту, ауторазряды (сопутствующие самовнушения)
5. Поднята	то же самое, без самоотчета	дыхание сонное	то же самое без самоотчета	дремота, забытие, ауторазряды, аутогипнотический сон, релаксация самовнушений подсознанием
<b>ВЫХОД</b> (тонизация нужной степени)				
<b>РЕЗУЛЬТАТ</b> (явный или скрытый, немедленный или отсроченный)				

Схема примитивна, груба, приблизительна. Ступеньки релаксации могут иногда перескакивать друг через дружку. Неожиданности — у кого как, когда как...

...Вот и расставлены кое-какие вехи. Только начало пути к Себе. Только низовая, земная стартовая площадка.

\* \* \*

Смысл, запертый в бессмыслице... Постигнуть  
его мне довелось к исходу дня,  
когда решился время перепрыгнуть,  
и мой прыжок — остался без меня.

В тот миг я над собой парил как будто  
и видел тело: грузовой вагон,  
стоящий в тупике с пометкой «брутто»,  
а снизу черным цветом «перегон».

Вдруг вспышка — сердце взорвано — я вышел  
и наконец проснулся без следа  
и начал жить — не ниже и не выше,  
не где-нибудь, а Всюду и Всегда.

Вон — тот, кого считали за кого-то,  
любили так и не любили сяк.  
Дым без огня. Игрушка идиота.  
Над пустотой трудившийся пустяк.

Еще вокруг хлопочут, суетятся,  
обряд непонимания верша,  
но воздух перестал сопротивляться,  
и день рожденья празднует Душа



## СЛАБОВОЛИЕ КАК ПРЕДРАССУДОК

Безволие — незнание Себя.  
Перевод «иадо»  
в «хочется».  
Эхо-магнит.

Послушаем специалиста.

Фамилии называть не буду, М. М. слишком известен. Могу сообщить лишь, что и я среди множества читателей и поклонников получаю немалую практическую пользу от его статей и книг с массой полезных советов и особенно от публичных выступлений, где М. М. проявляет незаурядный темперамент и красноречие. Стараюсь не пропускать, записываю. А что не успеваю или не понимаю, переспрашиваю потом, пользуясь тем счастливым обстоятельством, что я его врач.

Фрагмент выступления М. М. во Дворце культуры Бумпромкоопобъединения «Супер». Аплодисменты и прочие реакции публики опускаю. Афиша выглядела приблизительно так (что сумел списать в толчее):

50:0 в мою пользу.— Борьба с собой.— Откровения профессионала.— Если врач не сдастся, его...

«...С детства ужасно любил бороться. Все кругом только и делали, что боролись с кем-нибудь и за что-



нибудь, против кого-нибудь, против чего-нибудь. Вот и я. Сплошные поединки и драки. Почти даже и не помню ничего, кроме драк.

Люблю и сейчас это дело, хотя вроде бы, как вы видите, уже взрослый дяденька, имею даже один седой волос, которым горжусь,— результат борьбы!.. Хлебом не корми, дай побороться. Не с кем, не с чем — все равно буду бороться, найду себе врага, сотворю. На худой конец придется опять бороться с самим собой.

Не хобби, нет, основное занятие. Всю жизнь, сколько помню, борюсь. 24 часа в сутки, без перерывов и обед. Вы представляете?.. Всегда себя побеждаю, всегда. Еще не было такого, чтобы не победил.

Вам интересно, как это у меня выходит? Как удаётся?.. Да очень просто, как и у всех.

Что необходимо, чтобы бороться с собой успешно? Какой компонент прежде всего?

Сила воли, известно всем. У меня, силы этой без ложной скромности навалом. Не знаю, куда девать, хоть в окно выбрасывай. И в детстве так было, таким родился. От избытка силы воли сразу заорал.

Помимо силы воли, как вы понимаете, для борьбы с собой нужно иметь противника. Врага своего, то есть себя. Поставь себя перед собою лицом к лицу, хватай за шкуру и борись на здоровье. Побеждай, сколько влезет. Пока не надоест. Ясно всем?..

Ясно-то ясно. Но могут возникнуть и кое-какие сложности. Противник, например, может по каким-либо причинам отсутствовать. Обычно по уважительным. Быть, скажем, в командировке, на даче, лежать в больнице, сбежать на работу, в туалете отсиживаться. Может быть и не готовым к борьбе, не в форме, не выспавшимся. В этом случае уважающий себя профессионал борьбы с собой не начнет, это будет не по-спортивному. Неблагодарно пользоваться беспомощностью даже злейшего из врагов. Пусть сперва в себя придет, оклемается, отдохнет, а уже потом врезать ему как следует. Не интересно расходовать силу воли по мелочам, нет морального удовлетворения. Если противник, допустим, пьян, на ногах еле держится, что с него взять? Проявите гуманность, отведите домой, пусть проспится. Если адреса не помнит, доставьте в ближайший вытрезвитель или сдайте милиционеру. Сопротив-

ляется?.. Составьте акт при свидетелях. Если враг не сдаётся, его привлекают к общественной деятельности.

Ну а когда силы примерно равные — разговор другой. Борьба есть борьба. Не на жизнь, а на...

Чуть было не сказал «на смерть» по привычке. Нет, перегибать палку не надо. Все приемы дозволены, пожалуйста, можно лупить, сокрушать мозги и все остальное. Разрешается даже стричь ногти и чистить зубы, но смертельный исход все-таки нежелателен.

И противник ваш тоже должен иметь в виду некоторые ограничения, а перед началом борьбы всякий раз заново перечитывать инструкцию по технике безопасности. А то мало ли что ему вдруг сгоряча в голову взбредет, потом отвечай за него.

Итак, условия борьбы в общих чертах ясны. Поединок начинается, и тут уж, как говорится, чья возьмет. Ничьей по правилам быть не может. Даже если противник, как в футболе, держит вязкую оборону, резину тянет, не забивает и не дает забить, или, как в боксе, входит в удержание, клинч, и держит вас в нем всю жизнь... Или, как в шахматах, повторяет до бесконечности одну и ту же позицию... Все равно кому-то засчитывается поражение, по пенальти или еще как-нибудь.

А кому?.. Вам же, то есть мне, в любом случае мне. Но я же сам, с другой стороны, и одерживаю победу, так что все справедливо. В данный момент по ничьим у меня с собой счет 50:0 в мою пользу.

Но морального удовлетворения, откровенно скажу, не испытываю. Нет, я собой не удовлетворен. Бесцветные нулевки не по мне, люблю чистые победы, нокаутом. Но не так-то просто нокаутировать самого себя. Противник упрям и хитер, как черт, да к тому же ленив. И силы воли тоже не занимать — не меньше, чем у тебя. А главное, уж больно хорошо тебя знает, изучил, подлец, слабые стороны.

Так что единственная надежда одержать верх — вы уже догадываетесь — перехитрить, да-да. Не переупрямить, а переегорить, говоря проще.

Как это сделать?.. Объясняю. Прежде всего хорошенько подумать головой. И придумать какой-нибудь сногшибательный приемчик. Совершенно новую тактику — застать, короче, врасплох. Только так!.. Придумать — и... Ни в коем случае не выдавать себя, не по-

казывать себе виду, что там на уме что-то такое, наоборот! Сделать вид, что на уме колбаса или муха, в общем, провести ложный прием.

Хочется, например, курить. Знаете, что нельзя, вредно. С собой боретесь. Собираетесь бросить. Ни в коем случае не выдавайте врагу эту воениую тайну, упаси Бог. Пускай думает, что у вас нет силы воли. Пускай злорадствует, издевается: «Ха-ха, бросишь, как все. Один из нас должен быть курящим, другой некурящим, блюсти закон диалектического раздвоения личности. Ты куришь, падло, а мне это противно. А мне мерзко, а я не буду. Ты ведь куришь, чтобы меня побыстрее угробить. А я не буду, а я не угроблюсь. Продолжай, продолжай, бросил, как же!..» Подначки знакомые, да? Вот вы и курите, курите нарочно, назло врагу!.. Изю всех сил усыпьте его бдительность. А потом вдруг ка-а-ак — бросьте! Ни с того ни с сего! И поглядите, что выйдет. Эффект потрясающий: противник ошеломлен, смят, уничтожен — и от огорчения закуривает. Ваша взяла.

Попроще пример? Пожалуйста.

Бойтесь чего-то. Глупо бойтесь, постыдно и унижительно. Знаете, что надо быть смелым. Борьба с собой зверская. Громко, во всеуслышание повторяйте себе: «Не боюсь я этого!.. Не боюсь!» Противник вас слышит и думает, ухмыляясь: «Опять врешь, козявка несчастная. Как всегда, врешь сам себе. Но меня-то не проведешь, страшно ведь. Мандраж, поджилки дрожат...» Вот-вот. И пускай себе дрожит, пускай чувствует.. Он боится, а вы-то причем. Ваша победа.

Или: злитесь на кого-то. А полагается быть добрым, хорошим, сдержанным. И мелькает мыслишка: «Да чтоб ты...» Стоп! Не домысливайте! Сразу думайте наоборот. Совершенно наоборот. И еще раз наоборот!.. А враг пускай думает дальше, разгадывает головоломку. Как он там решит, как поступит — уже его вражье дело, его грех. А вы можете себя считать почти что святым.

Чего тут удивительного? Скрыть от себя самого, что душе угодно, — сущий пустяк. Именно то и скрывается, что душе угодно... А разве вам не случалось? Разве никогда не выходило: подумать, почувствовать и тут же в сей миг забыть, не моргнув глазом, не успев осознать, не позволив себе этого. А потом...

Обмануть себя, да, вот и все. Как в известной сказке про голого короля. Если начистоту — не этим ли всю жизнь занимаемся?..

Не знаю, как вы, а я ловил себя на этом деле бес-счетно, притом как раз в моменты самой жестокой борьбы. Все, железно! Никаких поблажек, никаких компромиссов!! А потом ка-а-ак...

Понимаете ли, противник-то ваш все-таки не глупее вас, а если дурак, то ровно настолько же. Раскусывает и отбирает свое. Дважды на одну удочку не попадается. А если еще учесть, что и сам может заготовить сюрприз не слабее... Нет, с самим собой не соскучишься!

Только мне почему-то это все надоело. Тяжкая это работка, борьба с собой, скажу прямо, неблагоприятная.

Все чаще подумываю: а может, пора выкинуть белый флаг?.. Вызвать противника на мирные переговоры? Не торопясь, за круглым столом?..

А вдруг и ему тоже надоело меня обдуривать?.. Вчера, например, не далее, пытался опять обвести вокруг пальца, заставить выпить с приятелем, и удалось, обвел, напоил, мерзавец, оставил-таки с носом. Обрадовался, от радости заплясал и споткнулся о тот же палец да так удачно упал: вдребезги нос. Оставил себя без носа. Такая вот диалектика.

Сейчас жалуется, что ему грустно. Что давно хочется с кем-нибудь подружиться, что некому одолжить ему нос. А ко мне, чудило, и подойти боится.

Стесняется, что ли?.. Непонятный малый, ей-богу. Как врага выучил его наизусть, а вот как о друге понятия не имею.

Что-что?.. Извините, это уже не моя тема...»

## РАЗМЫШЛЕНИЯ О СИНДРОМЕ БЕЗВОЛИЯ

...И я все еще впадаю в эту ошибку, устно и письменно уговариваю и увещаваю, осуждаю и негодую, безжалостно распинаю так называемых безвольных людей. Потому что это нехорошо, некрасиво, непродуктивно и бесперспективно. Не имеют они права быть безвольными, и все тут.

Какой-то нехороший рефлекс.

...Когда скапливается множество «надо», которых не хочется; когда груз их тяжким бременем ложится и на сознание, и на подсознание; когда не выходит с самоутверждением; когда трудно выбрать, а к выбранному подойти страшно; когда кто-то в тебе нашептывает: «Посмотри, вот он может, он молодец, он делает, он занимается, он добивается, он то, он се, а ты что же...» — такие состояния смертельно опасны. Пускают под откос не только самооценку, но и самый смысл Жизни.

Ощущение своей неспособности и никчемности. Чувство вины, все новые разочарования в себе... Разочарования и недоумения окружающих, которые чего-то от тебя ждали (а всего более ложное воображение таких разочарований), — все это похоже на постепенно сдавливающую петлю...

Есть люди, склонные к такому синдрому чуть ли не с пеленок. Очень часто оказывается, что это люди приятные, милые, отзывчивые, открытые. Наделенные воображением, способные, умницы, иногда гении, но вот поди ж ты...

Возраст самого острого, кризисного осознания эдакой беды — начиная от старшего школьного и кончая приблизительно сорока, сорока пятью... Давят требования и ожидания окружающих (давай учись, жми, продвигайся), требования, становящиеся вскоре собственными, так что самооценка сильно зависит от ощущения своего соответствия этим требованиям. Еще нет самобытной жизненной философии (будет ли?..) и УЖЕ нет психологических защит детства — фантазий и беззаботности. Человек попадает в ловушку: зажим воли. Один из самых частых и самых тяжелых вариантов парадоксального состояния.

Осложнения общеизвестны. Одно из них — пьянство, когда пьют, чтобы затопить, хотя бы ненадолго, ощущение несостоятельности. Душа готовится прыгнуть вниз, в деградацию...

Еще будучи студентом, я прочел едва ли не все доступные брошюры и книги, касающиеся так называемой силы воли. В большинстве своем эти книги писались искренними энтузиастами: чувствовалось, что авторы незрядно помучились сами, прежде чем к чему-то пришли, и вот, как это бывает, решили распространить выстраданный опыт на ближних. Наряду с общими

местами в некоторых и тонкие наблюдения, и дельные советы. Например, ежедневно заставляя себя делать хоть что-нибудь трудное, хоть пустяк, но который делать как раз не хочется. Создавать себе всевозможные стимулы для великих и скучных дел, ухитряться привязывать неинтересное к интересному, неприятное к приятному; нагнетая суровый ритм, ставить себя в безвыходные положения, зверски на себя злиться, жестоко наказывать... Наоборот, всячески поощрять, вдохновлять!.. Жить в постоянном фанатическом самовнушении: «Я волевой человек, для меня нет ничего невозможного, я все могу...»

Книги эти оказывали ободряющее, но увы, кратковременное воздействие, испарявшееся тем скорее, чем больше было вложено в них вдохновения. Тот же странный эффект, такое же ускользание наблюдалось и у других читателей. (Естественно, работая над своей книгой, я не могу избавиться от иллюзии, что она stajeт исключением...)

Познакомился с одним человеком, который весьма успешно построил систему своего бытия по старой книге «Сила воли в деловой и повседневной жизни». Этот человек, крупный ученый, каждая минута жизни которого была подчинена жесточайшему расписанию, уверял, что упомянутая книга в ранней молодости перевернула его жизнь. У меня же сложилось впечатление, может быть, ошибочное, что этот гений методичности таким и родился.

Ясно было одно: чтобы успешно пользоваться советами по развитию силы воли, нужна огромная сила воли.

Я тогда думал, что только мне, субъекту до безобразия безвольному, приходится чуть ли не ежедневно начинать жизнь сызнова и то и дело хочется совсем себя отменить, перечеркнуть, выкинуть как неудачный черновик...

Обнаружив, что так же, стыдясь того, чувствует себя множество тех, кто еще не окончательно махнул на себя рукой, слегка успокоился. Еще некоторое время спустя вдруг пришло в голову, что это нормально. Решил, что новую жизнь можно начинать часто, часто и еще чаще, пока попытки не сольются во что-то единое, как сливаются в сплошной свет мелькания лампы переменного тока...

А затем пришлось немало повозиться с собратьями по несчастью, поковыряться в механике этого самого слабоволия.

О, сколько же там оказалось диковин, сколько великих чудищ и райских птиц — там, да, в пустынях безволия!..

Осторожно, сейчас будет маленький шок. И особенно у товарищей, привыкших ходить строевым шагом и уважать привычные сочетания слов. Приготовились?

«Сила воли» — понятие бессодержательное. Никуда не годное. Предрассудок газетного пошиба. Давно пора сдать в архив.

«Вы нас психотерапевтически ублажаете, гражданин доктор, своим словесным бальзамом вы заливаете нам мозги, но сами себе не верите. Бросьте, бросьте, не обливайте нас помоями своего гуманизма. Чего там еще рассуждать, о чем размышлять? Сила воли — либо есть, либо нет! Есть люди волевые и есть тьюфяки. Вот и все!..»

Такие вот были отклики на эту самую страничку во втором издании «Искусства быть собой» в небольшом числе, но с выразительными вариантами. А я повторю опять. Сила воли — химера, архаическая химера. Изобретение для дураков, дураками же изобретенное.

Людей безвольных нет, как нет людей без печени или без сердца. Но есть люди по-разному устроенные. По-разному приспособляющиеся к требованиям извне и своим собственным требованиям к себе. Нет безвольных и нет волевых, но есть люди с разной организацией внимания, памяти, с разной внушаемостью, с разной зависимостью от эмоционального и физического состояния... Разный тонус, разные ритмы, разные интересы и склонности, разные взаимоотношения сознания и подсознания — десятки и сотни разных разностей, из которых складывается способность или неспособность начинать сначала и продолжать... Как внезапно и катастрофично порою разваливаются так называемые волевые натуры!..

Разбираясь в этих пестрых взаимосвязях, приходилось ломать голову ежедневно. Употребляя расхожие слова, пытался объяснить моим оппонентам, что безвольный человек — это тот, кто в данный момент верит, что он безволен, а волевой тот, кто верит, что волевой, что разницу определяют развитая или неразвитая

способность к самовнушению, вера укрепленная или подорванная, зависимость от эмоционального состояния, от просвещенности...

Есть люди, способные (или, скорее, привыкшие) действовать плодотворно и целеустремленно на фоне страдания, даже и нуждающиеся в страдании, чтобы действовать,— люди ада, непрерывно себя преодолевающие, люди стоические, героические, но не вызывающие у меня никакой зависти. Другие парализуются малейшими отрицательными переживаниями, зато на фоне рая совершают чудеса. И таким не завидую.

Мудрый правитель управляет так, что его не замечают.

## ПОБЕДИТЬ ТО, ЧЕГО НЕТ?..

Самое глупое, что можно придумать, и соответственно самая распространенная жизненная ошибка, глупость из глупостей — так называемая борьба с так называемыми недостатками.

Вмыслимся в привычный, автоматический алогизм формулы «бороться с недостатком». Недостаток, дефект, изъян — слышим?.. Это ведь нехватка чего-то, правда? Это, стало быть, то, чего в достаточном количестве НЕТ. Боремся с тем, чего нет?..

## ПЛАНЫ И РЕАЛЬНОСТЬ

Есть люди, для которых соблюдение точного, сложного и многогранного режима — своего рода хобби. Такие всегда знают, что им надлежит делать в следующий момент, все расписано. Другие поступают так по необходимости, из-за большого числа разнообразных нагрузок. Честь и хвала!.. Но для подавляющего большинства четкое расписание нереально: жизнь слишком зависит от непредвиденных обстоятельств. Поэтому главный принцип составления расписания: чем меньше пунктов, тем лучше. Забредший приятель, телефонный звонок или захватывающая телепередача легко разрушают самые благие намерения. Сердимся на се-



бя, на людей, на весь мир, но завтра сами своей маленькой, но неотложной нуждой разобьем планы нашего друга...

Не лучше ли совсем отказаться от режима, чем постоянно переживать по поводу его нарушений?..

Реальность бывает внешняя и бывает внутренняя. Люди различаются не только своим отношением к режиму, но и способностями к нему. Некоторым дается практически без усилий, будто бы сам собой вытекает из натуры. Называю таких ритмиками. Не берусь утверждать, что главное: привычка или прирожденная скоординированность...

Другой плюс — дизритмики. Все наоборот: режим поддерживать трудно и не потому, что нет желания: как раз стремление огромное именно из-за трудности! Но мозг и организм ни в какие рамки не вписываются: внутренние ритмы слишком сложны, изменчивы. Два дня нет аппетита, на третий появляется волчий голод. Три ночи почти нет потребности во сне, затем два дня сплошной сон...

Два полюса, крайности. Человек обычный — где-то между тем и другим.

Нечего и говорить, что в режиме общественно-трудо­вого дня ритмикам живется недурно, полуритмикам — так себе, а дизритмик оказывается в положении хронической катастрофы. Если он подчиняется ритмам среды, он плохо себя чувствует. Если не подчиняется — тоже плохо, ибо никто ему этого не прощает.

По моим наблюдениям, дизритмики не столь уж редко оказываются людьми весьма и весьма способными, а физически, несмотря ни на какие недомогания, крепкими и выносливыми. Только и психическая и физическая их продуктивность неравномерна, капризна, причудлива. Относительно режима, принятого обществом; их внутренняя организация неудачна, понятно. Но это не значит, что они не представляют собой более совершенный тип по каким-то другим критериям.

Если вы в течение ряда лет честно выдерживали режимы; если перепробовали несколько вариантов с достаточной длительностью, но все равно ничего не получалось, то вы скорее всего дизритмик, как и ваш покорный слуга. И это значит, что нам нет смысла стремиться к жесткому режиму, а целесообразнее по возможности следовать тому прихотливому расписанию

жизни и работы, которые диктует наш организм и наш дух...

Сделаем свой режим наивозможно гибким (сознаю всю слабость этого совета для множества людей, зависящих от расписания работы общественных учреждений, транспорта, предприятий...). Не станем требовать от себя высокой продуктивности в те дни и часы, когда организм или душа ее не дают. Научимся подлавливать хорошее время — и...

Выкладываться!

А когда спать? А когда не спать?..

Когда хочется и когда можется. Возможно, получше изучив себя, нам удастся и в неправильных колебаниях своего состояния уловить кое-какие закономерности. Кроме того, все 'меняется, со временем, быть может, изменятся и ритмы наши, возможно, скоординируются... Во всяком случае, не будем считать себя нездоровыми и неполноценными. Посмотрим еще, кто кого!..

## ЭХО-МАГНИТ

Как в четырех словах раскрыть тайну великого умения сосредоточиваться на необходимом?

*Забыть, что необходимое необходимо.*

Два рода необходимости существуют на свете: Необходимость Внешняя и Необходимость Внутренняя. Внешняя — «надо делать уроки», «надо купить подарок», «надо сделать доклад», выполнить, написать, надо, все на свете бесконечные Надо, все наши Обязанности.

Внутреннюю же мы называем Желанием. А Желание — это, как известно, то, чего Хочется. О чем трудно забыть...

Почему он не делает то, что надо? Почему вы не делаете то, что надо? Почему я не делаю то, что надо?

Да именно потому, что надо! В 99 процентах только поэтому! НАДО — сколько тупого, каменного усердия в этом слове...

Разумеется, «надо» категорическое, «надо» по долгу, «надо» под страхом неприятности, наказания исполняются. Исполняются, когда некуда отступить, со скрежетом самонасилия, с искаженной полуулыбкой... Закон есть закон, обязанность его обязанность. И есть

рвение к закону и рвение к обязанностям. Но взгляните в какого-нибудь ревнителя, и вы увидите, что руководит им желание, подчас довольно далекое от сути обязанности...

Видели вы когда-нибудь нерадивого школьника, который бы исправился в результате ругани и попреков?.. А ведь большинству из таких упрямцев на самом деле хочется исправиться, очень хочется. Но это только сознательно «хочется» — это надо. Скажите: надо любить... Есть ли лучшее средство отбить любовь?.. Прописная истина, но не доходящая тысячи лет... Может быть, как раз потому, что надо?..

Вот я и подозреваю, что все счастливые, не забывающие о необходимом, помнящие о всевозможных обязанностях и хорошо их исполняющие, на самом деле виртуозные самообманщики: их подсознание так или иначе само находит лазейки для бегства от Обязанности к Желанию, само превращает «надо» в «хочется».

И значит, это возможно.

*Эхо-магнит — оперативное самовнушение.* Воздействие на подсознание. Для включения в любую деятельность и состояние.

Сажу за столом. Все приготовлено. Глаза закрыты. Недвижен.

*«Могу работать... Хочу работать... Готов работать... Пишу... Пишу...»* — семь раз про себя или полупшепотом с нарастанием, от механической безучастности до страстного требования, а затем... Внезапно расслабляюсь, откидываюсь...

*Пустота... Ничего не хотеть... Не ждать... Забыть... Исчезнуть...* Но почему в этой моей блаженной пустоте, словно в гулком колодце, начинает почти немедленно повторяться... Почему всплывает, приходит-уходит все то же требование, приказание, заклинание?..

Откуда-то изнутри то смутно, то явственно... Подталкивает, искушает, тянет — рука сама хватается ручку и пишет, пишет вот это, только что вами прочтенное... Остановка — застрял, зажался... Прочь!

*Отпустить себя. Еще раз бросок в пустоту...*

И снова... Глухим отголоском... Шевелится.. Возвращается — понеслось!..

Фразы, формулы, заклинания, образы могут быть какими угодно, только коротко и прицельно: по делу.

Весь прием представляет собой наипростейший разговор сознания с подсознанием — диалог, в котором обе стороны дают и себе и друг другу пространство и время. Не мешая, не перебивая.

Три фразы: «Заклинание» — «Пустота» — «Действие» (состояние). Повторяющимися, многократными циклами.

Вот что происходит в мозгу: кольца нервных цепочек многократно, автоматически повторяют заданные возбуждения. Снова и снова. Так мозг всегда работает сам. Так мы незаметно для себя свернуто производим всякое усилие, всякое задание себе: вспомнить, сказать, сделать. Все это, мы уже знаем, проходит через некий период проторения (сознание — подсознание — исполняющие аппараты — обратная связь).

Как, наверное, многие, еще со школьных лет я замечал за собой одно странное явление. Читаешь какой-нибудь учебник, готовишься к экзамену. Надо... Страниц по пятьсот в сутки, в строгой увязке... Подвергаешь себя бодрой пытке, читаешь, пока хватает чего-то внутри, тужишься...

Но вот момент бунта: нет! Нет более никакой возможности вникать в историческое значение Навуходноносора. Хоть молотком вбивай.

Но читать-то надо. Сдавать надо...

И вот почему-то начинает усиленно интересоваться, что там написано дальше, страничек на пять-десять вперед... Посмотрю-ка... Только посмотрю, а потом сразу вернусь назад, ну имею же я право взглянуть... А оказывается... Вот с этого бы и... А он вроде ничего, этот Наухогорлонос... Так, ну-с, а чего это ему взбрело в голову отправиться в поход?..

Все иначе, когда изобретешь себе хоть кусочек свободы. Все что угодно, кроме того, что надо, любая лазейка даже и внутри самого «надо»!.. И если она находится, такая лазейка, то оказывается, что вернуться в «надо» очень легко, потому что этого уже ХОЧЕТСЯ!..

.. Вот примерно какой идет разговор внутри. (Фаза «Пустоты»):

Сознание. ...Ну вот, а теперь ничего не надо.

Подсознание. Врешь ведь, надо. Выдаешь желаемое за действительное.

**Сознание.** Говорю тебе, ничего не надо. Можешь встать и отправляться... Ну, ну, иди!

**Подсознание.** А вот не встану, а вот не пойду.

**Сознание.** Убирайся, говорят тебе. Ничего мне не надо!

**Подсознание.** А я тебе докажу, что надо...

Успех зависит от трех составляющих.

1. *Сила «заклинания».* Страсти, мощи, напора как можно больше. Но наилучшая интонация, ритм, темп у каждого, конечно, свои.

2. *Истинность «пустоты».* Полнота самоосвобождения. Чем больше контраст, тем сильнее заработает Эхо-магнит. Тем резче «надо» перейдет в «хочется».

3. *Вера своему побуждению.* «Пустить себя» (как любил говорить сподвижник Станиславского, великий театральный педагог Николай Васильевич Демидов).

В момент, когда Эхо-магнит начинает работать (а он не может не работать!), отдаться ему, пустить, дать развернуться импульсам.

Все получится само собой — ибо два главных рычага мозга начинают работать в динамическом равновесии.

*Главный секрет перехода «надо» в «хочется».* Заклинание это «надо»: давление, нажим, насилие — то самое насилие, от которого мозг защищается, пуская в ход отрицательные эмоции, внутренний ад. Ад же, чтобы избавиться от самого себя, стремится отключиться от источника напряжения, увести куда-нибудь внимание, как это происходит, например, когда мы невольно отворачиваемся от неприятного человека или нечаянно забываем отдать долг... Чем больше насилия, тем больше этого ада и тем трудней продолжать — насилие! — порочный круг злополучных учеников... А у нас МАНЕВР — поворот на 180°! Сами отпускаемся, а аду вдруг нечего делать!.. Включали когда-нибудь теплый душ сразу после ледяного?.. Такая же отмашка — с относительного ада на относительный рай, отмашка небольшая, но вполне достаточная, неизбежно происходит во второй фазе Эхо-магнита. В «пустоте» хорошо, состояние положительное. Эхо-заклинания звучат уже на внутреннем фоне, который сам толкает к деятельности на фоне Желания!..

Заклинание можно произносить мысленно. Можно, сосредоточиваясь только на образе, без всяких слов.

Можно, глубоко вздохнув и несколько задержав воздух (такая задержка насыщает мозг кислородом, возбуждение клеток растёт). В «пустоту» погружаться вместе с выдохом...

Испытайте. Самовнушение — дело творческое, как поэзия или изобретательство, более того, основа всех творчеств!.. И, как всякое творчество, умертвляется штампом. Заблуждение думать, что существует в некоей кладовой психосокровищ набор приемов на все случаи жизни. Нет на свете такой музыки. *Но она возможна.*

Открыв для себя Эхо-магнит, я наконец забыл, что такое муки безволия. И вместе со мной уже не одна сотня страдальцев: от школьников до профессоров...

Превосходные результаты людям инертным, нерешительным, не верящим в свою волю. Всем, кто плохо владеет вниманием...

...Но что же я говорю... Не надо!..

\* \* \*

Вдохновение наступает со скоростью смерти.  
Вот прямая твоя протяженностью в жизнь —  
сжалась в точку.

Скорость плотнит пространство.

Смерть, пружина пружин, разжимается, чтобы  
состоялась судьба

и все твои кривизны  
исчезли.

И нет тебя,

есть Вдохновение.

Ты узнаешь меня на последней строке, мой таинственный Друг.  
Все притрутся, приладятся как-то, зацепятся звуком за звук,  
только эта останется на сквозняке,  
непристроенной.

Я не видел тебя, только слышал  
тихий голос да свист за окном.

И пока одевался и вышел,

ты исчез. Ты прикинулся сном

и вернулся. Я тоже вернулся,

ждал тебя и бесследно заснул...

Друг, прости, я с тобой разминулся,  
а выходит, что обманул.

Чтобы ты не застиг меня мертвым,  
надо выйти опять...



## ТРЕТЬЯ НАТУРА

О природе привычки  
и природе отвычки

...Нет, нет, о курении ни слова. Об алкоголе?.. Потом, успеется об этой чепухе. И о наркотиках, ерунда какая. И...

Да-да, о том, как не грызть ногти. И как не забывать чистить зубы. И как не чесаться. А если не хочется, то не чесаться принципиально.

Короче, о том, как жить так, как хочется.

Конспект легенды, кажется, китайской...

В предсумеречный час, у гималайской  
гряды, вдоль каменистого обвала,  
где не одна лавина побывала,  
тропой, ведущей к вечным ледникам,  
туда, где бродит снежный великан,  
не пойманный людьми до сей поры,  
шли двое.

У подножия горы  
остановились.

Ученик. Скажи, как долго надобно мудреть,  
как жить, какие думы думать, чтобы  
сойти с ума от счастья, умереть  
от счастья?

Учитель. Без ущерба для утробы?  
Прости, я не расслышал твой вопрос.  
Плохая речь понять тебя мешает.  
Язык твой шерстью путаной оброс,  
а сердце дух нечистый искушает.  
Я это вижу по твоим глазам.

Ученик. Ты прав. Я от рождения порочен,  
корыстен, склонен к смеху и слезам,  
развратен в мыслях и в словах не точен.

Поэтому, склоняясь пред тобой,  
молю, Учитель, разреши загадку:  
как умереть от счастья?

Текст любой

впниши в мой мозг, как в чистую тетрадку,  
Я выучу его и донесу до всех,  
Теперь ты слышишь?

Учитель. Нет. Не слышу.

Ты оглушил меня. Мы не в лесу.  
Зачем вопить?..

Скала — вон, видишь?

Нишу

я в ней пробил. Она уж не видна,  
все заросло...

Я там уединялся,  
в молчании, без пищи и без сна,  
жег свечи, над страницами склонялся,  
Питьем была обильная роса,  
в лучах восхода капли так дрожали,  
что я рыдал...

Я слышал голоса  
вселенских магов, звоны их скрижалей,  
я наблюдал зачатия новых звезд  
и черных дыр слепое колыханье —  
блудилищ смерти, сатанинских гнезд...  
Там, там прозрел я, там обрел дыханье  
и слился с Совершенством. Там восторг  
летал вокруг меня, и я был птицей...  
И вст — упал, как вялый лепесток.

Ученик. Не понимаю.

Учитель. Мне пришлось спуститься.

Сюда. К тебе.

Ученик. А почему.. нельзя?

Учитель. Я только душу Истиной напоилил,  
но не язык.

Язык сказал: стезя  
твоя — светить другим. Ты все запомнил,  
ты посвящен. Ступай.. Жестокий бес  
погнал меня учительствовать всеу  
и тем лишил доверия небес.  
Теперь себя наверх не донесу я.

Ученик. Туда?.. Но разве это высоко?

Учитель. Не высоко, да круто.

Нет дороги.

А сердце как квасное молоко.

Ученик. Но у меня и руки есть, и ноги.

Позволишь ли помочь? Я доведу,  
ответь мне только...

Учитель. Я уже ответил.

Не слышал ты.

Закат сегодня светел..

Прости, мой сын. Останься.

Я пойду.



## О ПРИВЫЧКАХ ПРИРОДЫ

...Приглашаем, стало быть, на совещание по проблеме Отвычки. То бишь Привычки. Ну да, конечно, одно и то же.

У вас есть какая-нибудь привычка?.. Она же и есть отвычка. От чего?.. От привычки. Другой привычки. Которая была раньше.

Когда раньше?..

Не знаю. Может быть, всего минуту назад. А может, и сотню-другую миллионов лет... Привык, допустим, организм к свежему воздуху, допустил такую недалеко-видную оплошность. С такой-то дозой кислорода, таких-то ионов и прочего. Привык тысячами и тысячами поколений. Привычку запечатал в свои гены, в свое строение. В ваше настроение. В физиологию. В физиономию.

Ведь и тело и душа, хоть и являются нашими, как кажется, сугубо личными принадлежностями, на самом деле лишь мимолетные самонаблюдения Существа Родового, заметки вскользь...

Ну так вот, привык, значит, организм к воздуху без выхлопных газов, без серы, без Чернобыля. Теперь расплачивается. Теперь мучительно отвыкает, пришла пора. Ничего, ничего страшного, потерпи, голубчик. Ишь, избалованный какой, рай природный ему подноси на небесном блюдечке. Ну аллергии, ну опухоли там, ну болезни крови, ну помираем иногда ни с того ни с сего, эка невидаль. Зато кайф. Зато жизнь какая.

Привычка, мы говорим по привычке,— вторая натура. Но это же примитивно, это наивно. А что считать первой?..

Мои предки, я точно помню, были пресмыкающимися. В каком колене, еще не довычислил, не столь важно. Были в том числе и пресмыкающимися, могу представить справку из учебника эмбриологии. Да и по себе иногда чувствую... Пресмыкались, и еще как. И друг дружку кушали долго и с аппетитом. Так что же?.. Думаете, эта натура была Натурой Номер Один? Ни в коем случае, не такими они явились на свет. Были ранее вполне благопристойными земноводными. Да и то лишь после того, как отвыкли быть

рыбами. А до того еще какими-то червяками морскими, что ли. А до того...

Червяк, между прочим, тоже из человека не ушел никуда, не вылез. К вашему сведению, червяк тот стал нашим глубокоуважаемым Пищеварительным трактом — то есть утвердился и возвысился в своем социальном и медико-психологическом значении до предела возможного. Да и по физической длине вырос изрядно, шутка ли, целых пятнадцать метров, а у кого и все двадцать. Акселерированная кишка. Так-то вот.

Одна из основополагающих привычек, стало быть, червяком пребывать. Но все же не первая, нет, далеко не первая из наших с вами натур. А мы говорим — вторая... Какое там. Бог знает какая.

Натур в нас уйма, и конца этому нет и не будет, хочу надеяться. И все-все натуры, привычки наши никуда не деваются, не уходят, а сидят внутри нас и живут своей жизнью. И все что-то с нами поделывают. И все зачем-то нужны..

Раз уж пришла привычка, раз появилась, считай, все, навсегда. Раньше головой надо было думать, привыкать или нет. А теперь все, попался.

Только и может она, привычка, натура то есть очередная, что наружу вылезать либо прятаться. Уходить в подполье, менять обличье и заслоняться другой привычкой. И тогда только ее, уже предыдущую, мы считаем отвычкой. Считаем, что ее как бы нет, поскольку не беспокоит. Но как сказать...

Так что для удобства, чтобы не перегружать мысль нашу, и так-то привычно перегруженную, предлагаем наречь отныне привычку не Второй натурой, а Третьей. Попроще, по счету дикарей: один, два, три, много...

Условно, конечно, и ненаучно.

## **О ВРЕДНОЙ ПРИВЫЧКЕ ЖИТЬ**

В русском языке у слова «привык» два значения, близких, но расходящихся.

Одно «привык» значит освоился, приспособился, примирился, приноровился... Другое «привык» — сжил-ся. Привязался. Испытываю потребность, тягу, влечение. Не могу без...

Оба совпадают в смысле «принял». (Сопутствующий привычный щелчок по шее не обязателен.) Принял за обычное. За должное. За само собой разумеющееся.

Расходятся по направленностям отношения.

Привыкание в первом смысле идет в сторону уменьшения приятия: к нулю, далее к отрицанию. Привык и не замечаю, как бы и нет. Привык, охладел до скуки. Привык — надоело до отвращения. «Человек — не свинья, ко всему привыкает»... Такая привычность, убийственная для всего на свете, для любви и мысли особенно, преследует нас, как дорожная пыль, как пошлость. Привычка и есть мама пошлости, вечно здравствующая во человецех. Ей, ей, родимой, обязаны мы тем, что не погибаем от новых идей. Все сводит к фону, нейтрализует, все покрывает благополучной плесенью. Пошлость — протухшая наивность. Протухший дух.

Привычка жить, многие уже замечали, самая вредная. Начало и конец всех привычек. Среди множества прочих рождает и разряд вредных в привычном понимании, в пошлом.

Есть и привычки, движущиеся к возрастанию. К горячему максимуму. К уплотнению со все большим накалом...

Привычка-привязанность, привычка-пристрастие.

Вслушаемся: При-страстие... При-ближение, при-косновение. При-паивание, при-липание страсти...

Грозное слово «пристрастие», а стоит рядышком с вялой, пассивной привычкой, которой как будто и делать нечего, только скучать и киснуть.

При-вязанность. Взяли привычку и привязали к страсти. И вдруг страсть, вместо того, чтобы, как ей по природе положено, вспыхнуть пожаром и отполыхать, отбушевать грозой и умиротвориться, вдруг страсть становится постоянной. Присваивает себе всю неотвязность, все умопомрачительное занудство привычки пошлой, приличной и продолжается, и растет, и пухнет, и застигает невероятным брюхом весь божий свет...

Но почему же, разве пристрастия — непременно что-то плохое, ужасное? Разве нет среди них высоких, прекрасных?.. Полезных?.. Наконец, попросту безобидных? И симпатичных даже?..

Никто не спорит. Есть и хорошие, во всяком случае, одобряемые пристрастия. Есть и так себе, но

не наказуемые уголовным кодексом. Но мы толкуем сейчас не об этической и не правовой стороне. Только о сущности. О количестве с переходом в качество, и наоборот.

Привязанность, как полагаем в быту — еще не любовь. Или уже не любовь... Но что-то общее, какую-то дальнюю родственность с любовью (еще или уже) имеет. Пригретая бедная родственница любви-страсти.

И привязанность даже уже прочная, уже настырная все же еще не любовь, не страсть. До при-страстия ей еще расти и тянуться... Дашь как следует по макушке — протянет ножки.

(Только если она уже перешла в пристрастие, уже доросла — тогда не протянет. Тогда наоборот...)

А есть ли у пристрастия превосходные степени?.. Есть ли еще что-то сильнее? Предел?..

Мания. Только не просто мания, психиатрическая противоположность депрессии, а с какой-либо приставкой (небольшое перечисление см. ниже). Мания чего-то, чего-то-мания.

Можно и еще подыскать словечки из вполне русских. Например, приверженность... Постарше: при-вороженность. От «ворожба» — колдовство, приворот; насильственное магическое привязывание нелюбящего к любящему или желающему быть любимым; «приворотное зелье...»

Говорили и так: прилип, прилепился (к вину, к женщине или мужчине, к азартной игре, к воровству...) Приарканился, прикопытился, прикоптился, помешался на...

Все это раскрашивает суть нюансами, но напряженность влечения передает лишь приблизительно.

Мания. Слово уже давно и международное, и обрусевшее. Это, по определению, и есть высшая степень пристрастия. Та, за которой уже предел, а за пределом...

Та, при которой помышлять о действительности рассудка и воли уже смешно.

## О ПРИВЫЧКЕ ЕСТЬ. ОБРАЗ СМЕРТИ

...Ну что ж, теперь о курении...

Нет, извините. Сперва закурю, простите. Нехорошо, знаю. Вредно, Минздрав предупреждает. А главное,

стыдно. Но, понимаете ли... Нет, вы меня не понимаете. Вы меня презираете, ручаюсь, если сами не курите или только что бросили. Опять бросили. Или опять не бросили, но сам Доктор курит?!?

Начало нехорошего анекдота: явился во сне грешнику замбога с сигареткой в зубах. Глядит строго. Велит: «Брось курить, так твою...»

...Ну вот, все в порядке. Одна-две затяжки без глубокого вдыхания, и довольно мне, чтобы не вскочить с воплем «к чертовой матери!», дописать эту страничку...

Давайте, друзья, спокойно. Давайте о чем-нибудь повозвышенной.

Знаете ли, имеется у некоторых такая полезная, такая замечательная привычка вовремя есть. Или не вовремя. Но все равно есть, кушать, питаться. Есть и есть без конца, и не надоедает им это дело, что всего удивительнее.

А ведь Минздрав предупреждает, что есть опасно. Для нашего с вами брата, для здоровья, не для чего-нибудь. Вон сколько придумано диет разных, пищевых ограничений, противопоказаний, несовместимостей, пищевых аллергенов. Какие тяжкие дела с экологией, кругом нитраты, нитриты, инсектициды, черт знает сколько болезней, и почти все от еды. И я тоже предупреждал \* и предупреждаю: опасно есть, многогранно опасно. От привычки к еде можно сойти с ума, можно закончить свои дни на спецкладбище для чревоугодников, многое еще чего можно на пищевой почве, не только на нервной. Проедаем мы организм свой, проедаем и душу насквозь, и все мало нам, все едим и едим.

А вот если б вовремя избавились от привычки... Вот если бы... Если б не было ее никогда вовсе, этой привычки есть, вот был бы рай и был бы порядок.

Почему же, я спрашиваю вас, мы так неосторожно, так самозабвенно, так бессовестно обжираемся?.. Может быть, просто устаревшая догма, укоренившийся предрассудок? Инертность мысли, отсутствие воображения?..

Может быть, это и было когдатошной роковой ошибкой, злосчастным выбором, первородным грехом — начать есть?

---

\* «Разговор в письмах», «Везет же людям..»

Пить бы только водичку с микроэлементами, воздухом свежим питаться, солнышком и не более того, быть растением, как хорошо. Никаких забот. Ни денег не надо зарабатывать, ничего — расти себе и расти. Полный рай, не хочешь — не помирай. Самого, правда, все равно съест кто-нибудь. Бессовестные животные, пищеваны проклятые, жрут и жрут. А ведь все равно помрут от привычки жрать, жить, простите.

Вымирали все на свете до сих пор в конце концов от чего? От привычек к способам своего выживания.

Ужасное, фатальное неудобство — зависимость. Вот от этого самого своего способа. Уже ты не свободен, уже в эволюционном капкане. Уже совершен твой выбор, определен образ жизни. Твоя экологическая ниша, твоя обреченность...

Мы сами выбираем образ смерти  
Свою тропинку и обрыв следа —  
пронесим в запечатанном конверте,  
а вскрытие покажет, «нет» и «да»  
Толкая нас на риск и самовольство,  
прохладный господин по кличке Рок  
использует и веру, и геройство,  
как искушенный карточный игрок  
Он ни при чем, он только исполнитель  
твоих желаний и твоих побед,  
твой ревностный помощник и целитель,  
твердящий наизусть твой детский бред  
И ты идешь за собственной тенью,  
от самого себя бесследно скрыв,  
что этот путь — и миг, и лик смертельный —  
всего лишь выбор — выбор и обрыв

Ученые мои коллеги по поводу вышесказанного возражают. Зачем размываешь читателю мозги своими метафорами да шуточками-прибауточками? Зачем путаешь врожденное с приобретенным, эволюционное с революционным. Одно дело филогенез, инстинкты, видовые потребности и другое — онтогенез, потребности индивидуальные, выработанные в ходе развития данной конкретной особи. Только эти последние и следует называть привычками, пристрастиями, наркоманиями и прочими маниями (графо-библио-клетто-мело-кино-теле-фото-мото... Ненужное вычеркнуть. Недостающее вставить). Данный конкретный индивидуум может пристраститься к чему угодно, включая себя самого. Но потомству это биологически не передаваемо, в структуру дезоксирибонуклеиновых оснований не втыкивае-

мо. Не надо, не надо путать людям мозги. Не надо смешивать потребности естественные, например пищевую, с искусственными, включая самого себя .

Извините, высокоуважаемые коллеги, но на вышеуказанные здравые возражения у меня есть нездоровые соображения.

Инстинкт? Да, но скажите, зачем павианы и слоны выскивают в глубинах своих экологических ниш какие-то опьянительные плоды, высасывают из них кайфы, а потом ведут себя странно, нехорошо? Буйствуют, нападают на деревеньки, крушат-ломают, смертоубивают, останавливают автомобили, даже бронетранспортеры сшибают.

Зачем крысы в экспериментальных (а теперь, говорят, уже и в природных) условиях вовсю хлещут водку, если подносят? И им это нравится. Точно так же, как самораздражение центров удовольствия через электроды, вставляемые в мозг (чему я изумился еще совсем юным доктором в «Охоте за мыслью»).

А коты, кошки?.. Почему эти гении самосохранения с такой превеликой нежностью приючиваются к валерьянке? А если только случайно разлить пузырек, тут же наливаются и в дымину, и вдрабадан, в стельку, и какие там мыши... какая любовь.. какие собаки.. На нас гавкают, гады, а сами жрут импортную, трехсотградусную... Д-друг Васька, ты меня уважаешь?..

Почему и зачем даже самые что ни на есть дисциплинированные муравьи, эти образцовые труженики и воины, выскивают в траве каких-то особенных микроскопических жучков, ломехуз, и со страстью необычайной лижут им, извините, задницы?.. Вот зачем чтобы выдоить из них некое молочко, от которого и балдеют. А вскоре начинают терять трудо- и боеспособность, слабеть, деградировать, плевать хотят на свой муравейник, и.. конец. Вымирают. Толпами, полчищами. Есть, сообщали исследователи, целые муравьиные колонии, зараженные ломехузоманией. Муравьи их там разводят, этих ломехуз, культивируют, охраняют, заботливо обихаживают, ну точно как человеческие мафиозники, разводящие плантации мака для производства ..

Почему и зачем?

Может быть, это так действует всемирно-эволюционный инстинкт подражания? Может, зверье природное подражает зверью человеческому? Испортили всех, развратили и муравьишек...

Или и среди самих братьев меньших появляются по некоей природной закономерности такие отклоняющиеся индивидуумы и заражают своими отклонениями целые популяции?..

А откуда, скажите на милость, у человека-то самого, у первобытного какого-то там питекантропа появилась эта неестественная потребность балдеть? Ловить кайфы, накачиваться еще чем-то, кроме данного Богом, то есть эволюцией, насущного хлеба, экологически чистого питья и свежего воздуха?..

Может, от скуки? Но компетентные исследователи утверждают, что первочеловекам скучать было некогда и не от чего, телевизоров у них не было.

Может, сатана соблазнил, проклятый, еще там, в раю?.. Может, тот запретный плод и был этим самым?.. П-познанием добра и зла... Но компетентные исследователи утверждают, что рая как такового не было во все; что жизнь та первобытная была сущий кромешный ад: кругом тигры саблезубые, хищные динозавры, драконы и всякая прочая кусачая сволочь. И что вышеупомянутого плода, а также и сатаны не было и в помине.

Зато компетентные историки что-то не могут припомнить ни одного народа, ни единой цивилизации, где бы не употребляли. Где что. Но от чего-нибудь да балдели. Дополнительно, сверх эволюционных и революционных программ. Красиво жить не запретишь. Пьянствовали древние греки, такие все, казалось бы, из себя здоровенькие, философичные, гармоничные. Пьянствовали, по свидетельству Библии, древние евреи, за что неоднократно и сурово наказуемы были Иеговой, проклинаемы пророками и святыми, и все равно. Виноград разводили, самогон из чего-то гнали... И египтяне еще до первых своих фараонов какие-то зелья пили. Жрецы долго пытались монополизировать это дело, но безуспешно. И китайцы древние пьянствовали, как свидетельствуют о том и поныне великие их поэты, сами, как правило, большие любители. И индусы старинные кое-чем ублажались, гнали из чего-то наркотики, чему и противопоставлена была йога — отказ



от всякого самоублажения, кроме самоублажения Абсолют. А индейцы, исконные американцы, научили весь мир курить. (И меня, грешного, в придачу...)

Наследственные инстинкты? А откуда они-то взялись?.. И почему то и дело норовят в сторону, в сторону, почему так нехорошо, так пьяновато пошатываются?.. Я бы лично такие инстинкты в общественный транспорт не допускал. Извольте протрезветь, потом проходите.

Вон смотрите. Едет в метро какое-то мирное домашнее животное. Баран или козел, не могу разобрать, мешают рядом стоящие... А-а, свинья. Пол мужской, свин, стало быть. Но все равно хорошее животное, полезное. Однако, кажется, какой-то нужный инстинкт у этой особи заснул... Привык, научился, овладел такой психотехникой этот свин, поддавши после работы, проходить в общественный транспорт как якобы трезвый, но вот инстинкт просыпания на нужной остановке утратил. Уже проехал свою, давно проехал, конечная объявлена и просьба освободить вагоны. А свин спит и спит себе сладко, не видя снов. Не спеша, но решительно уже приближается к вагону милиционер...

Без практического совета доктор свою мысль закончить никак не может. Знаете, как в таких случаях выручить ближнего своего?.. Быстренько пробудить, тонизировать?

Если вы человек из народа, то, наверное, знаете. А если интеллигент, то скорее всего нет, даже если сами такой же свин.

Подсказываю. Оперативнейший способ. (Каюсь, забыл его упомянуть ранее, перечисляя методы тонизации и самомассажа.) Вот.

Изо всех сил, резко. Натереть, помассировать сразу оба уха. Своими руками. Бесцеремонно. Безжалостно прямо-таки надрать. Очухивается секунд через пять. Если же не очухивается — такая у него, значит, судьба: в отделение, в вытрезвитель... Вы сделали все, что могли, кто может, пусть сделает лучше.

Применим и в порядке самообслуживания. Проблема лишь в том, чтобы очухаться до начала применения, заблаговременно.

## ЕЩЕ ЧУТЬ-ЧУТЬ ОБ ИНСТИНКТАХ БУДУЩЕГО

Отвлекаясь на текущую практику и — прошу прощения, уважаемые коллеги, — недовысказал еще одно маленькое соображение. Футурологическое.

Не исключено, что с началом грядущего тысячелетия на планете нашей у Хамо Сверхсапиенсов (ныне пока еще только Хамо Обыкновенусов) начнут рождаться детишки без рук, без ног, без глаз, без ушей, и нечего будет им надирать, а надираться все равно будут. Телепатически. С врожденными психокинетическими умениями включать телевизоры и видеомаги, обращаться с компьютерами, устраивать взрывы — чего угодно, когда угодно и где угодно. Будут гонять по всему космосу лазерно-фотонные мотоцефалотроны. (Сейчас-то просто по земле тарахтят, вы их и сами часто видите и слышите под своими окнами, этих мотоцефалов.) И все это, буквально не сходя с места, не открывая глаз, которых не будет.

Инстинкт и привычка — разумеется, вещи разные, побуждения разноуровневые. Но одно все-таки как-то переходит в другое. Не через ДНК, так через другое ДНК (Духовно-Наследственная-Культура). Едина Жизнь, уважаемые коллеги, Жизнь целостна. А слова и понятия ваши — позвольте и мне замолвить словечко как узкому специалисту — в том числе и научные термины — ее шизофренически расчлениают, Единую Жизнь, разрывают, дробят на несуществующие абстракции.

Дети же, позвольте высказаться тривиально, дети — это наше будущее, равно как и прошлое, и настоящее. Дети — это суть наша, нами не понимаемая, дети — это мы, не желающие нами быть. Мы для них только телопроизводители, а на роль духоводителей претендуем. С успехом каким, сами видим.

...Ну теперь о курении... Нет, постойте. Сперва научно, окончательно, бесповоротно определим, наконец, что же такое Жизнь. Не всеобъемлюще, нет, только с точки зрения наркологической.

Полимания или мультимания? Омнимания или универмания?..

Как лучше звучит, как научней?.. Попроще перевести на русский?

Пожалуйста: всевлечение, всепристрастие. Всепривязчивость, всенавязчивость. Всесумасшествие, всесумасшедительство...

Если вы еще в памяти, если не совсем забыли Себя; если вспомните, как увлекались в детстве зубной пастой, как ели мел, закусывали спичками, батарейками или чем-либо еще, вы поймете меня и без этих мудреных слов. Я лично в полуторагодовалом возрасте (мама это запомнила навсегда) напился чернил, словил кайф. С этого и началось — чернила в голову ударили, графомания.

И еще, кроме обычных маний, имею одну довольно оригинальную. Коллекционирование. Но не чего-нибудь, не презренных марок, автографов или спичечных коробков. Нет, а вот этих самых маний, пристрастий. Собираю мании со всего света, иду на рекорд в книге Гиннеса — коллекционер-маниоман. А вы все, конечно, знаете, как неудержимы, как неменяемы коллекционеры.

Сколько курьезов, какие редчайшие экземпляры, представить и не пытайтесь. Все прибывают и прибывают. Жаль только, не могу ни с кем поделиться этими сокровищами. Почти все унесу с собой... Ни обменивать, ни продавать, ни устраивать благотворительные выставки, ничего... В подавляющем большинстве врачебные тайны. (Для интересующихся сутью, а не казуистикой из авторских наблюдений: «Охота за мыслью», «Везет же людям», «Цвет судьбы», «Нестандартный ребенок».)

Нет, нет, и не спрашивайте. Обратимся к себе.

## ВОТ ТЕПЕРЬ О КУРЕНИИ

. ДА. НЕ ЛЕГКАЯ ЭТО РАБОТА. ИЗ БОЛОТА ТАЩИТЬ ИДИОТА.

*Б. Мюнхаузен, тот самый.  
Из опыта  
самонаблюдений*

Вот теперь пора. Бросим, бросим... (Сигаретки не найдется?..) Отравляешь себя и воздух, проветриваешь, опять отравляешь...

Хорошая, легкая, простая модель. Все наглядно: дымишь либо нет, бежишь в табачный ларек либо стреляешь. И количественно легко измеримо — у вас сколько, полпачки в сутки?... Уже многовато, но еще ничего И целой на полдня не хватает?.. Случаев для анализа и сравнения предостаточно. Предпочитаете трубку?.. А табачок где достать приличный?..

Марк Твен пошутил остроумно, но сколько же повторять, уже пошлость. А бросить и вправду легко и просто. И навсегда. И это имеет наглость заявить не кто-нибудь, а курильщик.

Сейчас мне уже не хочется курить. Уточняю и усложняю: сейчас мне *не хочется не курить*, не хочется не хотеть курить, как не хочется уже много лет, а просто не хочется.

О нет, я не обманываюсь. Я больше не даю себе обещаний, на это хоть хватило умишка. Даже сила духа кое-какая потребовалась: больше не давать себе обещаний.

Я говорю: мне сейчас от некурения *хорошо*. Во мне чисто, и я наслаждаюсь этой чистотой, бестабачностью своей наслаждаюсь.

Чистота мне помогает... Внимание!..

Я не сказал ни вам, ни себе, что я бросил. Я сказал: мне не хочется курить *сейчас*. Очень приятное, очень ценное для меня ощущение, не столь частое, чтобы им пренебречь. Сейчас я свободен от курения. *Я свободен*.

Мое текущее переживание, моя сиюминутная радость. Но обещания и далее быть свободным я себе не даю. Я только хочу быть свободным. Если я чувствую себя в данный миг свободным, следовательно, *я могу быть свободным*. 17

От курения... А от себя?..

Воздерживаюсь от самообещаний. Потому что уже знаю, слишком много раз испытал, как легко от таких обещаний самоосвободиться. Как легко, трагически легко дать себе еще одно обещание.

Ведь самообещание, как и любое обещание кому угодно, чего угодно, уже не свобода, а нечто иное, правда?.. Уже связанность. Уже долг... Или рабство?..

Нет, просто привычка. Обещать другому, себе ли — привычка едва ли не самая дьявольская.

Я знаю, что я свободен, я это чувствую. Но свободен пока только до следующей сигареты, призыв которой

мою свободу погасит, сомнет и затопчет в пепельнице. Я знаю, что превращаю свои легкие, все свое тело в пепельницу. И душú, да, знаю, душú этим дымом и свою душу. Все, кажется, знаю и почти все понимаю, но...

Вон она, уже подмигивает из пачки. Но я еще без нее проживу, я еще свободен. Уже свербит, но еще...

Вот, поглядите, какое письмо-подарок, как раз ко дню моего рождения (не подгадал, нет, случайно) получил я от читателя. Привожу с незначительным сокращением.

В. Л.

Приношу вам свою сердечную благодарность за «Разговор в письмах»...

Хочу поделиться с вами своим психологическим опытом на тему «Как бросить курить». В связи с болезнью я решил бросить курить, а до этого курил уже лет 25.

Бросил, а через несколько минут почувствовал сильнейший позыв на курение. Не знаю почему, но я посмотрел на часы (долго ли буду так мучаться). Оказалось, что недолго, секунд 40—50, после чего позыв ослаб настолько, что я смог продолжать работу (конструировать). Вскоре позыв возобновился, но он был совершенно таким же, как и первый. Первые дни позывы следовали часто, потом они стали все реже и реже, а к концу года появлялись раз в день, а то и реже. К концу третьего года эти позывы появлялись у меня уже эпизодически — раз в два, три месяца. Однако сила и длительность позывов остались неизменными..

Конечно, я сразу же понял, что страдать 40—50 секунд смогу, и это дало мне силы покончить с курением. Я, кажется, нашел причину такого явления: дело в том, что нервная система человека не выдерживает напряжения, вызываемого позывом, более 50 секунд, устает и дает организму передышку.

Может быть, уважаемый Владимир Львович, вы во имя науки пойдете на жертвы и на себе проверите мои наблюдения, а потом поможете многим курильщикам стать здоровыми и крепкими. Это было бы здорово!..

(.)

Увы, ничего я не ответил этому милому человеку, кроме мысленного сердечного «спасибо», которое, может быть, и дошло...

Почему не написал ответ-благодарность?.. Во-первых, от стыда. Конечно же, от стыда. От глупейшего стыда, что моя персона его занимает и даже в чем-то поддерживает, а сама с собой может поделаться так мало, сапожничают без сапог. Стыд ложный, тупой, от гордыни — знаю, но застигает врасплох, как всякая привычка, как та, подмигивавшая, которая уже в пепельнице..

Во-вторых, не захотелось его расстраивать. Придавливать сомнениями, отравлять скепсисом. Сбивать с точки зрения, с концепции, которая уже ему помогла.

Концепция изящная и простая. Пускай даже и упрощенная, все равно образец для ищущих. Вот молодец, вот так бы и каждый, подумал я, и ты мог бы не писать своих книг, а что-нибудь повеселее.

Но... Вот чем мне и не захотелось огорчать моего собеседника... Вот в чем сложность и вот в чем его, такое полезное лично для него, упрощение. Каждый-то так не может.

И не потому только, что не каждый захочет и не каждый додумается, что за собой можно понаблюдать; не каждый вытерпит напряжение даже самой недолгой мысли; не каждый решится на самоэксперимент и самопроверку...

В том загвоздка главная, подумал я, что концепция (.) годится для него самого и для многих похожих. Но не годится для непохожих.

Увы (почему увы?.. Скорее ура), нет стандарта. Нет одинаковости ни в силе, ни в длительности, ни в скорости затухания абстинентного состояния — этой муки лишения и тоски отвыкания со всем ее разливным букетом...

Мой, например, позыв длится обычно не 40—50 секунд, как у (.), а поболее: 40—50 часов. Без передышек, без перерывов на обед. Грызет, как зверь, делая с какой-то минуты зверем меня самого... Если не добивается своего, грызет дальше и глубже, догрызается до депрессии. Иметь чересчур выносливую нервную систему, очевидно, тоже нехорошо...

Шутка, конечно. Дело тут вовсе не в выносливости. В степени зависимости. В глубине сцепки, в плотности связи, употребим уже клиническую терминологию — данного наркоагента с данным наркорепициентом.

Наркоагенты разные. И наркорепициенты разные.

Наркоагентом может быть никотин, может быть алкоголь, может быть морфий, может быть героин... Разная сила и глубина, разная проникающая мощь, разная скорость привыкания...

Но всегда относительно, всегда для кого как!.. Может стать наркоагентом и любое снотворное, любое, казалось бы, безобидное успокаивающее. А может, и креп-

кий, чересчур крепкий чай, и простой кофе. Может и толченный кирпич, надо только знать некоторые тонкости обработки... Может, короче, все, что угодно. И на уровне химии, и на уровне социальной психики, и на уровне духа.

## ОТСТУПЛЕНИЕ ОБ ОДНОМ СЛУЧАЕ

Авиценна не занимался наркологией. Чем только не занимался! Но в наркологии был лишь собственным добровольным подопытным. Да и наблюдался небрежно, не по-научному.

Вся необозримая уйма трудов, трактатов, поэм, врачебных руководств, «Трактат о любви» включительно, весь, весь великий, невероятный Абу-Али-ибн-Сина с его бессмертием выдан на-гора с помощью наркотического стимулятора.

Вино. Простое вино. Сухое, виноградное, восточной выделки. То самое, вероятно, или похожее, коим отвлекался от математики и астрономии ради своего бессмертия образцовый мусульманин и придворный ученый Омар Хайям.

Большая, очень большая чаша похолодней (жарко!..), добрый кувшин — и за стол...

Наверное, ему было хорошо. Голова всегда ясней ясного, не мутилась ничуть. Озарялась.

Наверное, он и сам знал, что ускоряет сгорание своего духовного вещества. Он спешил.

Но и всеведущий Авиценна кое-чего не знал и уж точно не знал того, чего знать не может никакой врач, никакой мудрец, будь он самим Аллахом. Не знал, как вылечить самого себя.

Речь не о пустяках. Разумеется, знал, как себя вылечить, допустим, от воспаления легких. Но не знал, как вылечиться от своей жизни и от своей смерти.

Авиценна страдал, с молодости еще, язвенным колитом, хроническим. Штука эта разъедает толстую кишку. Постепенно, годами... А одной маленькой дырки в кишке, как узнал прочих среди и Пушкин (но по другой причине), вполне достаточно для переправы из этого мира в иной.

Интересуясь этой же болячкой по личным причинам, я вычитал не у Авиценны, а в нашенских нудных справочниках и руководствах, что и в современных условиях общего и медицинского прогрессирования у дряни этой прогноз так себе. Если режим, если диета, если регулярно обследоваться и дообследоваться, если лечиться тем-то, тем-то и еще тем-то, если постоянный душевный покой и прочая фантастика, то надежда есть. Можно как-то утихомирить процесс; растянуть промежутки между рецидивами, предупредить прободение... Есть то бишь шансы на смену способа упомянутой переправы. Хорошо, что болезнь не частая.

При очередных обострениях Исцелитель лечился настоями трав по собственным прописям, составленным для других.

Но...

Наверное, все-таки знал... Не мог же не знать, не догадываться — Авиценна, не кто-нибудь! — что действующее начало вина, алкоголь, даже в слабеньких концентрациях раздражает слизистую желудочно-кишечного тракта, растворяет органический жир, входящий в состав всасывающих ворсинок, сдирает безжалостно внутризащитный покров этой самой кишки. Не говоря уже о другом...

Да нет же, не знал. Иначе зачем же, почувствовав в 58 лет начало очередного тяжелейшего обострения, начал вместе с теми же травами, а потом их и вовсе бросив, пить не меньше вина, а больше?.. Решил вроде бы даже наконец вылечиться!..

Ему нужно было еще очень многое успеть написать... вернее, пере-писать, вывести наружу то, что давно — всегда — вечно было внутри, в этой голове, выбранной для сохранения и передачи... Вино помогало, вино ускоряло... А насчет кишки... Наверное; что-то перепутал. Или уже было некогда.

...Ученику-помощнику, уже зная, что осталось столько-то считанных дней, уже вычислив до минуты, когда потеряет сознание (тут и гороскоп кстати, Авиценна был и астрологом...), улыбнувшись, сказал, что на этот раз с этим пациентом ошибся, дал маху. Начал диктовать завещание.



## ПРОДОЛЖЕНИЕ О КУРЕНИИ И НЕ ТОЛЬКО

...Как-то в голову мне взбрела не совсем бредовая, как показалось, идея. Составить научно-художественную биографическую энциклопедию Великих Алкоголиков и Наркоманов, Гениальных Самоубийц...

Куда там. Сколько лет пришлось бы потратить (если не жизнью) на одно лишь составление поименного списка. Скольких не знаем ни из ушедших, ни нынешних, ни тем менее будущих...

Говорили уже: не только химия налаживает пристрастия. Пушкинское картежничество — это было серьезно; на нем заквашивались и безвылазные денежные заботы, и чувство вины перед ближними и перед Музой... Достоевский перестрадал тем же. Гоголь строго не пил, не курил, не играл, к дамам не прикасался, но, по темным слухам, что-то такое нюхал... Набоков долго, по черному курил турецкие папиросы, потом развилась бабочкомания, эта изысканная, научно-полезная, жестоко-сентиментальная страсть, не без помощи коей и «Лолита», и ... А у Вагнера страсть была к ярким шелковым и бархатным тканям: нужно было ему не просто их созерцать, но трогать, щупать, ласкать нежно и бешено, до опьянения — потом вдохновение...

Ну довольно экзотики, продолжим о нас, сереньких и полулиловых.

В первый раз я попытался спиться по нынешним школьным меркам почти старичком, где-то около 14, с помощью папиного всегда легкомысленно открытого бара. Пижоиски сказано. Бар этот был всего лишь отделением с дверкой в обычной трехшкафной библиотечной стенке, только и бывало там иногда, что слегка початая бутылка «Московской» да что-либо красненькое вроде кагора. Для захожих гостей, не более. Но я был с рождения субъект любознательный и находчивый и не преминул заметить, что после глотка-другого (или чуть-чуть в чай) в голове появляется много мух... Опечатка, следует читать много музыки.

А еще дядюшка был, дядюшка-алкаш, вполне убежденный. Человек значительный и чудесный. Военный, бывший морской разведчик, с двумя невынутыми осколками. Мастер на все, страстный охотник и рыболов,

тонкий знаток природы, обожатель собак и детей, обладатель прекрасного тенора, абсолютный слух... Художественная душа, дядя Миша, любимый мой дядя Миша (храню его кортик), алкаш дядя Миша и научил, посвятил. Преподнес первую и не где-либо, а в лесу, ночью, возле костра... Поперхнулся, ожегся, чуть не вывернуло, но стерпел, тут же занюхать черняшкой дал, как полагается. А потом так тепло... Ночь высидели, а на утро под его руководством поймал первого и, кажется, последнего в жизни серебристого окунька... Это лето мы провели вместе — у него отпуск, а у меня каникулы. Без прозраченькой дядя Миша никогда за обед не сиделся.

Опускаю множество неинтересных подробностей. Спиться в школе, несмотря на содействие приятелей, не удалось. Поступление в институт, вспыхнувшее вдруг неуместное пристрастие к самообразованию, к языкам, к музыке... Любви, еще любви...

Пронесло, отнесло. Но другое возникло. В медицинском институте. В морге.

При вскрытии трупов табачный дым кажется амброзией. Там, в морге, многие из нас, юных эскулапчиков, и начинали эту забаву (если не раньше), ну а после уже... Кто как привяжется, так и отвяжется.

Еще из ранних заметок о себе, позже приведенных к некоему общему знаменателю.

Третий курс. После возвращения с целины (1957) — гнойный аппендицит. Срочная операция. Делали под местной, и вдруг непереносимость к новокаину. Шок. Там, на операционном столе, чуть было не переправился... Ввели быстренько промедол — болеутоляющее, еще и наркотиком тогда не считавшееся. Доделали благополучно. Послеоперационный период — боли, некоторый дискомфорт, все как положено. Терпеть можно, сознание ясное, настроение наилучшее. Но...

Что-то во мне сразу запомнило тот спасительный симпатичный укол. И как-то тихонько попросило еще. Первые два дня кололи еще на ночь по показаниям. А потом хватит, болеть уже не должно. А у меня... Нет, не болело. Но что-то... где-то... тянуло, нехорошо что-то напрягалось, что ли... Хотелось, хотелось еще этого промедола... Или чего-нибудь, чтобы... Чтобы чуть-чуть легче стало там где-то... ну и в животе заодно... Еще просил — не давали, и слава Богу.

Наркоманическая расположенность.

Четырем колют или в рот суют что-то, раз десяток и более — и ничего. Не привыкают, не прилипают. Хотя может им быть от этого и приятно, и хорошо, и боли уходят, и тоска утихает. Перестают принимать — порядок, как ни в чем не бывало.

А пятый уже с первого или второго захода... Уже тянет. Уже без тяжело или как-то пусто... Это может быть (и иногда так) некое особое совпадение свойств данного наркорепиента с данным наркоагентом, что-то вроде взаимной любви с первого взгляда, любви роковой, предусмотренной звездными расписаниями. Или сравнение поземней — такое же химсовпадение, от которого данный таракан дохнет, нюхнув данную порцию борной кислоты, а другому вкусно.

Но чаще, гораздо чаще с этим вот пятым дела иные. Не к этому, так к другому. Так и норовит, так и клонит к чему-нибудь да прилипнуть. Да еще и не к одному чему-то, а и к тому, и к другому, и к третьему... Такая широкая увлекающаяся натура. Такой способный, многогранный наркорепиент.

Теперь я их узнаю и предузнаю еще маленькими, еще и ничего попробовать не успевшими, кроме соски или собственного пальчика... По выражению глаз, по мимике, по реакциям на неожиданности, по чему-то еще... Кожа у них обычно тоньше, чем у других. Не обязательно наружная, нет. Но внутренняя — защитный покров души — тоньше или вообще отсутствует. И никто об этом не догадывается, они сами менее всех. Или слишком поздно..

Что-то внутри ищет, ищет вслепую, на ощупь, какой-то защиты или поддержки. Какого-то Успокоителя или Вдохновителя... А кто ищет, тот, как известно, найдет.

Когда же я осознал, что и сам?..

Нет, еще не тогда, когда на два года решительно бросил курить и все эти два года прожил в ледяной, никому, кроме меня, не заметной бездне, а закурил и сразу написал «Я и Мы», книжку грустную, но веселую.

Вот когда — когда спился по второму заходу.

Второй этот заход начался где-то около 30 — как раз после «Я и Мы» и ее успеха.

А кончился ровно на следующий день после ухода из жизни человека, памяти которого посвящена эта книга.

Если бы я был трезв накануне, знаю, я бы его не упустил. Я бы что-то сделал или хотя бы присутствовал... Мог он жить еще, жить плодотворно.

До сих пор это знал только я, эту вину вина. Мою, только мою.

Я не понимал, что спиваюсь, хотя прекрасно уже знал, как и почему это получается у других, и многим уже успешно помогал останавливаться, возрождаться...

Не завязал, нет, просто кончилось. Отпустило, отлипло от меня это щупальце сатаны сразу, в один миг.

С мига этого я свободен не пить — и...

Свободен пить.

Осторожно, прошу особенного внимания. Для природы моего типа — редкость, почти исключение. Ибо в стадии, до которой я преуспел допить, обычно первая же пропущенная «только одна» запускает весь механизм по новой и еще злее, еще глубже... А я, не для примера, просто научный казус — пропускаю теперь к случаю, с удовольствием одну, даже две, две с половиной — и все. На третьей уже твердый заслон. Не 'противно, не страшно. Просто больше не хочется.

Внимание, очень серьезно. Никакой заслуги в этом освобождении самому себе я не приписываю, потому что ее и нет. Мечников вырвался из морфинomanии сам, поэт М. — тоже собственным, отчаяннейшим рывком из настоящей, клинической наркомании. Но я — нет, я не из этих Гераклов духа, хотя и немалую дозу боли перетерпеть могу, знаю... У каждого свой предел. Нешуточно полагаю, что меня спас некий Ангел-хранитель ценою, правда, чересчур дорогой. Так у меня получилось, понятно ли?.. А у вас... У вас именно, слышите?.. Скорее всего не получится. Фокус «только одну» не удастся.

Следовательно, держитесь.

...Ну вот, а теперь

## **ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО О КУРЕНИИ, НО НЕ ТОЛЬКО**

Случаи как бы самопроизвольного (всегда только как бы) отвыкания от курения — и яростного и многолетнего, как я узнал потом, тоже бывают. Удивляются сами себе или что-нибудь вроде «наверное, откурил свое, норму выполнил?»...

А еще этому подобно (но только подобно), тоже как бы ни с того ни с сего освобождаются от потребности курить курильщики типа запойного, вроде моего друга. Освобождаются легко, празднично, весело, но...

У друга, как я заметил, закур повторяется раза два в году, редко чаще. А продолжается в среднем месяца два, три. Насильственный, волевой обрыв (а это он может) раньше срока самопроизвольности обычно ведет к быстрому заболеванию чем-нибудь или общему невезению, общей тоскливости... Догадались?.. Склонность к циклоидности — чередование волнообразных подъемов общего состояния с депрессивными спадами. К счастью, довольно мягкими, но все же... Все же толкающими его вот в эти закуры. Кстати, и курение он переносит скверно, не то что я, — сразу кашель, усталость неотвязная и вообще мерзко. О самоуважении и помышлять не приходится. Депрессия всегда найдет повод для отнятия самоуважения, а за курение не уважать себя мог бы и сам Господь...

— Ты лойми, дурачок, и радуйся, что у тебя закуры, а не запой, как у нашего В... А главное, счастлив будь, что у тебя нет запоров...

Так я пытаюсь его вразумлять, поднося сигареты.

...А у вас как обстоят дела? Кто вы — Постоянщик Принципиальный, Постоянщик с Мечтою Бросить? Бросальщик Хронический, Бросальщик Периодический? Стреляльщик-Чтобы-Поменьше (а выходит побольше)?.. Стреляльщик-от-Случая-к-Случаю? Волевой Компромиссник с Ограниченной Дозой?..

Бросивший После Того Как Прижало (...до инфаркта включительно, до затемнения на рентгене...) или Не Бросивший Несмотря и Вопреки? (Как одна милейшая женщина, потерявшая с помощью неограниченного курения обе ноги — облитерирующий эндартериит и решившая после этого, что терять уже все равно нечего, чем довела себя до смертельной гангрены своих культей)...

Бросивший Благополучно?.. Бросивший Плохо, начавший разваливаться (нервы, порча характера, неудержимое обжорство, сердцу почему-то не лучше, а...) — ???

Когда вы это узнаете, прошу вас, сообщите об этом. Только не мне, нет, мне уже довольно информации. Сообщите Себе. А дальше можно уже провести кое-какие опыты.

...Один из подобных мне, тоже человек пишущий, из Сибири, надеясь на мою помощь, рассказывал... Многое и о том, среди прочего, какие драконовы меры к себе применял, чтобы разорвать зависимость.

Табачный плен вредил ему уже по-серьезному, не по-минздравски. Уже сжимались и не желали разжиматься обратно артерии ног. И сосуды мозга тоже начинали дурить в явной связи... Не говоря о самоубийствии.

Не покупал сигарет — открывалась ужасная стрельба, унижительная. Добирал, все равно добирал дозу и как громоздко. Прятал от себя деньги, свои же деньги. Отдавал жене с повелением: «Не давай, если буду требовать даже с кулаками». С кулаками не требовал, но воровал. Свои же деньги у самого себя. Добирал, добирал... Бывало, держался час против нормы, держался и другой молодцом. Час третий — уже похуже. На четвертый — сломя голову...

Однажды с отчаяния отправился в глухую дальнюю сторожку, в тайгу. Попросил друга-вертолетчика: забросить и улететь. Обрато забрать только через четыре месяца. (Или, кажется, пять, в пересказе могу ошибиться.)

Полная отрезанность. Одиночество. С ружьем, с рукописью, с запасом продуктов, с радиоприемником, с книгами... Со всем, кроме сигарет.

Хватило на полторы недели.

Первым делом от абстинентного страдания сбежал сон. Испарился. Ни читать, ни писать, ни радио слушать, ни охотиться — ничего, только покурить, покурить... А потом начали разрываться извилины, полезло уже похожее на психоз, сумасшествие в натуральную величину. В некоем полубессознательном состоянии покидал в рюкзак, как попало, что смог, ружье за спину — и через тайгу пехом... К дому, к дому, к той, самой первой, спасительной... Пер днем и ночью, добрался незнамо как. После первой сразу пришел в себя и сразу — страшная слабость. Обморок. Отключка — недолгая и понятная...

А потом страшная депрессия. Многомесячная. Хотя дымил и дымил, насыщался до предела и выше.

Депрессию, такую именно, и называют справедливо душевной. От ужаса самобеспомощности. От поражения. От сознания рабства.

— Ошибка,— уговаривал я (убежденно, зная не по теории).— Ошибка — переоценка своих возможностей и недооценка противника. Ошибка — но еще не самая большая, не главная. А главная вот: вы, коллега, имеете глупость лишать себя уважения за свои ошибки. Терять из-за них свое внутреннее достоинство. Вы неблагодарны своим поражениям, вот в чем тупость. Обвинять себя и кого угодно в слабости, в подлости, в чем угодно, обвинять, вместо того чтобы понять, что же может быть глупее и, простите, пошлее. Обвинением все только усугубляется. Неужели еще не постигли, не сделали такой вывод из всежизненных наблюдений и личного опыта?.. Раскачиваете парадоксальность. Лишаетесь внутренней почвы: себя не чувствуете. А только бьете и бьете дальше, загоняете глубже в свою преисподнюю. Еще удар — и...

(Прервал монолог, закурил, хотелось уже давно.)

..Ошибка считать ваш опыт неудачи, опыт поражения только опытом неудачи и поражения. Ошибка считать ошибку только ошибкой. Была решимость, был замысел, не только самообещание и самообманывание. Был замысел, было и осуществление. До предела возможного продержался. Насколько смог, насколько смоглось... Отступил, когда не хватило сил...

— Не надо. Не надо лить на меня, доктор, бальзамы ваших утешений, не надо. Не силы не хватило, а мужества. Только мужества!.. Силы-то вагон, а перетерпеть... перетерпеть только!.. Не смог, позорник. Сознание вкрутую сварилось. О подсознании ничего не знаю, а сознание предало, предало!.. Ничего в мозгах не оставило, кроме проклятого табачища. Всем завладел, гадина, все на себя свернул... А вы, доктор... Вы, простите за прямоту, по-моему, оправдывая меня, оправдываете себя. Дайте сигарету...

(«Ну, начинается: переносим самообвинение на ближайший внешний объект, проецируемся. Перевертыш. Знакомый, слишком...»)

— Это верно, вы совершенно правы, оправдываю. И себя оправдываю, пускай так. Если называть оправдыванием отказ мыслить в бесплодных тисках обвинения, в судебно-рыночной одномерности — да, оправдываю. И бесконечно буду оправдывать. И себя включительно... Короче, вы как хотите, а я считаю ваш опыт подвигом. Другое дело, что вы недоучли кое-какие тех-

нические детали. Забыли попросить своего товарища-вертолетчика перед отлетом назад приковать вас к печке — или что там у вас в сторожке поосновательней — железной несокрушимой цепью. А для подстраховки еще оторвать руки, ноги, а главное, голову. Чтобы переждать невменяемость.

(Смех) ну наконец-то. *А теперь мы пойдем другим путем...*)

«Для человека нет ничего полезнее человека», — сказал когда-то мудрец Спиноза. Теорему такую вывел. Но забыл (или не хотел) доказать обратную, прямо противоположную, тоже истинную.

Мы поэтому, завершая наше совещание, скажем так. Сколько ни было бы в нас натур, привычек-отвычек, сколько ни было бы на свете наркотиков, и благодатных, и губительных, все же нет для человека наркотика сильней Человека.

\* \* \*

Душа, не умирай. Душа, питайся болью.  
Не погибай, насытись спеша.  
Надежда — злейший враг. Гони ее любовью,  
безумием спасай себя, Душа.

Во взлете весь твой смысл, во взлете — и паренье  
над суетой — ты крылья сотворишь  
из кожи содраиной,  
и яд стихотворенья  
заменит кровь,  
и ты заговоришь.





## ЧЕРТ, КОТОРОГО ЗНАЮ

### Глава гипнотическая

«...Как самочувствие?.. А потом, попозже?.. Заподозрили, что гипноз?.. Было, не скрою. Но я этого не хотел. Это вы сами себя загипнотизировали. И себя, и меня...».

Маги, фокусники, колдуны и прочие совладельцы секретов, как правило, не одобряют болтливых коллег. Посторонним вход воспрещен. Тайна ремесла, технология — дело емкое: имя, спрос, деньги...

Произнеси слово, взгляни. Просто появишься, объявишься, и вот ты уже кого-то гипнотизируешь. Кому-то что-то, осторожнее скажем, внушаешь. Хочешь — не хочешь. Любое существо и любой предмет, любое событие, любой текст, сообщение, обращение, информация содержат потенциал внушения.

Задача — привести потенциал в действие, иначе для чего, собственно, обращаются?..

Потенциал этот заключен и в простом пространстве. Во Времени. Заключен в нас.

Есть, есть некоторые секреты. Политикам доверять боязно, врачам — когда как. Остальным — смотря что... Пациентам, страдальцам — в первую очередь и как можно полней.

Ночные мотыльки летят и льнут  
к настольной лампе. Рай самдубийства.

Влечет, влечет... Не пряник и не кнут —  
подмена Солнца. Фокус пародиста.

Расплавы крыльев, усиков кресты,  
спаленных лапок исполох горячий...  
Как безобразен пепел красоты,  
как жадно светит смерти глаз незрячий.

Закреть окно? Законопатить дом?  
Бессмысленно. Гуманность не поможет,  
пока Творец не даст нам знать о том,  
зачем Он создал мотыльков и мошек,

зачем летят живые существа  
на мертвый пламень идола, который  
их губит, и какая голова  
придумала конец для всех историй  
любви...

Не самозванствуй, в идолы не лезь.  
В учебниках ответа не найдется.  
Искусство и душевная болезнь  
науке мстят, а дух над ней смеется,

дух хочет жить, и плакать, и гореть,  
и буйствует, и окна открывает,  
и жаждет, и не может умереть,  
и мотыльков на лампе убивает..»

«Книга, в которой нет ее антикниги, считается неза-  
вершенной» \*.

Следующие подглавки — отрывки из моих писем од-  
ному начинающему коллеге — можно считать в какой-то  
степени антикнигой для этой книги.

## ШАРЛАТАН ПОНЕВОЛЕ

(!)

...Рад, что, начав практику гипноза, стараетесь не  
впадать в искушения манипуляторства. Держитесь,  
прошу...

Ваш вопрос: как, кому и до какой степени можно и  
нужно ли объяснять, что Вы с ним творите?

Ответ.

---

\* Борхес Хорхе Луис. Проза разных лет.— М.: Радуга,  
1989 — С. 58.

Для врача, в отличие от шарлатана любой масти, давать такие объяснения пациенту необходимо. Даже с риском уменьшения «эффективности».

Рост духа важнее, чем облегчение жизни. Долг врачевания — долг просвещения.

Да, объяснение. Наиправдивейшее и наипрезвейшее. Даже подростку, ребенку. Другой вопрос — как воспримется и поймется ли. Как подействует. (И на пациента и на самих вас.)

Трудно принять истину о себе. Трудно зрячему убедиться, что слеп, а слепому уверовать, что у него прекрасное зрение.

Люди держатся за свою слепоту из страха потерять привычных поводырей. (Которых они не видят) Пожизненное дитя в каждом отчаянно цепляется за Таинственную Внешнюю Силу, называя ее самыми разными именами...

Одна суть: боязнь поверить Себе.

...Конечно же, я не смогу передать вам и тысячной доли того, что постигается только опытом и вживанием, напряжением интуиции. Только практика вам откроет, где имеете право сперва пошаманить, поколдовать, разыграть спектакль, сотворить чудо, а потом объяснить его и смотря как и смотря кому. С ребенком примитивным, отсталым словес никаких, только действие с теплотой в глазах. С тонким, сложным — разговор на его языке. (А сначала вжиться. И в примитивного вжиться, это еще труднее.)

Со взрослыми те же разнообразия. Одно дело, например, групповое гипнолечение рядовых алгоколиков, дело малоблагодарное — их приходится сперва брать грубой силой, авторитарно, а после уж разбираться и, где возможно, раскрывать карты. Другое — с психосоматиками и невротиками разных жанров... Взглядом поверхностным обнаруживаете, что и они в подавляющем большинстве — представители серой массы, невежественные, суеверные, не критичные. Но это только поверхность. Всего прежде в каждого всмотреться и вслушаться. (Слышали, кстати, что недавно по телевидению во всеуслышание заявил всесоюзный гипнотизер К?.. «Я принципиально не хочу ничего знать о ваших болезнях, не говорите мне о своих диагнозах. Это помешает мне вас лечить. Это вам повредит». Новый подход, чрезвычайно удобный.)

Объяснить, что возможно, заранее. В меру предположительной способности понимания, без излишеств. Роль, дистанцию роли приходится сохранять.

Совсем другое — с личностями развигыми, со страдальцами нестандартности. С сильными интеллектами, просветленными душами..

Это не масса, но их и не так мало, как кажется. У нас превосходство только в узкой квалификации, как у сантехников. Шизофрения, эпилепсия, психопатия, депрессия с тягой к самоубийству, наркомания, алкоголизм, фобии, неразрешимые конфликты, телесные ужасы — все может быть, как у всех, как и у нас с вами, но все другое.

Некоторые могут быть выше духовно на много порядков и все же нуждаться в нас, как замок в ключе.

Тут, чтобы дело двинулось, необходимо совсем содрать с себя маску (сказал бы даже и шкуру) — отбросить роль, сценариев никаких. Трудно, рискованно, но совершенно необходимо открыться встречно, опережающе, исповедаться, да, чтобы выйти к исповеди взаимной, на связь с тою Силой, для которой все равноценны и все любимы.

Мгновения высшие, счастье. Но как обманчив и как долог путь..

Внушение и гипноз как техника тоже могут пойти в ход, но лишь с целью, обратной внушению: раз-гипнотизировать — в смысле самом объемном — и подвести к свободе. Удастся настолько лишь, насколько мы сами внутренне освободимся. Жестокость к себе смягчится милосердием свыше. Духовный пациент Вам помогает, иной успешней, чем Вы ему. Используя гипнотехнику в таких случаях, сперва должны убедиться, что пациент ее знает и принимает; если не знает — рассказать, объяснить все, до предела собственного разумения. Гипнотизируя, становитесь существом, обратным гипнотизеру, — медиумом, духопроводником.

...Трудности объяснений.

Не приходится убеждать вас, что мы сами знаем и понимаем ничтожно мало. Что творим, что творится... О сути говорю, не о технике. Вы успели уже убедиться, что внушение и гипнотизация сами по себе — навыки, только навыки. Не сложнее, чем игра на гитаре или чтение стихов. Можно достичь виртуозности и большой мощи воздействия, но особый «гипнотический дар», «гип-

нотическая сила», «сильное психополе» и т. п. — чепуха. Мифы массового сознания (верней, бессознания), темные пещерные суеверия, ползущие из времен незапамятных, полузвериных, когда простодушными дикарями владели такие же дикари, но похитрей или пофанатичней. Такие же дикари, надевавшие маски колдунов и шаманов.

Получил недавно письмо от второклассника, еще почти не научившегося писать, но уже сообщившего, что он «стал гипнозом». Услыхал что-то про гипноз, а потом взял да и сам загипнотизировал четырех сверстников и одну бабушку. Все серьезно. Дитя спрашивает, как гипнотизировать своего кота, чтобы не убежал. С кошками не получается.

И ребенок может гипнотизировать. И дурак, дебил — с превеликим успехом, не ведая, что творит. А разгипнотизировать (не в техническом смысле) не легче, чем голыми руками расщепить атомное ядро.

Люди живут в гипнозе, живут, продолжают жить, как жили в пещерные времена и библейские, в средневековые и в совсем недавние, когда гитлеры и сталины посылали их в душегубки и кровавые мясорубки. Имея это в виду, Гитлер и пояснил как-то, что «ложь должна быть грандиозной».

Люди живут в гипнозе, меняющем только свои одежды. (Дальше о разнице и о связи между специальным и общеупотребительным значением слова.) Любое же наше объяснение именно по этой причине будет невольной лажей. Приходится довольствоваться служебной концепцией, более или менее правдоподобной, так или эдак сообразованной с наличными, современными суевериями, с работающей мифологией.

Всегда, хотим или нет, и сама концепция подключается к гипнотизации, всегда что-то внушает, входит в состав сеанса. И честный врач — шарлатан поневоле в той именно степени, в какой пациент жаждет поверить в любую чушь, лишь бы вылечиться. Одному нужно кодирование, другому мутирование, что же делать? Поверит — поможет!..

Но честный врач, сознавая, что и сам верит в некую чушь, им еще не опознанную, не определенную в качестве таковой, помня, что все чудеса, и прекрасные, и ужасные, творит не внушение, а внушаемость, не гипноз, а гипнабельность, понимая, что сам при серьезной угро-

зе ухватится за любую соломинку, не забудется, не зарвется. В случае успеха и популярности воспротивится лживой роли мага и чудотворца, не позволит вылепить из себя кумира, даже и намеком не припишет себе или своему методу силу Жизни, таящуюся в пациенте, а им, врачом, только пробуждаемую и укрепляемую. Сохранит волю к Истине, постарается передать...

Вот грань, отделяющая его от шарлатана бесчестного, с дипломом или без — все равно. И они помогают — по Вере будет! — но помогают НЕ ВВЕРХ, А ВНИЗ. Расплата не минет...

Вспомнилось, как один из крупнейших нацистских преступников, сподвижник Гитлера, рассказывал на процессе с абсолютной искренностью, что не просто верил своему фюреру более, чем себе самому, но и лечился у него, исцелялся от недугов и страхов. Гитлер действовал на него магнетически, одно лишь пребывание рядом с ним вливало энергию и способность жить. Когда же выпадал в немилость или просто долго не видел фюрера, начинал тосковать, заболел... Наркотик!

И такова всякая помощь ВНИЗ.

Видали, как гипноэстрадники перед началом своих безобразий морочат мозги публике наукообразной галиматъей с одновременными толстыми намеками на свои сверхспособности или особую квалификацию? Гипноз в фазе бодрствования, начинающийся, условно скажем, с афиши. Условно, поскольку ни начала, ни концов не сыскать.

«Нет чистого фона, — пожаловался мне однажды гипнотизер Р., — нарастает сопротивляемость, гипнабельность падает. Времена девственной внушаемости безвозвратно ушли, наивности не сыскать уже в детском садике».

«Так ли уж и ушли?» — подумал я. Разумеется, если только какая-нибудь радиация не мутирует нас обратно в питекантропы, сопротивляемость будет расти и должна расти. Но и внушаемость остается, и наивность никуда не девается, только прячется. Образуются спозаранку защиты от психического изнасилования. Это и хорошо и плохо: броня отталкивает и свет, продырявливаясь меж тем темнотой, стреляющей изо всех углов...

Никто не придет к вам с мозгами, уже не замусоренными выше крыши. У всех уже предустановки, у всех концепции: «верю только в гипноз», «не верю в гипноз»

(верю, только не в гипноз), черная энергия, дурной глаз, психотроника, вампиры и прочая — в том или ином представительстве в каждой бедной головушке.

Нет Неведения, зато есть невежество, о себе не ведающее. Припоздали мы, припоздали с психологической экологией.

(.)

## ЕКАЮЩИЙ ПОТЕНЦИАЛ

(1)

...авгиевы конюшни — и бедность, жалкая бедность наших очистительных средств.

Живых, рьяных, даровитых посредников между знанием о Человеке и человеческой жизнью раз, два и обчелся. А само знание — имею в виду сегодняшнюю науку — так замундирено, зазаборено...

Даже в той крохотной лужице, которую можем условно считать исследованной, упираемся сразу же в трудности переводческие. В обиходном языке сплошь и рядом нет слов, на которые можно переводить понятия из словарей науки... Простите, чуть не наврал. Есть эти слова в живом языке, всегда есть, только найти. Работа особенная и всего более затруднена обеднением языка не живого, а потребительского, стандартного, полугазетного. Полумертвый этот язык стал массовым, внедрил и в нас, а живой прячется где-то по углам, за обочинами, изредка в книжках... В научных языках (имею право сказать, побывав внутри) тоже множество несообразниц, уродств и слепых пятен, давно высвеченных языками народными, языками религий, языками искусств. Все они и хранители и могильщики своих открытий. Иной раз, чтобы совершить психологическое открытие, достаточно внюхаться в самое обычное слово. Протереть смысл, под завалами опошления откопать первозданность...

Возвращаясь к внушению: какими средствами мы объясним брату по разуму, что незаметный гипноз его цивилизованных суеверий и есть перпетуум-мобиле его каждодневных мук?

Такие, например, ясные для нас аксиомы, как «гипноз — частный случай ВНУШЕНИЯ (или самовнуше-

ния)», или «гипноз — это внушенный сон, полусон или, наоборот, внушенное возбуждение, транс...», вызовут у моего читателя или вашего пациента в лучшем случае как бы понимающее «да-да», но не объяснят ничего. Прозвучат пусто, хотя сущая правда. А почему? Потому что слово «внушение» слишком знакомо, затаскано, ложно понятно, хотя за ним тьма-тьмушая и бездонная. Профессиональный эквивалент «суггестия» для уха русского чужеродная абракадабра, а для француза и англичанина все та же обыденщина, скользит мимо.

Другое дело «гипноз» — таинственная притягательность, неодолимая сила, очарование, чертовщина... В этих значениях укрепился в обывательском представлении некогда узконаучный, специальный термин, сотворенный из имени безобидного бога сна. Стал и международным литературным синонимом силы влияния, психической мощи, власти. По прикидке внушающего потенциала еще на половину столетия хватит? (Тружусь, чтобы этот срок сократить.)

А каким словом перевести самое главное в гипнозе, самую суть внушения — то, что в нашей терминологии обозначается французским «рапорт»?..

Русское буквальное — связь, общение, со-общение — смысла не передает, расплывается. Речь-то идет об ОСОБОЙ связи, об ОСОБОМ общении... Допустим, но КАКОЕ особое? Здесь и в самой науке начинается косячице, междометия и перемигивания, мы, мол, понимаем, какое, а чтобы понять вам, гражданин профан, придется почитать Фрейда, Юнга, Шарко, Фореля, Шертока...

Меж тем и среди специалистов мало кто понимает, что этот самый рапорт во всю действует и между артистом и публикой, между родителем и ребенком, между учителем и учеником, между собаками, между подростками, объединяя их в стаи с вожаками, между зрителями в зале, если они охвачены одним чувством, одним отношением... Между пассажирами, между влюбленными.. Между ВСЕМИ — по-разному, тысячелико — одно и то же. Одна связь и одна ядерная энергия духа: энергия ВЕРЫ.

Постичь природу внушения неискушенным мешает не только невежество и загрязнение душ и не только детская воля быть благодатно обманутыми. Очень многим хотелось бы надкусить этот плод, чтобы узнать хо-



тя бы, как детишек пороть, дабы шло на пользу, как обаять нужного человечка, как защищаться, как нападать...

Сама эта природа ускользает от постижения, не дается, прячется за себя, ибо внедрена и в сознание, и в подсознание, в самую плоть души. Так, не видим воздух, которым дышим, не замечаем свое дыхание, не ведаем, что говорим прозой, не ощущаем земного притяжения... Еще как ощущаем! Но СОЗНАЕМ, только когда постоянство, будничное, как сердцебиение, вдруг екает. Производит что-то ИЗ РЯДА ВОН.

(Сознаем — громко сказано. Чтобы помыслить, почему падаешь вниз, а не вверх, надобно быть Ньютоном.)

Такое ИЗ РЯДА ВОН и являет собой наш гипноз, такое вот еканье психологической повседнещины. Яблоко, падающее вниз, по закону, ничего более. Но стучающее по голове, из коей и исходит сила притяжения, постоянная, — ПОТЕНЦИАЛ ВНУШАЕМОСТИ.

Не сосчитать, на сколько ладов пытался уже объяснить и переобъяснить, что потенциал этот прирожден каждому, что он есть ядро души человеческой, древней человека. Что Природа вращивала его постепенно, от вида к виду, из рода в род; что нет на нашей планете ни единого существа без его начатка. Вот и своеобразная внушаемость растений уже выявлена экспериментами; оказывается, они любят музыку и не выносят некоторых людей. Нечто подобное наверняка обнаружится (если уже не обнаружено) и у одноклеточных, и у вирусов, может быть, и у тел, считающихся неживыми. Чем развитей существо, тем развитей и его внушаемость (сравните рыбу с собакой). Но параллельно растут защиты: избирательность к внешним влияниям, способность к самовнушению и способность мыслить. Растет и взаимосвязь, и независимость, самостоятельность. В ряду внушаемых существ мира человек не есть исключение, но высшая и поворотная точка...

Почти напрасная трата слов.

Сколько ни объясняй невротичной мамаше, лечущейся у меня на сеансах, что я делаю с ней то же самое, что и она со своим ребенком, только с обратным знаком, то же самое, гипноз тот же, и когда хвалит и ласкает его, и когда ругает, пугает, наказывает, она этого НЕ ЧУВСТВУЕТ. Благодарно кивая, думает, что я ее вра-

чебно ободряю и психологически наставляю, внушаю, что надо и как надо, что я эдакий хитроватый демократичный волшебник. Гипнотическую силу прячу в карман, чтоб не пугать людей. Но уж когда НАДО, так посмотрю... Тут же вылечатся, как по команде!..

Она боится понять, что засыпает на сеансе не по моей воле, а по своей, и по той же воле вылечивается или не вылечивается. Со мной ей удобней самой быть маленькой, вот в чем корень. А если бы вдруг повзрослела каким-то чудом, прозрела и поняла, что мое внушение — это проявление пленок ее самовнушений, отснятых в других пространствах и временах, что мои методы и лекарства — это ее лекарства и методы, вырабатываемые ее духом и телом, мною лишь распечатываемые, если бы уверилась, что гипноз — это неиспользуемая человеком возможность быть Собой, используемая другим (и, увы, чаще в целях, далеких от бескорыстия), она не ставила бы вопроса «верить» или «не верить». Постигла бы, из чего состоит, стала бы какой МОЖЕТ и во мне более не нуждалась.

(.)

## МАЛЕНЬКИЕ ХИТРОСТИ

(1)

...хотите простенькую модель психологии пациента и взаимоотношений «специалиста» и «неспециалиста»?

Одной моей доброй знакомой Т. приходится пользоваться слуховым аппаратом. Человек с развитым интеллектом, с прекрасным здоровьем, редкостно гармоничный. Смела, находчива, остроумна, самоотверженна. По профессии журналист: командировки, беседы, интервью... Дефект слуха — мучение постоянное. Относится с юмором, но уже не до юмора, когда отказывает слуховой аппарат, ее единственный и незаменимый связной с миром звуков. Любит и поговорить с людьми, и послушать музыку... А с аппаратом проблемы. Наши неважные, японские лучше. Японский достать удалось. Но к японским желательны и японские батарейки, а их нет. Приходится пользоваться отечественными. Как будто такие же, да не совсем. Японский аппарат их принимает с неудовольствием, выражаемым свистом. Стоит чуть тряхнуть головой, чуть наклониться или засмеяться, или про-

вести рукой мимо уха, даже не дотрагиваясь, или просто ни с того ни с сего вдруг раздается этот смешной, тоненький, тихий свист, слегка слышимый снаружи и совершенно оглушительный, ужасный внутри...

— Дело в том,— объясняет мне Т.,— что у наших батареек немножко другая форма... С аппаратом тоже что-то не то, несколько раз падал на пол... К мастеру надо, а где найти? Ты не знаешь?.. У часовщиков, говорят, можно купить японские. У меня есть пара штук, Г. привезла, но уже разрядились. Где найти мастера?..

— Погоди,— говорю.— Во-первых, маловероятно, чтобы японский аппарат испортился от высоковероятных падений. Японцы надежность своих приемников и магнитофонов знаешь как проверяют? Кидают на асфальт с пятого этажа, топят в воде, в грязи, в общем; всячески издеваются, прежде чем признают готовность модели к выпуску. Вот так и природа миллионы лет издевается над человеком и конца не видать. Даю голову на отсечение, аппарат твой в порядке. Дай-ка я посмотрю,ковырну.

— Что?!

— Батарейки давай сюда, говорю. Одну нашу, одну японскую. И аппарат.

— Ты в своем уме? Сломаешь, а мне потом... Со свистом, но хоть как-то работает. Ты что, специалист по гипнозу слуховых аппаратов? Ты хоть раз держал в руках этот аппарат?

— Не специалист. Не держал. Рядовой необученный. Зато специалист по вынужденному бытовому самообслуживанию, ты ведь знаешь. После шести разорительных визитов сантехников озверел и сам починил свой чертов кран, теперь он у меня в полном гипнотическом подчинении. Я починил твой унитаз и притом бесплатно, неблагодарное ты создание.

— Испортишь. Не дам.

— Ах, вот как. Не доверяешь, значит.

— Не доверяю. Для меня это слишком важно. А ты... Ты в моей шкуре не был... Ты в этом деле, не обижайся, профан И авантюрист.

— Профан и авантюрист, ага... Вот как ты обо мне думаешь. И это после моей гениальной победы над унитазом. О люди, люди... Да я знаю же, знаю уже, в чем дело. Контакт неплотный, поэтому и свистим, вот и весь пустяк. У тебя есть маникюрные ножницы?

— Есть, но японский аппарат я тебе в руки не дам.

— Ах, так... А скажи... Перечисли все случаи, когда он свистит.

— (Перечисление.) А еще когда аппарат включен, но не вставлен в ухо. Но так и должно быть, в этом случае он должен свистеть. Это сигнал, что включен, но не вставлен, понапрасну включен, и об этом орет... А может, у меня ухо неправильное?..

— В школе мы с тобой проходили физику электричества? Вставление аппарата в ухо замыкает цепь, должно замыкать. О незамыкании аппарат включенный сигнализирует. И когда батарейный контакт отходит, цепь размыкается; понимаешь? Вот он и орет тебе об этом в мозги, а ты его понять не желаешь. Хочешь похлопотать, побегать, потратиться. Хочешь достать левой рукой правое ухо. Снимай аппарат. Давай ножницы.

— Не сниму. Не дам.

— Ну ладно. Это уже серьезно. Оказывается, я тебя не знал. У тебя психология типичного затюканного пациента, прости, я хотел сказать, типичной овцы, не желающей соображать, а желающей быть обслуженной и обстриженной и... Ты резко упала в моем мнении. Не ухо у тебя неправильное, а... Иди к специалисту, ищи мастера. Я пошел домой, до свидания.

— Подожди... Вот... На. Ломай.

— Не-ет, не буду. Уже принципиально не буду. Ты нанесла мне смертельное оскорбление...

На сем, не сдержав смеха, психодраму пришлось закончить и приступить к исследованию пациента и операции. Аппарат оказался, как и следовало ожидать, идеально здоровым. Для операции же по упрочению японо-советских контактов потребовался лишь крохотный кусочек плотной бумаги, отрезанной от моей старой визитной карточки (...врач-психотерапевт... кандидат медицинских...) и вставленный под одну из этих... Не знаю, как правильно их называют на техническом языке, профан. Под одну из упругих махоньких мегаллических штучек, которые прижимаются к полюсам батарейки, контакт, проводят ток, как их называют?.. Короче говоря, свист прекратился. Операция заняла три секунды.

Далее, после торжественной процедуры вручения вашему покорному слуге диплома Мастера На Все Руки

и гонорара в сумме одной копейки (бесплатно больше не лечим), Т. взглядела на меня с глубочайшей верой:

— Может быть, тебе доставит удовольствие поковыряться в моем телевизоре?.. С кинескопом что-то...

— Гм... Работка не ахти, но боюсь, гражданочка, здесь вам копеечкой не обойтись. Гонорар может быть равен стоимости телевизора, а в случае пожара еще плюс одна копейка. В вашем справочнике можно найти телефон моего заместителя по телевизорной части. Берет подешевле.

Вы прочли все подтексты?.. Приведу на всякий случай резюме специалиста, записанное в дневник тем же вечером.

1. Высокочисленные ситуации мобилизуют и поляризуют скрытый потенциал внушаемости. (Верить? — Не верить?). На одном полюсе слепота веры, на другом — слепота неверия.

2. Есть у каждого «красные кнопки» — зоны Сверхзначимости. Нажимая на них, можно запросто превратить интеллектуала в примитива, мудреца — в идиота. Испытаннейшее оружие манипуляторов. За чертой Сверхзначимости человек перестает знать то, что знает.

3. Любое взвинчивание эмоций (в массе, толпе особенно) подводит человека к этой черте.

4. За чертой Сверхзначимости «специалист» для «неспециалиста» — ипостась Бога; с равной (скрытой) готовностью и ипостась дьявола.

5. Дьяволу быть «специалистом», врачом особенно, чрезвычайно легко: не мешают ни соперничество, ни ответственность, ситуация не сверхзначима. Но есть и у дьявола «красная кнопка», одна, только одна. Иголка Кашея Бессмертного, спрятанная в яйце, протухшем вечность тому назад.

## БЕЗУМНЫЙ СЕАНС

(!) .

...О массовом гипнозе.

В студенчестве, на самых первых порах своей гипнопрактики (индивидуальной), я полагал, что для успешной гипнотизации требуются, помимо знания техники, еще два условия:

уверовать в свою гипнотическую силу и объявить о ней, о том, стало быть, что могу и буду гипнотизировать. После чего, не мешкая..

Вскоре, однако, выяснилось, что условие номер один вовсе не обязательно. И знание техники может отсутствовать.

Обязательным оказалось лишь одно объявление. Да и то...

Открыл я это на первом же своем массовом сеансе, в зале человек на 700, когда еще совсем сопляком, с невысохшими чернилами на дипломе решился вдруг этот самый сеанс провести.

Мотив примитивнейший: проверить себя, смогу ли.. Самоутверждение нижайшего сорта, от зависти: профессор Б. может, эстрадник Ж. может, а я? А ну-ка и я.

Стыдно и страшно вспомнить... О своей кошмарной безграмотности я не догадывался; сведения из книг и действия людей опытных, производившиеся на моих глазах, почитал за альфу, омегу и вершину возможного.

В одной из книг («Цвет судьбы») я уже описал этот фантастически успешный сеанс с комической стороны, но была и другая...

Сеанс провел на встрече с читательской аудиторией редакции одного из научно-популярных журналов, тогда очень молодого, модного и веселого. Был уже автором двух статей (одна — про гипноз). Пригласили выступить, что-нибудь рассказать. Конечно, не меня одного. Несколько выступлений, записки, вопросы, дискуссия — все планировалось, как обычно; никакого гипноза не предполагалось, а в афишной программе, кажется, даже не упоминалась моя фамилия.

О своем намерении провести сеанс я сообщил редактору Л. минут за 15 до начала встречи, на улице, по дороге. До сего мига еще колебался, а тут решился.

— Ты что, Володь. Не надо. Ты их не загипнотизируешь.

— Загипнотизирую. Вот увидишь.

— Не надо, Володь. Ты их не загипнотизируешь, не позорься. Ты их не загипнотизируешь... Ты их не загипнотизируешь.

Он смотрел на меня с грустно-юмористическим состраданием, как опытный психиатр на бредового пациента. «Ты их не загипнотизируешь» — звучало так ласково, убедительно, так совпадало с моим собственным

внутренним голосом, что нельзя было ему не поверить. От этого внушения дрожали поджилки. Но отступить означало уже потерять и так-то невысокое самоуважение. Я продолжал настаивать робко и нудно. «Ты их не загипнотизируешь», — твердо повторил Л. и прекратил разговор. Мы уже подходили к дверям здания, где поджидали нас другие авторы и редакторы...

Нет, никакой веры в себя не было у меня и в помине, когда вышел на сцену, никакой веры ни в гипноз, ни в себя, одно лишь слепое упрямство и дрожь в коленках, и ужас. И объявил с ужасом, с дрожью в голосе, чувствуя, что бледнею..

Психотехнически этот сеанс был начат, как я потом уяснил, с двух грубейших ошибок.

Первая: неподготовленность аудитории. Никакой предваряющей установки — ни афишей, ни собственным авторитетом, которого не было. (Ту статейку, может быть, и читал кто-то из присутствовавших, но это пустяк, нуль.) Начал СРАЗУ, с места в карьер, опять-таки, не подготовив почву, не расположив, не создав внушающую атмосферу... Гипнотизер должен солировать, владеть публикой единолично, повелевать, царствовать — иначе никак. А тут передо мной выступило несколько человек, каждый о своем, притом двое — весьма успешно, талантливые ребята, развеселили народ, сорвали аплодисменты. И после меня кто-то должен был еще выступить (но не выступил)... Вполне ясно, что мое заявление: «Сейчас я проведу с вами сеанс гипноза» — не могло вызвать ничего, кроме смеха, большинство приняли просто за шутку.

Вторая ошибка: тупое следование методике позавчерашнего дня, по книжке. (Приказать всем поднять руки над собой, сцепить пальцы... Внушать, что пальцы сжимаются и не разожмутся...) Трагикомизм: И ЭТА метода сработала — сработала! — только не так, как полагается по описанию, не по книжке. (Пальцы у всех разжались, руки опустились...). Сработала, но я мог бы об этом не догадаться, не увидь вдруг перед собой там и сям остановившиеся глаза, осовелые лица... Острота зрения выручила.

Не перестаю удивляться, как долго доходят до человека при всей, казалось бы, быстроте реакций простейшие очевидности. Только после двенадцатого или три-

надцатого массового сеанса я начал догадываться, что проводить их гораздо ЛЕГЧЕ, чем индивидуальные. Еще столько же, если не больше, потребовалось, чтобы вывести что-то вроде формулы: *массовый гипноз обречен на успех.*

Да, обречен, как была обречена и та моя первая, безумная импровизация. Если б я знал об этом... В том-то и фокус, что знай-не знай, умей-не умей, все равно на кого-нибудь да подействует, ибо вступает в силу разброс вероятностей — Закон Больших Чисел. Кто-нибудь да найдется... А далее психология толпы: взаимоподражание, взаимовнушение... Далее цепная реакция, превращающая малую вероятность в большую, большую — в громадную, громадную — в...

Нет, к счастью, не в беспредельную.

Проводить массовое внушение легче, чем индивидуальное, ровно на столько, на сколько толпа глупее каждого из отдельных людей. Идиотизм толпы кажется несокрушимым, всепобеждающим, но не так это, нет. Чудовище состоит из людей, отдельных людей. Кто-нибудь да найдется...

Гипнотизер-массовик ловит и раскручивает это «кто-нибудь да найдется» СНИЗУ, раскручивает на себя. Технология лишь режиссерская. Обучить этому может любой ловкий торговец своим товаром.

...Мотивы смешивались, менялись: сначала вело самолюбие и тщеславие; потом исследовательское любопытство; потом наивное, от детства еще, желание показать людям правду о них (модель превосходная), разъяснить, как-то помочь... Удачливой тупости хватило надолго. Общее число своих массовых сеансов не помню, сбился со счета, не в цифре суть.

Сегодняшнее убеждение: независимо от побуждений и целей гипнотизера **ЛЮБОЙ МАССОВЫЙ ГИПНОЗ АМОРАЛЕН.**

Аморален своей обреченностью на успех.

(.)

## КРУПНЫЙ ПЛАН

(!)

...об. отношении к телегипнотизерам.

Сперва самое общее. По-моему, ТВ-психотерапия, видеопсихотерапия, как и радиоманитофонная, — по идее



дело прекрасное и с громадным будущим. Технические возможности неисчерпаемы. Другие вопросы — кем, как и зачем используются.

Присматриваюсь от случая к случаю в основном в гостях у родных и друзей. (Заодно наблюдая и сравнивая реакции). Своего телевизора не имею сознательно: время дорого, а себя знаю, внушаем слишком.

Телевизор и сам по себе великий гипнотизер (как когда-то был назван кинематограф). По использованию массового потенциала внушаемости пока держит первенство; был даже период паники — отучает читать и думать, не дает душевно общаться, разъединяет семейства, плодит телеманов среди детей и подростков... Попривыкли и успокоились; оказалось, не так страшен черт, как его малюют. Подростки и дети первыми же и объявили ему тихий бойкот, заскучали, презирали. У взрослых нарастающая избирательность: кому только политика, кому детектив, кому откровения культурной элиты, кому футбол. Всеядность преобладает среди малозанятых (одинокие домохозяйки, инвалиды и старички), а всевнушаемости ни у кого.

(В этом един смысл пословиц: «нет пророка в своем отечестве» и «черт, которого я знаю, лучше неизвестного черта». Неизвестный черт гораздо внушительнее и весьма быстро приобретает известность.)

Жизнь и время всему, рано или поздно, находят естественные пропорции и пределы, распределяют по должным местам. Волновой, колебательный, циклический процесс, ритмично-возвратный, о чем можно судить, например, по неперемому возрождению всякой моды, казалось, напрочь отвергнутой и забытой. Должное окончательно не устанавливается никогда. Никакие гипнотизеры, ни злые, ни добрые, исключения из этого закона составить не могут; всякому свой черед и своя волна, свой сезон взлета и неизбежность падения.

В нашей стране пишуший вам, если не ошибаюсь, был первым, кого пригласили на ТВ поработать в качестве психотерапевта. Поколебался и отказался. Спросили, почему. «Слишком массово. Нельзя без обратной связи. Что-то не то вдруг, не так — как узнать, как подправить? Даже на очном сеансе в зале среди незнакомых людей возможно всякое, не уследишь. Убедился и прекратил эту практику. Даже в малой группе, где всех вроде бы знаешь, не все предсказуемо. Даже с одним...

Даже когда просто читатели книгу читают, а ты их не знаешь». — «Ну, это пустяки, единичные случаи, мало ли психов... Тогда, значит, и книги не надо писать, зачем же вы продолжаете?.. Телегеничная внешность, глаза... Голос, фигура...» — «Никакого значения. Ничего не значит». — «Квалификация и известность... Ваша популярность возрастет еще больше, вы даже представить себе не можете...» — «Представить могу. Категорически нет». — «А мы думали, вы человек решительный». — «Подождите, решительные еще придут. Отбою не будет».

Были и другие причины отказа, которые не считал нужным разьяснять напористому соблазнителю Семидесятые годы. «Дай Бог все уметь, да не все делать».

## И ВОТ РЕШИТЕЛЬНЫЕ ПРИШЛИ. ВСМАТРИВАЮСЬ...

Симпатичный Ч., теплый, загадочно-славный, обворожительный. Похож на чудаковатого пастора или алхимика. Без медицинского и психологического образования, журналист. Видно, искренне верует в свой особый дар и в свою концепцию. Постарался, как смог, и подначиваться, что-то дала и практика. Концепция — «реставрация биополей», восстановление «энергетической структуры», какого-то ее «шара»... Терминология, оговаривает, условна, и «экстрасенс» — термин не тот.

Ладно, смотрим, что делает. Лечит от множества самых разных болезней. Воздействует, условно говоря, психополем на воду, лекарства, кремы, продукты питания, заряжает газетные номера... Вот здорово, а?.. Точно так же ведь можно зарядить стол, стул, кровать, потолок, зарядить гвозди, зарядить дом — и не рухнет от землетрясения, а мы-то не знали... Ладно, неважно это все, лишь бы человек был хороший и помогал. Газеты — одни возносят, другие топчут, осмеивают, нам начихать, лишь бы голова не болела. Добрый колдун разве плохо? Побежишь и к черту, когда прижмет, побежишь, прилипнешь...

У Ч. свет в глазах такой чистый, такое излучение доброты — впечатление, в котором не хочется обмануться. Хочется думать, и статистика неплохая, на большинство действует положительно, кое-кого спасает. А на кого-то никак не действует, признает сам, честно, но только на тех, говорит, кто этого не желает. Ну нет, не

совсем так, позвольте поправить. Многие и желают, жаждут, да не выходит что-то. Желающих исцелиться всегда больше, чем исцеляемых. На кого-то действует, на кого-то...

...А на кого-то?.. Процент осложнений?.. Хочется думать, немногим выше, чем в очной, обычной практике всякого вероцелителя. Но без обратной связи, без неустанный ее уплотнения не узнать этот неизбежный процент и не уменьшить, не соблюсти заповедь «прежде всего не вреди».

Неисполнима она, эта заповедь Гиппократова, мы с вами, знаем, увы, нет, на все 100 процентов неисполнима, выше сил человеческих, как и заповеди Христа. Соблюдение предполагает лишь неустанность стремления.

О медицинских осложнениях в результате манипуляций Ч. пока ничего не знаем. Зато вполне ясен процент огулления телепублики. Равен в точности проценту положительного эффекта, один к одному, если не выше..

Ч., по всей видимости, неприятные проценты не беспокоят; похоже, о них и ведать не ведает. Торопится запатентовать «метод», планирует массовое производство заряженных волшебных кассет... Не нравится термин «волшебный», не верим в сказки?.. Пожалуйста, для наклейки можно любой другой.

Святая наивность, жертвенность, благоустремленный энтузиазм?.. Ах если бы только этого было достаточно! Давно бы уже все человеки были бессмертными божествами, и не было бы на свете ни тюрем, ни крематориев, ни психушек. Сколько уже писем я получил и продолжаю получать от людей, открывающих в себе «дар гипноза», «дар телепатии», «дар исцеления» и прочая, прочая, в самых пестрых, то диких, похожих на бред словоодеяниях, то в изящных, наукообразных и убедительных. За редкими исключениями, всем им верю. Но как объяснить?.. Скольких встречал и встречаю, со сколькими передружил, перессорился... Некоторых (из юных в основном) удалось направить простым словом «учитесь»; некоторые уже медики и психологи, уже понимают, что и этого недостаточно...

Смотрим дальше... Вот Д., легендарная знаменитость. Волна популярности начала по закону спадать, угасать. ТВ — усилитель мощный, выводит на новый пик. Но ТВ же гасит волну, гасит себя привычностью, ежедневной,

а главное, этой жутковатой экранной окрошкой, навалом всего и вся, неукротимой всеядностью. За некрологом реклама, за рекламой богослужение, за ним уголовная хроника, за сообщением о конце света новости спорта.

Д. тоже без дипломов, зато со свидетельством некоего учреждения об особом качестве биополя. Судить не берусь, говорю только о том, что вижу. А вижу вот что: главное в действиях Д., в этом бесконтактном массаже, — внушение. Все то же внушение — провокация САМОВнушения.

Какое-то биофизическое воздействие на таком близком расстоянии тоже, наверно, есть — тепловые волны, динамические электростатические поля... Может быть, но не главное, убедился давно, в диспансере еще, на пассивном методе гипнотизации. Пациенты с положительной установкой, с открытой внушаемостью — УЖЕ верящие или готовые верить — чувствовали «громадную силу», «энергию» и от рук моих, и от глаз; одни ощущали «токи», другие тепло, покалывания или «что-то приводящее в невесомость». Все эти ощущения проецировались ими на меня из собственного подсознания и, как от зеркала, шли в сознание. Я уже понимал это, но мало кому мог объяснить...

Не забыть, как однажды на потоковом приеме вошел в мой кабинет огромного роста мужчина, сделал полшага от двери и застыл, зашатался. Я сидел в этот момент за своим столиком, в дальнем углу, торопливо строчил что-то в медкарточке предыдущего... На вошедшего поднял глаза механически, как это делают все на свете замороченные доктора, продолжая строчить. Ничего не успел ни сообразить, ни увидеть, а он... Что-то с сердцем, с сосудами? Вскликаю... Мутный остекленелый взгляд, прилипший к моему... Руки влажные, пульс нормальный... Гипнотическая катаlepsия. «Свободны. Садитесь». Вмиг перестал шататься, спокойно сел. Побеседовали. Выслушал, осмотрел. Никакой патологии. Симпатичный, неглупый, с юмором. Офицер инженерных войск. Проблемка одна — импотенция, обыкновенная, невротическая, вполне объяснимая конкретными обстоятельствами. Но он этих обстоятельств не понимал («Все было нормально, и вдруг...»), впал в отчаяние, замыслил самоубийство. Друг, он же приятель приятеля, излеченного мной пациента, посоветовал обратиться к «сильней-

шему гипнотизеру СССР». Уже возле двери, еще ее не открыв, ощутил «сильное магнитное поле»...

Вам все понятно. (Добавлю лишь, что весь этот и предыдущий день я едва держался на ногах — тошнота, слабость, не спал, маялся животом.) Импотенция была снята, естественно, за один сеанс, длившийся семь секунд — ни усыпления, ничего, только взгляд в глаза — и... «Все в порядке. Идите. Через месяц заглянете». Через месяц ровно сияющий, с дарственным подношением он явился, подтвердил потрясающий результат и попросил: «Подкрепите... На всякий случай». — «Ни в каком подкреплении вы более не нуждаетесь», — сказал я, глядя ему в переносье, тихо, чуть выдержав паузу. — «Спасибо, доктор». — «Всего хорошего». Так и не успел объяснить, что главный сеанс провел с ним не я, а он сам и его друг; что все плохое и все хорошее с ним сделала его *вероготовность*, и ничто более. Евангелие он вряд ли читал.

Так вот, о ручных пассах. С другими, закрытыми пациентами, скептическими или настороженно-напряженными, ничего подобного не происходит. Никаких токов не чувствуют, как ни старайся, так, ветерки какие-то. Ни от технических вариаций, ни от моего самочувствия результат никогда практически не зависел, разве лишь на самую малость. Открытые тоже мало что ощущают, остаются в том же состоянии, что и были, когда НЕ ЗНАЮТ, что я над ними как-то колдую. (Если прошу, например, просто закрыть глаза, отдохнуть, предупредив, что это не сеанс, что я НИЧЕГО НЕ ДЕЛАЮ.) Они же в некоторых случаях чувствовали мое «поле», «влияние», «телесвязь» и тому подобное, находясь и за тридевять земель, в моменты, когда я о них и не вспоминал. (Но когда им самим это было неосознанию необходимо.)

Пассы пришли из глубокой древности, из ритуалов шаманства; а те, в свой черед, из еще более древних, предчеловеческих, доречевых отношений. Жест есть **ЗНАК ВОЗМОЖНОГО ДЕЙСТВИЯ** не только для человека: к движениям наших рук равнодушны и обезьяны, и собаки, и кошки, и лошади, и птицы, и змеи... Нет, не просто рефлексy, а именно знаки, читаемые инстинктивно, врожденно. Опыт, выучка, дрессировка

что-то к этому добавляют, иногда очень многое, но глубинная основа незыблема.

Потому и не требуется особой квалификации для переоткрытия этих тайнств. Пассажирами пользовались и в Древнем Египте, и в Вавилоне, и в Индии, и в Китае. В Европе в прошлом и позапрошлом веках их называли магнетизацией или месмеризацией по имени Месмера, великого доктора, гладившего по голове юного Моцарта...

На экране Д.— крупным планом. Любуюсь. Красиво работает, артистично. Внешность великолепная, колдовская. Многогранная одаренность. Какими внутренними потерями дается этот успех, слишком знаю. Самоэксплуатация — дело страшное, как и эксплуатация невежества и внушаемости.

Главный вопрос: каково будет тем, кто очарован Д., как и я, но кому нужно другое, совсем другое и срочное?... Надежда должна дозироваться на аптечных весах.

(.)

## САМЫЙ КРУПНЫЙ

(1)

...«время стоит — проходите вы».

К., нынешний дипломированный чемпион, уже на пике своей волны. Затмил Р., моего однокашника, крупного профессионала, в свое время гремевшего гипнотическим производством новых Репиных, Рафаэлей, Рембрандтов, Рахманиновых, но на этом конвейере чересчур замешкавшегося. Некоторые из его жертв, подобно жертвам...

...Простите, прервали, вызвал духа поминаю. Телефонный звонок. Некто из Казани, мне не известный (голос с дрожью отчаяния), осведомился, не связан ли я с К., не могу ли связать, разыскать... достать адрес...

Сеешь ветер — пожнешь бурю. Знакомо, слишком знакомо. Урожай достанет твой адрес, рано или поздно достанет. Показал себя, подставился — жди, будь готов. Некто увидит и то, что ты показывать не хотел, чего и сам себе не показывал.

Хоть ТВ и великий иллюзионист, но также и микроскоп для любителя-физиономиста; достаточно и одного мига, не спрячешься...

Ничего не знаю о К., кроме того, что он делает при-

народно и что делается вокруг. Мы с вами видели одну и ту же передачу, встречу в Останкино, впечатления, не сомневаюсь, различны. Но может быть, в чем-то и совпадают? (Бывает и так, что разные впечатления вызывают одинаковые мысли, и наоборот бывает, прекрасно, на то мы и люди.)

...Вот К. выходит к публике, начинает предварительный монолог. Приветствует присутствующих, упоминая, что среди них есть пациенты, которых он любит. Немного о себе, о своей нелегкой жизни; об убеждении, вынесенном из обширной практики, что к душе давно пора подойти с циркулем и линейкой...

Оператор ТВ подает на экран то зал, где сейчас развернутся события необычайные, то крупным планом лицо К., то более отдаленным — фигуру, жесты, 'то опять в зале кого-то, то снова К., близко, почти вплотную... Вдруг — короткие врезки из интервью, из домашних встреч, кадры уличные (безумная давка перед дверьми какого-то помещения, где К. выступал), кадры из операционной — телегипноанестезия, и опять крупным планом К., и опять зал... Эфир не прямой, передача искусно смонтирована — собственно, это фильм, превосходный рекламный фильм. ТВ — ассистент гипнотизера, могущественный ассистент, но также и... предатель. Никуда не денешься. Честный предатель, вот штука-то. (Как и микрофон, о котором за титрами пел Высоцкий и продолжал еще, пока нам показывали решительную, спортивно подтянутую фигуру К. со спины — он шел в зал, шел на нас...)

Предатель, никак не могущий освободиться от своей честности, — крупный план!.. САМЫЙ КРУПНЫЙ.

Внешность К. сразу показалась мне привлекательной — лицо мужественное, энергичное и простое. Не простодушное, нет, закрытое и простое. Без всяких гипнотических особенностей, без всех этих грив и излишних выпуклостей, мощных бровей и демонических глазосверканий. (Замшелый стереотип, почти выдохшийся.)

Без особенностей, разве что чересчур тонкие губы, слегка хищноватые, ну и что?.. Ничего не значит.

Свободно, уверенно держится, без напряженности и без развязности. Складно и легко говорит — не мешают ни кое-какие изъяны в языке, неладья с некоторыми ударениями ничего не значат, у кого же их нет. Речь в целом хорошая, интонации искренние.

— Обаятельный мужчина,— делюсь впечатлением с рядом сидящей сестрой.

— Бр-р-р... Ну уж нет. Очень сильный, но не симпатичный.

— Да почему же?

— Бандит, разве не видно? Глаза змеиные.

— Ну вот, сразу и оскорблять, не разобравшись и пользуясь безнаказанностью. Нехорошо, мадам, перед вами психиатр. Субъективные ассоциации, с кем-то путаешь. По-моему, вполне обаятельный.

Вот и разброс впечатлений в единый миг, и беспощадность ТВ, и... Между прочим, неплохо иногда и показаться сперва бандитом. Отвод маятника: у сестры моей отрицательная реакция уже минут через десять сменилась безоговорочно положительной, полным восторгом, даже голова самым чудесным образом перестала болеть. Догадываетесь, когда?..

Да, да, когда развернулся этот прекрасно отрежиссированный спектакль с исцеленными пациентами. Когда посыпались одно за другим чудеса, чудеса подлинные, документированные; когда живые, простые, милые люди рассказывали об этих чудесах, с ними сотворенных, так искренно, с такой неподдельной благодарностью. У одного прошла многолетняя, казалось, безнадежная астма, у другого кожная болезнь, казалось, неизлечимая; у третьей рубцовые деформации... паралич... сбросила чудовищный вес... вырос снова нос, поедавшийся каким-то процессом... рассосались опухолевые метастазы!.. Женщина, рассказавшая об этом, произвела особо глубокое впечатление. Говорила сдержанно — о том, как ее «отправили умирать домой», как уже отнялась рука, и вот, после сеансов доктора... «Покажите. Покажите, как действует рука», — прерывает К. Показывает. Буря аплодисментов.

Правда и только правда, сомнений нет; вопрос лишь в том — полная ли, как преподносится и с какой целью?

Этим исповедующимся благодарным людям нельзя не верить. И совершенно ясно, зачем они сюда приглашены. (Их так много, мне показалось, едва ли не четверть зала.) Чтобы убедить остальных, могущих засомневаться; чтобы ВНУШИТЬ всем, кто в зале и кто смотрит передачу, миллионам, миллионам ВЕРУ. Во что?.. В кого?..

Ответ ясен. Лаконически сформулирован заголовком



газетной статьи, появившейся через пару дней: «Феномен К.».

Трех из этих живых чудес было бы довольно, чтобы запустить неостановимую цепную реакцию, сотворить легенду. Зал давно покорен, восхищен, очарован, но К. этого, видно, мало, продолжает атаку, словно не верит в свою победу, добивает лежачего. Вот кто-то из коллег докладывает положительную статистику, убеждает цифрами: столько-то случаев излечения диабета... опухолей... постинфарктных изменений сердечной мышцы... Еще и еще диагнозы. Цифры и диагнозы, диагнозы, о которых К., как только что заявил, во время лечения знать принципиально не хочет, не слушает пациента во имя его лечения — таков метод. Хорошо, пусть так, но тогда зачем, спрашивается, называть диагнозы здесь, перечислять, выкрикивать чужими устами на весь Союз, на весь мир? Это тоже метод?..

Да, тоже метод и, кажется, не только лечения.

Еще кадры правды, еще... Вот академик, авторитетнейший специалист, в высшей степени убедительно характеризует К. как человека с «особым даром», который «очень многое может»; вот К. у себя дома занимается физкультурой, показывает, какие у него могучие бицепсы, трицепсы, брюшной пресс и какие хияки по сравнению с ним вон те, молодые, не могут и двадцати раз отжаться на гимнастическом ролике. (В этот момент мне стало нешуточно жаль К. — сколько сил приходится тратить для демонстрации своего превосходства над хияками. Приходится вызывать у себя одышку, такую одышку, что не удалось ее подавить, отвечая на дальнейшие вопросы корреспондента. Так ведь и сосуд может лопнуть. Подлая телекамера!.. )

Вот снова зал, и К. дважды мельком упоминает одобрение его деятельности со стороны министра здравоохранения; вот опять то потрясшее всю страну обезболивание хирургической операции по телевидению; а вот и сам потрясенный хирург, крупный мастер своего дела, выходит на сцену, жмет руку К., восторги, цветы...

Меж тем вовсю уже разразился самый настоящий массовый сеанс (чуть не сказал «психоз»). Не знаю, воспользовался ли К. «слабым манием руки», не заметил, неважно. При столь перенасыщенной атмосфере внушаемости, под такой накачкой события необычайные происходят уже самопроизвольно, много раз убеждался.

Началось с жеишины — похоже, из пациенток К. — с этого ее упорного, неостановимого круговращения головой, помните? Телекамера несколько раз наезжала на нее и задерживалась, чтобы нас удивить: К. говорит что-то, отвечает на записки, а женщина вращает головой, вращает по кругу, вращает... Потом и другие завращали, кругом пошли головы, заразились.. Еще... Еще... Из мужчин, кажется, не завращал никто, но один крупно трясся, как заведенный болванчик, и еще несколько были в явном трансе. А сколько в скрытом? Никто не ведает, равно как и то, у скольких, расположенных к тому, спровоцируется бред воздействия; сколько самоубийств последует за крахом внушенных надежд, сколько народу заразятся головокружением и трясучкой — можно предполагать, кое-какие дети. Каким циркулем и какой линейкой это измерить?

Самому хочется повращать головой, еле сдерживаюсь. Спрашиваю сидящую в трансе сестрицу:

— Как думаешь, почему эти тетеньки крутят головами, зачем, а? Ты меня слышишь?.. Почему они крутят головами?.. Зачем они крутят головами?.. Ты слышишь?..

— ...Не знаю... черт с ними. . Не мешай смотреть...

«Черт с ними» — вот и ответ. У Достоевского в «Дневнике писателя» есть небольшая заметка о гипнотизме (увлекались и в его время), диагностическое определение: нашу публику черти крутят. Забавно, да? . И смотрите, до чего же упорно крутят. Вот К. уже несколько раз категорически повторил: «В зале прекращается движение», «Полная неподвижность в зале!». Но не на всех враз подействовало, одни прекратили крутеж послушно, а другие все продолжают. Показалось или нет? К. на это среагировал замешательством, уже сверх программы... Ф-фух, наконец-то... Остановилась последней та самая, кажется, которая и начала.

Знаем, знаем, не так-то просто остановить то, что раскрутил. Но ничего страшного, у нас ведь давно привыкли не верить глазам своим.

В монтаже были явно опущены какие-то крупные эпизоды из этой встречи; нарезка искусная, швы почти незаметны, но то тут, то там концы с концами не сходятся. Вот кто-то из присутствующих спрашивает К., есть ли у него ученики. Нет, отвечает, учеников пока нет. Может, будут, но пока нет (интонация: нет достойных). Вот кто-то из пациенток, говоря о сеансах К., употребляет

выражение «Вы приказали», и К. это не нравится, обрывает: «Вы еще плохая моя ученица, если говорите, что я приказываю. Я не даю никаких приказов». Ну извините. А интонации категорического императива, то и дело звучащие? А резкие обрывы говорящих: «Достаточно», а «слабым манием руки», а почти рывканье на пациенток под телегипнотическим обезболиванием?.. Не верь ушам своим?..

По-моему, К. все-таки был чем-то смущен и обеспокоен. Настойчиво повторял: «Я внушаю вам только добро...» И еще прибавил: «Человек не принимает недоброе внушение, человеку нельзя внушить недоброе»...

В этот миг я за голову схватился, господи, а голова-то вращается... Неужели?! О, если бы... А я-то, недобрый мальчик, до сих пор видел другое, видел наоборот: человеку можно внушить недоброе, можно и слишком можно! На каждом шагу... Я, понимаете ли, считал по доброте своей, что все зло мира есть ВНУШЕННОЕ зло, а кем, черт его знает, цепная реакция неизвестного шутника. Полагал, судя по себе, что человек слишком доступен злу, что никакой иммунитет не надежен и что универсальной вакцины от этой инфекции еще не изобрели... Сведениями из истории убежден был, что внушением, этой самой цепной реакцией, и ничем иным, из невинных детей во всем мире во все времена готовились легионы убийц; был уверен, что самые невинные из них, они же и самые фанатичные, всегда пребывали под чьим-то гипнозом, он же самогипноз. Убийца, изверг, думал я, это сомнамбул черта, околдованное дитя... А теперь уж и не знаю, что думать, все в голове смешалось, вращается, мозги из ушей вытряхиваются, наверное, лишние. («Мысль есть зло», — цитирует К. любимую фразу.) Если человеку нельзя внушить недоброе, то зачем же внушать добро, какой смысл, ведь и так все хорошо?.. Ничего не понимаю...

Ничего, ничего, успокаивал я себя потом, ведь не ты один столь непонятлив, вон сколько кругом таких же бестолковых, таких же недобрых и злостно мыслящих. До сих пор то и дело спрашивают, возможно ли такое — обезбоживание по телевидению? Правда ли? Не инсценировка ли, не монтаж?..

Ну конечно же, правда, чудачки вы мои, отвечаю. Правда, и вы даже представить себе не можете, какая

простая \*. Вот только жаль, что не чистая, да где же ее нынче сыщешь чистую, загрязнено все, экология из рук вои... Обезболивание без наркоза, внушение или самовнушенное, — эка невидаль, древность седая. Можно было бы обойтись и без телевизора, на любом расстоянии, да, да, уверяю вас. Эти женщины были сомнамбулами... Не понимаете, что такое сомнамбулы? Объясняю: сомнамбулы — это обычные взрослые люди, которых загипнотизировать очень легко. Люди самые доверчивые, с самой открытой, детской внушаемостью. Простые люди, как и мы с вами, точнее сказать, простодушные. В каждом прячется такой внушаемый человечек, в каждом таится, не исключая ни вас, ни меня. В каждом, да не во всяком легко откроется...

Пациентки те были подобраны К., были наверняка ему хорошо знакомы. Обращение на «ты», резкое — помните? — «Я вливаю в тебя наслаждение!!! Пой!!!» Не нужен был телевизор вовсе. Не для пациенток был телевизор, а для нас с вами, зрителей. Для потрясения публики и кое-каких нужных лиц, в том числе и среди коллег, людей, как и все, смертных, со своей внушаемостью и своей долей невежества в делах, от них отдаленных.

А как можно было бы — спрашивают — на таком расстоянии?.. А вот как: загипнотизировав, то есть убедившись, что внушаемость открыта вполне, что вера АБСОЛЮТНА, сказать, всего лишь тихо и уверенно сказать, с глазу на глаз (можно и по телефону, и письмом, как угодно) — ВНУШИТЬ:

*«В такой-то день, час, минуту... при всех условиях, при любых событиях... болевая чувствительность будет отключена, самочувствие превосходное... Захочется петь».*

Вот и все. Можно и другими словами. Можно вовсе без слов на любом расстоянии, лишь бы человек каким угодно образом ЗНАЛ ЗАРАНЕЕ, что будет действовать ТАКОЕ внушение либо что он САМ себе так внушит. Абсолютная Вера. Без крика, без резкости. Без головокружения, без суеты. Проверено.

---

\* Потом выяснилось, что не такая простая. Инсценировка все-таки была. В этом публично призналась с раскаянием одна из прооперированных. Оказалось, что внушения К. на нее не действовали. Геройски симулировала отсутствие боли. Обошелся ей этот спектакль развалом здоровья.— В. Л.

Но такой безрекламный, тихий и скромный метод, скажете вы, коллега, слишком уж приближается к самообслуживанию? Так, пожалуй, и я, и вы, и любой может внушить себе обезболивание, петать на операции — и сработает?..

Да, сработает. ЕСЛИ ВНУШИМ.

Убёжден: никакой сверхгипнотизер не может внушить человеку больше того, что человек может внушить себе сам. Вся знаемая мной правда о внушении и гипнозе помещается в эти слова.

И еще: лжи во благо не бывает. Ложь во спасение — просто ложь.

Печальная тонкость: «может» и «в состоянии» — не одно и то же. Я могу, например, писать вам еще, но сейчас...

Прощаюсь. коллега, на время отпуска.

(.)

## ДОМ ТОЛСТОГО

(Эпилог к антикниге)

*Доверчивость живая!.. Смерть и жалость влекут меня к тебе и тайный звук... Те девять нот, которыми рождалась Вселенная на кладбище наук.*

*Ты родилась, когда предвечный Логос распался, рухнул, сам себя поправ. Ткань Истины, как ветошь, распоролась, и сонмище изнанок, грязных правд закорчилось в потугах самозванства. Рассыпались Начала и Концы, раскрыли пасти Время и Пространство, две мнимости, уроды-близнецы. Миг нулевой космического цикла: смерть Знака и зачатие Вещества. Но раньше ты, Доверчивость, возникла — крик Истины о том, что не права. Живая кровь в сосудах мирозданья, ты и творишь Любовь с тех самых пор, как застонало первое Страданье в ответ на первый смертный приговор...*

Лев Толстой соседствовал с психиатрией. Московский его дом с небольшой усадьбой имел общий забор с прогулочным садом университетской психиатрической клиники (теперь 1-го Медицинского института, где автору этих строк довелось проходить первую практику и аспиранту-

ру). Клиника и сейчас на месте, функционирует. Толстовского дома рядом уже нет, а забор остался.

Дети Льва Николаевича, случилось, забирались на этот забор, смотрели на гуляющих больных, заговаривали. А сам Толстой посещал и клинику. Побывал однажды на празднике с концертом, устроенным совместными силами врачей и пациентов. Видел и сеансы гипноза, оставил о том записи в своем дневнике.

Два замечания Толстого, два впечатления.

Первое: психоклиника — это место, где больные с обычными, общераспространенными видами сумасшествия держат больных менее обычных.

Второе: гипнотическое состояние у взрослого человека — то же самое, в котором буднично живет малый ребенок. Просто живет. Состояние обнаженной доверчивости.

Ни прибавить, ни убавить. Увидено гениально. Наквозь.

Добавил лишь сам Толстой в статье, написанной 22 ноября 1906 года и напечатанной в молодежном журнале. Заглавие статьи «ВЕРЬТЕ СЕБЕ». Цитирую.

«Верьте себе, выходящие из детства. юноши и девушки, когда впервые поднимаются в душе вашей вопросы: кто я такое, зачем живу я и все окружающие меня люди? И главный, самый волнительный вопрос: так ли я живу и все окружающие меня люди? Верьте себе и тогда, когда те ответы, которые представляются вам на эти вопросы, будут несогласны с теми, которые были внушены вам в детстве, будут несогласны и с той жизнью, в которой вы найдете себя живущими. (...) Не бойтесь этого разногласия, а напротив, знайте, что в этом разногласии вашем со всеми окружающими выразилось самое лучшее, что есть в вас, — то божественное начало, проявление которого в жизни составляет не только главный, но единственный смысл нашего существования. (...)

Помню, как я, когда мне было 15 лет, переживал это время, как вдруг я пробудился от детской покорности чужим взглядам, в которой жил до сих пор, и в первый раз понял, что мне надо жить самому, избирать путь, самому отвечать за свою жизнь перед тем Началом, которое дало мне ее. (...) Но это продолжалось недолго.

Я не поверил себе, а поверил всей той внушительной, самоуверенной, торжествующей мудрости людской, которая внушалась мне сознательно и бессознательно всем окружающим. И мое первое побуждение заменилось очень определенными, хотя и разнообразными желаниями успеха перед людьми. (...)

Я не поверил себе тогда, и только после многих десятков лет, потраченных на достижение мирских целей, которых я или не достиг, или которых достиг и увидел бесполезность, тщету, а часто и вред их, я понял, что то самое, что я знал 60 лет тому назад и чему не поверил тогда, и может, и должно быть единственной разумной целью усилий всякого человека. (...)

Да, милые юноши, искренно, самостоятельно, не под влиянием внешнего внушения, а самостоятельно и искренно пробудившиеся к сознанию всей важности своей жизни, да, не верьте людям, которые будут говорить вам, что ваши стремления — только неисполнимые мечты молодости. (...) Да, верьте себе в то великой важности время, когда в первый раз загорится в вашей душе свет сознания своего божественного происхождения. Не тушите этот свет, а всеми силами берегите его и давайте ему разгореться. В этом одном, в разгорании этого света, единственный великий и радостный смысл жизни всякого человека».

Предсмертные слова Толстого: «Я... очень люблю... Истину...».

Как мощно великий дух восстает против произвола людских внушений. Но здесь же и самопротиворечие: молодым людям ВНУШАЕТСЯ не поддаваться внушениям. «Не верьте людям... Верьте себе...» Но ведь и «верьте себе» проходит через веру другому, через подразумеваемое, через ВНУШАЕМОЕ: «Верьте мне!».

Смена авторитета авторитетом уровня сознания не меняет. Проповедь — прямое внушение. Исповедь — косвенное, несравненно сильнейшее.

Говорить, предупредив: «Не верьте мне, верьте себе»? Сказать, а потом добавить: «Не верьте сказанному, верьте себе»?

Наверное, так, да. Хорошая сказка или роман это и разумеют.

В словах предсмертных самопротиворечия уже нет.

\* \* \*

Всеведение,  
    знаю, ты во всех.  
Ты переулой мой и дом соседний,  
ты первая слеза и первый смех,  
и первая любовь, и взгляд последний.

Разбрызгано, как праздничный огонь,  
по искорке на каждую ладонь,  
расколото сызмальства на куски,  
по одному на единицу крика,  
ты плачешь и спешишь, как земляника,  
засеивать пожарища тоски.

Всеведение,  
да,  
твои осколки  
я нахожу впотьмах на книжной полке,  
в кошмарах суеты, в ночном бреду  
своих больных,  
в заброшенном саду,  
в оставленных кострищах, в женских столах,  
в зрачках звериных, в розах озаренных,  
в видениях на мраморной стене...

Я отыщу тебя в последнем сне,  
в ковчеге тьмы — там твой огонь хранится,  
    в страницах  
    той книги...





## ПОЛЕТ В МОЛЧАНИЕ

Медитация  
о медитации

Прощаться не хочется, но пора. Книга эта, кажется, похожа на поезд смешанного состава с вагонами, груженными всякой всячиной. В одном строительный лес, в другом лекарства и парфюмерия, в третьем топливо, в четвертом оружие, в пятом озабоченно расслабляющиеся пассажиры...

Последний маленький прицепной вагончик. Что здесь?

Психотехника творчества — было бы слишком громко, вагончик мал. Скажем так: дуновение из области тонких материй.

### КАРТИНКА

— за неимением названия так и зову ее. Вот она, эта акварельная медитация, на обложке, у вас в руках.

А вот к ней медитация стихотворная. Одну от другой отделяет тридцатилетие, едва ли не целая жизнь, вместившая еще множество... Но есть что-то, перелетающее через времена.

(...)



детские страсти. Не до того было. Серостенный сталинско-коммунальный фон.

Каким праздником, каким задыхательным счастьем был каждый клочок бумаги, где было можно, и каким пиршеством — альбомы, целые Альбомы Для Рисования!..

Я делал из них книжки, полные диковинных приключений, рисованные многосерийные фильмы, кои требовалось после завершения непременно кому-нибудь подарить. Все ЗАКОНЧЕННОЕ вызывало вместе с удовлетворением боль и тоску, а спустя какое-то время яростное отращивание. Не менее полусотни произведений было выпущено из окна в виде бумажных голубей.

Измышлялись и запечатлевались главным образом приключения Человекозверей — обыкновенных животных, которых я знал либо видел в книжках, или необыкновенных, которых придумывал, а также людей, которых не знал и тоже придумывал, фантастических звероловцев.

А эта...

Папа сохранил, вставил в плохонькую, но подходящую рамку. Подарок к 37-летию. В этом же самом возрасте и я, бывший автор, вдруг заново посмотрел...

Жаль, вы видите лишь полуобесцвеченную, сильно уменьшенную типографскую репродукцию. Но может быть, и сюда пролучится что-то и передаст тот миг.

Вспоминаю...

Сперва попытка изобразить некий пейзажик с речкой и человечком. Не вышло. Разозлился, порвал. Беспомощность. Вспомнил, что в пять лет еще, расшибив коленку, дал себе клятву не быть девчонкой и никогда не реветь. Судорогу проглотил, глаза устремил в другой, чистый лист. И забылся как-то... Почти уснул.

...ВДРУГ — У В И Д Е Л.

(Мой Читатель! Если еще раз перечитаете предыдущий абзац, найдете в нем психотехнику вхождения в медитативное состояние. Сравнимо с Эхо-магнитом. Вычленили канву детского переживания, вычленили мое тогдашнее зачаточное сознание, и она останется, психотехника эта, в тот миг, конечно, совершенно произвольная.)

ВСЕ УВИДЕЛ сразу и целиком, в цвете, во всех деталях, пронзительно, живобытно и ЭТИМ СТАЛ.

...и это Дерево — я был им,  
боговетвистым,  
солицекрылым,

я плыл сквозь воздух, я пылал  
спокойствием.

Мои стрекозы  
и птицы — я их целовал,  
дарил плоды, цветы и слезы...  
А ветер — ветер веселил  
мне волосы, венки сплетая  
и расплетая, — и спросил,  
страницы снов моих листая,  
однажды:

— Что такое смерть?

Я отвечал:

— Как посмотреть.

Вот Небо. Небо убивает.

— Ты шутишь. Смерти не бывает.

— Шучу, конечно. А земля  
сегодня любит ноту ля.

— О, это пустяки. А можно  
тебя погладить осторожно?

— Как хочешь. Подлети, усни,  
и ветку к ветке прикосни...

— А что такое сон?

— Работа,  
но у нее другая нота,  
другие краски и холсты.  
Пройдешь сквозь ближние кусты,  
вдохнешь,  
травинку потревожишь,  
волну к губам своим приложишь —  
волна уснет,  
но полный сон  
бывает только в унисон.

И он летел на дальний берег,  
где камень камню слепо верит.  
Кому светлей, кому темней,  
не знают камни или знают,  
но спят и духов заклиняют.

Там оборот ночей и дней  
иной, короткий...

Вот Человек:

отшельник в лодке,  
мой медиум...

Вдохновение определено Львом Толстым как состояние, когда ясно открывается, что можно сделать.

**ЧТО МОЖНО СДЕЛАТЬ**, и точка. Больше во вдохновении ничего нет.

**ЧТО МОЖНО СДЕЛАТЬ**: когда это ясно, когда открывается — не остается уже ничего, кроме как делать. Уже невозможно не делать, как ни сопротивляйся, **УЖЕ** делается.

Помню точно: волнения никакого, ни доли трепета.

Только сквозняковое — **ЧТО ТАМ** — не любопытство, нет, действие, деяние пребывания. Что там, кроме того, что обозначилось из белизны бумаги. Что там, что там на Дереве, и под ним, и за, и в скальных расселинах, и на камнях, и на водных валунах, давно обжитых. На холмистом холодеющем берегу, принимающем сумерки, и за ним, за водой, знающей свой исток и цель. За листочками, за стебельками растений. За небом, за уходящим светом... О чем думает мой Отшельник. Что там в лодке у него Ничего. Только доска подножная да кусок хлеба в тряпице...

**ЧТО СДЕЛАЛ** — вижу: осталось. **КАК** делал, **КАК** рисовал — не помню, выпало. Рисовал не я, мной рисовалось.

Помню только последний, кошмарный миг возвращения в себя: **К Л Я К С**.

Я ведь, потом только во множестве жалких попыток изобразить что-то правильно и сознательно уяснил, какая это коварная, обманчиво-податливая материя — акварель, женственнейшая из палитр, сколько таит подвохов и издевательств.

Вдруг, когда все уже произошло, почти все — оставалось только проститься последним мазком с Веслом, — с кисти сорвался, как бомба, и плюхнулся в нежно-розовый блик над лодкой кусок грубой грязи — громадный, черно-коричневый **КЛЯКС** — не клякса, известная всем, а **КЛЯКС!!** — и пополз жуткими метастазами по воде, и Отшельника пошатнул, и небо стало обваливаться...

Тут и взревел в голос, обет нарушив и тем окончательно пробудившись. Отчаяние. Все, все испортил.

Слезинка одна попала туда же, в клоачный эпицентр. Показалось или на самом деле? **КЛЯКС** чуть побледнел, будто бы испугавшись... Ага, боишься — значит, тебя **МОЖЕТ НЕ БЫТЬ**. Промокашки нет, но есть где-то вата. Нашел. Ну-ка, ну-ка... Так... Бледнеешь, уходишь...

Подсохнуть. Водички. Еще водички... Еще промокнуть...  
И еще подсохнуть. Теперь ластик...

Придирчивый глаз и теперь увидит этот вылизанный кусок. Тут, да — вот тут, где чуть-чуть приморщено и белесовато — на этом месте трудился... Вода обняла протертость, простила. Вышло что-то похожее на ауру или запах мысли, движущийся впереди человека...

Вот сумерки легли — и слабый свет,  
когда вопрос яснее, чем ответ,  
и отзвуки отчетливей звучанья.  
Приходит час Учителя Молчанья,  
закат заката.

Тише .. Он пришел.  
Спускается ..  
Еще оди укол,  
и замолчит Поющий Фехтовальщик,  
и грядет ночь.  
Ты догадался, мальчик  
с самим собою встретиться легко,  
но меркнет свет и звезды далеко

## НЕ УХОДИ, ДАРЯЩИЙ (Из ответа студенту)

(!)

...«Возможно ли самовнушение Бесконечности?».

Если да, то это полнейший отказ от внушения.

И от само, и от внушения.

От мамовнушения, от паповнушения. От групповнушения, от общевнушения. От старовнушения, от нововнушения...

Отречение от своеволия чьего бы то ни было. Отказ от собственности на Себя — своей ли, чужой ли.

Полет в Молчание.

Побывал ли когда-нибудь белым холстом, ждущим кисти?.. Новорожденным тихим снегом?

Прозрачным воздухом, без единого дуновения принимающим детский взгляд... Росчерк птицы... Дальнее эхо... Тишиной, плывущей над звездами, той, самой тихой, властительной Тишиной, плывущей над тишиной...

Чтобы стать Этим — поднимаемся в горы. Уходим в поля и леса, к озерам и рекам. Разжигаем костры, погружаем взоры в огонь. Созерцаем свечное пламя и ауру его, призрачное надпламя. Приникаем к цветку. Встречаемся с глазами ребенка и зверя. Смотрим в морскую



Назвал только нескольких, а сколько еще в уме, сколько в душе. Все эти люди — органы Сверхсознания.

Говоришь «мистика», а что же плохого в мистике, если не употреблять это слово как неосмысленное ругательство, а припомнить значение. «Мист — ...» — тайна, всего лишь. Мало разве на свете тайн? Разве ты сам — не тайна, не мистика разве?..

Не знаю, что такое Сверхсознание, знаю только, что Оно делает.

Сверхсознание творит душу. Это, кажется, и есть го единственное, что человек в одиночку делать не может.

(.)

## МЕДИТАЦИЯ

— перевод с латинского «размышление». Поточней: размышление особо сосредоточенное, погружение в мысль... Но и так не совсем полно. В исходном корне содержится неслучайное звукосоединение с «медиа» — связь, посредничество, передача.

«Медиум» — слово тоже старинное: посредник, связной. Так называли тех, через кого по давним верованиям говорили души умерших, существа божественные и бесы. В эпоху эпидемии спиритизма медиум был главным действующим лицом: на каждом сеансе передавал сообщения от потусторонних персон (как правило, со своими собственными орфографическими ошибками). Большинство шарлатанило; меньшинство, веруя искренне и погружаясь в гипноидные состояния (иногда для этого употреблялся и специальный подготовительный гипноз), изрекало искреннюю бредятину, более или менее правдоподобную чепуху. Но среди тысяч таких псевдообщений все-таки проскакивали единичные, где отрицать связь истинную, ЧУДЕСНУЮ даже при самом холодном скепсисе было трудно...

Медитация, стало быть, может истолковываться и как связь, погружение в Связь — с Чем-то, с Кем-то. Связующее Размышление или Связующее Состояние.

Когда европейцы вошли в знакомство с культурой Востока, едва ли не первым, на что они обратили внимание, была самопогруженность людей, считающихся муд-



рецами, учителями жизни. Сосредоточенность, отрешенность.

«Медитациями» нарекли обобщенно многое и различное, чем занимаются в своих сосредоточениях йоги и дзен-буддисты, и индуисты, и кришнаиты...

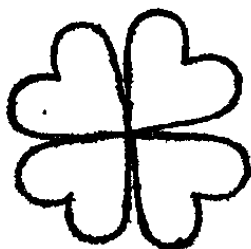
Слово вошло в массовый обиход и уже как будто бы не требует пояснений, опошлилось.

Между тем дело идет о связи со Сверхсознанием. Дело сверхсерьезное, открывающее нас Духовному Космосу. Упрощенный подход чреват многими осложнениями. Я знаком с ними довольно подробно, и потому снова и снова прошу вас, читатель, не взлетать в небеса резко, не убедившись, что умеете ходить, лежать, дышать, смотреть людям в глаза, смеяться, критически мыслить — словом, жить на земле.

## ПРОВЕРКА НА ГЕНИАЛЬНОСТЬ,

Задача: самым простым способом нарисовать четыре одинаковых сердца, не отрывая руки, так, чтобы линия кончилась там, где началась.

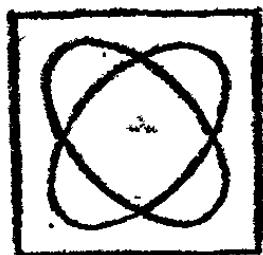
Иначе сказать: найти *оптималь* четырех сердец. ...вижу, не глядя, делаете не то... Так?



Красиво, похоже на цветок. Талантливо, но... Не оптимально. Правильно, но не верно. Можно гораздо проще.

Поясняю, к чему модель. Медитирование, психотехническая его сторона — сводится к изысканию таких вот простейших способов: оптимальных внутренних, наименьшими средствами достигающих наибольшего.

...Пожалуйста, взгляните в значок на обложке. Теперь посмотрите:



начало и конец линии — в любом из углов или в любом другом месте фигуры.

Квадрикор, четырехсердие, рисуется двумя эллипсами, пересекающимися под прямым углом. Четыре сердца со слитыми основаниями смотрят в четыре стороны. Верхушки их можно вписать в общий круг: центр у всех четырех один.

Очень просто. Проще нельзя.

Насчет гениальности — шутка, конечно; я уверен, даже и не шучу: быть может, вы гений совсем в другом измерении. Не шутка и насчет оптималей.

Наименьшее, достигающее наибольшего, находится не иначе как в отрешенности от задачи, точнее, от заданности, от любой людской заданности — чувству ли, мысли или воображению. Этой заданностью мы и ловимся вечно, и гипнотизируемся, но всегда есть возможность...

Не знаю, как вам, а мне нравится мой Квадрикор уже тем, что никто его мне не навязал — игрушка собственного производства. Медитируя с ним, ищу недостающие мне внутреннее единство и равноправие темпераментов, задаюсь совершенно недостижимой целью — обзавестись флегмой и перестать быть холериком.

Гляжу на него как бы вскользь и насквозь, расслабив мышцы и дожидаясь мига, когда взор сам попадает в некий Туннель Бесконечности... В этот миг все четыре сердца видятся одновременно и по отдельности, и все вместе; ЦЕЛЬНО. Так и хочу жить, чувствовать, думать...

Стих, подаренный мне Квадрикором, не самый жизнерадостный и не лучший, но для меня верный стих.

Я сажусь в Поезд Встречи. Стук колес баюкал утро.  
Я уснул. Мне снились птицы. Птицеруки, птицезвуки  
опускались мне на плечи. Я недвижим был, как кукла.  
Вдруг проснулся. Быть не может. Как же так, я точно помню.  
Я сажусь в Поезд Встречи. Еду в Поезде Разлуки.  
Мчится поезд, мчится поезд сквозь туннель в каменоломню...

К строкам этим далась и музыкомедитация. Может быть, вы ее услышите тоже.

\* \* \*

Самое трудное дело на свете — признать себя дураком. Не на словах.

Можно осознать свою глупость, когда что-то не получается, когда неудача. Но редко кому придет в голову,

то он болен глупостью. Что от глупости у него и дурное самочувствие, и скверное настроение, и куча неразрешимых проблем.

Глупость наша интимнейше входит в состав страдания — это плоть его, слепоглухая, себя не воспринимающая.

Причина смерти, в начале начал и в конце концов, — неумение думать.

Если бы человек умел думать в одиночку — думать связующе, медитировать, — он был бы свободен от тех несчастий и недугов, которые зависят от него самого. От всего того, что наживается глупой жизнью и неумением обращаться с Собой и с Другим. Он бы все это понял, в ошибки свои вник, Себя почувствовал, Другого познал в меру сил — и перестроил бы свою жизнь наилучшим образом. Постиг бы возможное и взял из него свое. А тому, далеко не малому, что от него не зависит — наследственности, неисправимым дефектам — своим и ближних, скверной среде, коварству слепого рока, злосчастьям, бессилию разума, неуправляемости души — противопоставил бы внутреннюю высоту, по крайности юмор. Сражался бы великолепно, проигрывал свою битву красиво, с победой духа.

Если бы человечество научилось думать сообща — связующе, уже не было бы в этой жизни того, что не зависит от человека. Уже были бы побеждены и раздоры всяческие, и болезни, как нажитые, так и наследственные, — все, все страдания тела и муки души остались бы лишь историческими воспоминаниями, как чума.

Осталась бы позади и смерть. Стала бы лишь предлюдией к Вечному Обновлению.

Прежняя обреченность каждого встала бы в один ряд с беспомощными эпохами, когда еще не додумались, как записывать звук и изображение, когда не было книгопечатанья, когда не умели хранить пищу, не знали, как добывать огонь... Ее сравнили бы с детскими рисунками на песке, заносимыми ветром, с участием идиотов, пачкающих собственную постель, с беспамятством одиноких подкидышей у порога Вечности...

Сбылась бы фантазия о Воскресении. Не ради повторения, нет, и не для суда.

Ради встречи.

## СОДЕРЖАНИЕ

От издательства . . . . .	3
Очень древнее будущее . . . . .	5
О пользе и бесполезности прописных истин . . . . .	17
О женской логике, свойственной и мужчинам . . . . .	22
Маятник смысла . . . . .	31
Прикажите не заболеть . . . . .	43
Пространство свободы . . . . .	50
Гений внимания . . . . .	64
Освободи мускул . . . . .	86
Искусство из искусств . . . . .	110
Твоя музыка . . . . .	125
Дыхание и душа . . . . .	135
Солнце зовет . . . . .	148
Взаимы у Морфея . . . . .	160
Слабоволие как предрассудок . . . . .	171
Третья натура . . . . .	186
Черт, которого знаю . . . . .	212
Полет в молчание . . . . .	244

---

Научно-художественное издание

---

ЛФВИ Владимир Львович  
ИСКУССТВО БЫТЬ СОБОЙ

Главный отраслевой редактор *В. П. Демьянов*

Редактор *С. П. Столпник*

Мл. редактор *М. Б. Гришина*

Художник *Н. В. Беляева*

Худож. редактор *П. Л. Храмцов*

Техн. редактор *А. М. Красавина*

Корректор *С. П. Ткаченко*

ИБ № 10777

Сдано в набор 26.01.90. Подписано к печати 12.07.90. Формат бумаги 84×108<sup>1/32</sup>. Бумага тип. газетная. Гарнитура литературная. Печать высокая. Усл. печ. л. 13,44. Усл. кр.-отт. 13,86. Уч.-изд. л. 13,78. Тираж 1 000 000 экз. (1-й завод 1—150 000 экз.). Заказ 1—122. Цена 3 р.

Издательство «Знание», 101835, ГСП, Москва, Центр, проезд Серова, д. 4. Индекс заказа 907715.

Полиграфкомбинат ЦК ЛКСМ Украины «Молодь», 252119, Киев, ул. Пархоменко, 38—44.

3 p



Владимир Леви

ИСКУССТВО  
БЫТЬ,  
СОБОЙ