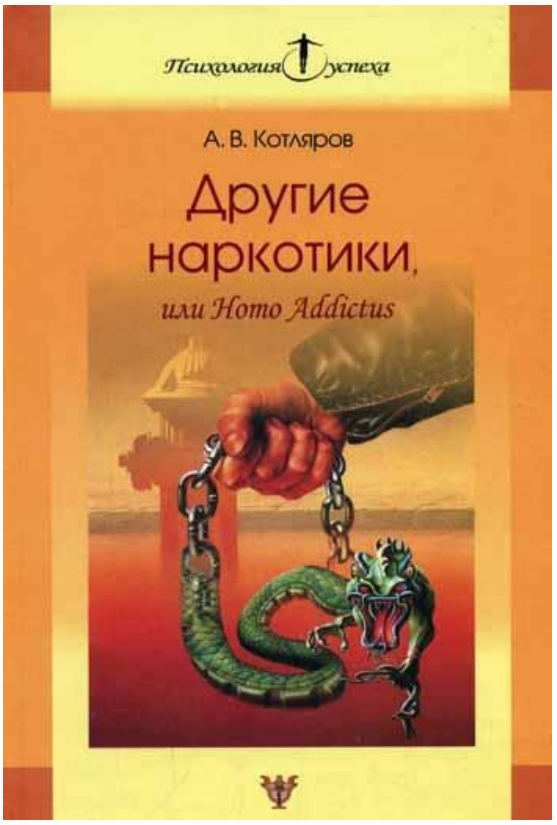
Андрей Владимирович Котляров
Другие наркотики, или Homo Addictus



«Другие наркотики, или Homo Addictus»: Изд-во Института Психотерапии; Москва; 2006
ISBN 5-903182-03-8

Аннотация

Зависимость — особый путь жизни, связанный с поиском «идеальной» реальности. При помощи зависимости человек убегает от дискомфорта действительности. Но, будучи найденной, новая искусственная реальность разрушает здоровье и жизнь. Исходя из того, каким способом человек избегает собственной жизни, выделяются химические (фармакологические) и субстанциональные зависимости, при которых используются особые варианты поведения. В этой книге описаны субстанциональные зависимости — ведущие проблемы современного человека. Рассмотрены как известные формы (зависимость от азартных игр, пищевая, компьютерная аддиккция), так и менее знакомые, но распространённые состояния (сексуальная зависимость, шопинг, TV-аддикция и т. д.). Описано 14 разновидностей зависимостей, каждой из которых посвящён отдельный раздел. Вы сможете ознакомиться с механизмом возникновения и признаками зависимости, оценить их наличие у себя и других людей в специальном тесте. В каждом разделе — специальный авторский тренинг по предупреждению или преодолению зависимости. Книга доступна для читателей любого уровня — от психотерапевтов, наркологов, психологов, до всех читателей заинтересованных своей душевной свободой и здоровьем.

10 вопросов и ответов вместо предисловия (для тех, кому не нужна теория, но необходимо понимание)

1. О чём эта книга?

Эта книга об особых проблемах современного человека. В отличие от большинства других неприятностей, человек первоначально воспринимает эти проблемы как удовольствие и наслаждается их наличием. Однако через какое-то время наслаждение начинает требовать всё больше сил, времени, быстро поглощает всю жизнь человека. Это неизбежно заставляет страдать как его самого, так и окружающих его людей. И, когда человек начинает испытывать желание избавиться от того, что вместо удовольствий начало приносить страдания, он обнаруживает, что это сделать намного сложнее, чем в любых других жизненных ситуациях. Эти проблемы называются зависимостями. Зависимость — состояние, которое «вырастает» из жизни человека, из его реальности. Она превращает жизнь в иллюзию. Книга, которую Вы сейчас читаете, помогает разобраться, как это происходит, как это предотвратить и как от этого избавиться. Итак, попробуем разобраться…

Всё, что составляет жизнь человека, образует его мир, его реальность. Часть жизни человека — его мысли, чувства, воспоминания, представления, фантазии. Это всё, что расположено в психике, душе человека, не имеет материальной природы. Данная область реальности человека составляет его внутренний мир или внутреннюю реальность. Она индивидуальна и неповторима у каждого, составляет собственное творение человека, остаётся с ним навсегда.

Вторая часть реальности человека, отражающая его жизнь — внешняя, материальная. Она начинается с его тела и продолжается внешним миром — живой и неживой природой во всём её многообразии. Это другие люди, взаимоотношения с людьми, различные предметы вокруг. Это всё, что находится постоянно перед нашими глазами, ушами, дано нам в ощущениях. Т. е. это то, что расположено «вне души человека». Данная часть реальности называется внешней. Если во внутренней реальности человек проявляет себя мыслями, чувствами и прочими «движениями души», то во внешней реальности он проявляет себя при помощи поступков, взаимодействий с другими людьми (рис. 1).

Жизнь человека — это постоянное освоение, расширение и преображение реальности — и внутренней и внешней. Таким путём человек становится больше, совершеннее. Чтобы это происходило, необходимо действовать в определённой последовательности, попеременно помещая цель своих действий, направление своих усилий то во внешнюю, то во внутреннюю реальность. Этот процесс протекает в определённой последовательности. На первом этапе человек помещает внимание во внутреннюю реальность. Он сосредотачивает все усилия на себе, пытается исследовать самого себя, разобраться в себе, в том, что представляет его индивидуальность. Результатом этих действий является обнаружение «частички себя», определение того, «что он есть». Обнаруживая себя, человек переходит ко второму этапу.

На втором этапе он перемещает свои силы, своё внимание во внешнюю реальность, «переносит» себя в мир. Он ищет место в мире, которое испытывает в нём нехватку. Это то место, в котором, с точки зрения человека он должен нечто изменить, «представить себя». Такое место для него выглядит и чувствуется как несовершенное. После этого человек переносит себя, свою частичку в мир. Он вносит во внешнюю реальность свою индивидуальность, делает мир богаче, совершеннее. В первую очередь он делает это для себя, поскольку только так может присвоить мир, сделать его «комфортным местом жизни». Кроме того, во внешней реальности человек вступает во взаимодействия с другими людьми. Это люди, внутренняя реальность которых во многом похожа на его внутреннюю реальность. Вместе с этими людьми он преобразует мир.

Изменяя внешнюю реальность, человек обнаруживает ограниченность познания самого себя. Он обнаруживает, что результаты исследования собственной внутренней реальности не полны. Та частичка себя, которую он нашёл на первом этапе, не полностью характеризует его суть или отражает её ошибочно. Он видит, что внёс в мир недостаточно или, вообще, «не то», заблуждался в познании себя. Чтобы понять это, достаточно ощущать, что внутри осталось

нечто нереализованное, а вовне — нет полного представления самого себя. Т. е. человек ощущает, что его внешний и внутренний мир познан и завоёван не до конца. И внутри и снаружи «нет полноты, гармонии». Тогда он снова перемещает свою цель внутрь, чтобы «узнать себя получше, поточнее». Так, в поступательном движении, проходит процесс жизни (см. рис 2). При этом человек ищет себя внутри и переносит найденное в мир, делает его доступным для других людей. Т. е. можно сказать, что цель человека расположена внутри него самого, а достижение цели — вне человека (см. рис 3).

С каждым шагом на этом пути человек погружается всё глубже себя и, затем, всё больше проникает во внешний мир и всё больше выражает в нём самого себя. В результате и внутренняя и внешняя реальность человека расширяется. В идеале человек полностью осваивает свою внутреннюю реальность и полностью выражает себя во внешней реальности (см. рис 4). Так человек выполняет своё предназначение.

Однако на этом пути достаточно часто возникают отклонения. Поиск себя во внутренней реальности и выражение во внешней реальности сопряжены с множеством трудностей и препятствий. Внутренняя реальность далеко не всегда оказывается приятным местом для исследования. Это связано с тем, что в ней собираются и хранятся все переживания человека в течение жизни. И, при исследовании внутренней реальности, в поле внимания человека оказываются травмирующие воспоминания детства, заблуждения, воспринятые ранее от многочисленных воспитателей, погруженные внутрь, «спрятанные» проблемы. Причём, чем глубже человек погружается в себя, тем неприятнее оказываются эти «давно забытые жители» внутреннего мира. Но даже это не самое главное. Исследование внутренне реальности почти всегда приводит к «незапланированным» открытиям. Человек обнаруживает в себе совсем не то, что он ожидает и хочет. Это связано с тем, что его планы основаны на том, что является популярным.

В результате, исследуя внутреннюю реальность, человек наталкивается прежде всего на признаки своего несовершенства и боль — на всё то, от чего он так старательно отворачивался. И только за «забором» из проблем открывается то, что составляет суть человека.

Внешний мир также оказывается не самым простым местом для реализации своих планов. Человек, прежде всего, сталкивается с необходимостью развить в себе способности, необходимые для реализации себя в мире. Он должен вложить в это силы, труд, самого себя. Т. е. от него требуются значительные усилия. Кроме того, его способности становятся желанными для тех, кто хочет его использовать и, за счёт него, добиться своих собственных целей. Т. е. человек сталкивается с внешним противодействием, попытками его обмануть и заставить действовать против его собственных интересов. Как правило, для этого мир вокруг человека украшается привлекательными приманками. Это всё, что обещает достичь цели, не преодолевая препятствий, или вообще заменить собой истинную цель.

Такие приманки составляют материал, из которого человеку предлагают построить новую, искусственную реальность и заменить свою, дискомфортную реальность на новую, привлекательную. Привлекательность и желанность таких реальностей связана с их особенностью. Существование в них избавляет от дискомфорта внутри самого себя. Это достигается за счёт того, что действительность отгораживается при помощи привлекательных иллюзий, образующих стенку между человеком и тем, что существует на самом деле. Образуется имитация, которая может полностью соответствовать представлениям человека о том, какой должна быть жизнь, когда цель достигнута. Причём имитация может касаться как внешней реальности, так и внутренней, в зависимости от того, что человек хочет исказить, что для него имеет большее значение. В итоге созданная искусственная реальность предлагает человеку «уже достигнутую цель». При этом она не требует усилий для её достижения, развития способностей, преодоления препятствий, самокопания. Остаётся только насладиться результатом, полностью соответствующим собственным фантазиям.

Безусловно, подобное «чудо» не бесплатно. Существование искусственной реальности

необходимо поддерживать. Любая реальность строится вокруг цели, которая достигается человеком. Собственная реальность создаётся в течение жизни вокруг своей цели, которая отражает предназначение человека. Искусственная реальность строится вокруг искусственной, ложной цели. Поэтому платой за комфорт является необходимость подчинить свою жизнь ложной цели. Итогом такой жизни является не просто существование в новой реальности, которой предлагается заменить собственную внутреннюю реальность. Главный итог — это выбор в пользу чужой, ложной цели и отказ от собственной цели. И, незаметно, оказывается, что единственную цель жизни приходится искать в этой чужой реальности (рис 5). Соответственно и выражать себя во внешнем мире человек может в соответствии с новой, искусственной реальностью. Т. е. он реализует себя в чужом мире, в соответствии с ложными целями иллюзорной реальности. Только на этих условиях новая, более комфортная реальность продолжает существовать, «обволакивая» человека.

В итоге человек начинает жить искусственной жизнью. Его собственная внутренняя реальность оказывается неисследованной, он не выражает себя в мире. Всё, что он делает, это пребывает в иллюзорной реальности и действует только для того, чтобы её поддерживать. Постепенно его собственный внутренний мир становится всё меньше, уступая главное место иллюзорному. Это происходит потому, что все свои силы, время, все свои действия и помыслы человек кладёт на алтарь искусственной реальности. В итоге собственная реальность уменьшается в размерах, сливается с иллюзорным миром и становится его малой, подавленной частью. Точно также изменяется выражение человека во внешнем мире. Все силы он вкладывает в чужой мир (рис. 6).

Итак, человек имеет возможность следовать цели, которая расположена внутри него самого. Он также может искать цель вне себя. Т. е. у него есть выбор. И получается, что именно от выбора человека зависит его жизнь. Выбор определяет жизнь от начала до конца. Человек выбирает свои действия, свои убеждения, свои чувства, свои взаимодействия и отношения, свои способности. Каждый сделанный выбор — это шаг в достижении цели. Что бы человек ни имел, это результат того, что он выбрал и сделал для этого.

Когда человек выбирает свою собственную, внутреннюю цель, он находится внутри собственной внутренней реальности. Здесь он способен действовать гибко, творчески, развиваться. Это его собственная среда, в которой он является собственником.

Когда человек выбирает цель, расположенную вне себя, чуждую ему цель, он находится в искусственно созданной реальности. Эта реальность сильно отличается. Самое важное её отличие — выбор человека в ней ограничен условиями этой реальности. Она примитивна, проста, однообразна — в соответствии с целью, для которой создана. Чтобы находиться в ней и удерживать иллюзию человек вынужден предпочитать определённое поведение, чувства, мысли. Он ограничивается в выборе.

Состояние отсутствия выбора и называется зависимостью. Т. е. зависимость — следствие ограничения выбора. Выбор ограничивается в соответствие с чуждой человеку целью. Это цель сужает и искажает выбор человека. Зависимость — это действие, чувство, взаимодействие без выбора. Зависимость суживает разнообразие того, как себя вести, что чувствовать, как думать. И, самое главное — зависимость ограничивает возможность человека достигать достойной цели.

2. Выбор является основой зависимости?

Жизнь человека — постоянный выбор между двумя целями. Первый выбор — выбор самого себя. Второй — выбор зависимости. Совершая выбор, человек предпочитает либо одно направление своей жизни, либо другое, противоположное. Одно направление является для человека истинным, другое — ложным. Самый главный признак ложной цели — отсутствие выбора, проявляющееся зависимостью. Предпочитая истинную цель, человек совершает свободный выбор. Зависимый выбор — результат предпочтения ложной цели.

Можно сказать, что, совершая выбор, человек «открывает дверь» в сторону цели — истинной или ложной. Это выглядит так, как показано на рисунке 7.

Иначе это можно изобразить так, как на рисунке 8.

3. Что происходит с человеком при зависимости?

Человек может осознанно или неосознанно попытаться освободиться от зависимости. Это происходит тогда, когда его перестаёт удовлетворять реальность, в которой он живёт при зависимости. В таком случае его перестаёт устраивать и цель, которая ему навязывается. В результате он пытается изменить свой выбор. Но особенность зависимости в том, что она препятствует этому. Она ограничивает выбор человека своими рамками и насильственно склоняет его к тому, что ей угодно, т. е. лишает выбора.

При зависимости человек раз за разом получает то, что ухудшает его жизнь, препятствует достижению его собственной цели. Но, не смотря на негативный результат, он снова и снова продолжает действовать так, как и раньше. Это и есть признак зависимого выбора. Он ограничивает человека в пределах зависимой реальности. В любом случае, такой выбор постоянно отдаляет человека от его собственных целей.

Жизнь становится стереотипной, автоматической. Человек, раз за разом, выбирает одно и то же, диктуемое зависимостью. В выборе, который уводит от себя и заставляет жить внутри зависимой реальности и заключается суть зависимости. Зависимость — это любая форма ограничений выбора человека, т. е. форма его рабства. Это кандалы, ограничивающие возможность достижения цели. Это цепи, которые приковывают человека к его ограничениям. Это паутина, опутывающая его и ограничивающая мир. Это преграда на пути к себе. Именно зависимость — главная причина и источник жизненных катастроф.

В приложении к этой книге части будут коротко описаны основные ситуации, в которых возникают проблемы с выбором. Каждый такой выбор может быть основой для зависимости и, наоборот, уводить от зависимости к предназначению. Выбор, ведущий к предназначению, делает человека внутренне цельным, гармоничным, наполняет его силой и смыслом. Этот выбор даёт возможность действовать максимально гибко, творчески. Подробно варианты выбора описаны в моей книге «Освобождение от зависимости». Особенности истинной цели человека и пути её достижения описаны в книге «Искусство достижения цели».

4. Что происходит, когда человек совершает выбор в сторону зависимости? Как он это ощущает? Чем это плохо?

Выбор цели, расположенной внутри собственного внутреннего мира даёт человеку состояние внутреннего спокойствия, цельности, смысла, правоты. Его можно назвать состоянием «полёта», «нахождением в течении», «одухотворением», даже «экстазом». Оно возникает всякий раз, когда выбор человека совершается в сторону цели, противоположную от зависимости.

Ограничение выбора ведёт в противоположном направлении и приводит к состоянию зависимости. Отказываясь от свободного выбора, человек лишается внутренней свободы, его силы и понимание ограничиваются тем, что необходимо зависимости. Не смотря на полученную определённость и предсказуемость, человек утрачивает цель, смысл. Он входит в совершенно иное состояние. Человек испытывает ощущение «неполноты» жизни, «внутреннего раскола, несогласия» даже в самые приятные моменты зависимости. Как бы легко и быстро он не двигался к ложным целям, как бы удачно и эффективно он не достигал желаемого, он продолжает чувствовать, что движение в ту сторону, для которой он создан остановилось. В итоге человек ощущает бессилие, даже когда у него достаточно сил для целей зависимости и бессмысленность, внутреннюю пустоты, когда в его жизни всё ясно.

Жить с ограничениями выбора — значит не иметь радости от своих действий. Это

сопровождается дискомфортом во всех сферах жизни человека из-за ограничений имеющегося выбора. Из эмоций преобладают вина, обида, тоска, безразличие. Действия не приносят радости, и человек ищет попытки получать удовольствие, не предпринимая ничего существенного. Отношения сводятся к манипуляциям и полны лжи, безответственности.

Итак, обобщим сказанное. Зависимость — непреодолимая, неконтролируемая, чрезмерная, нарастающая подчиненность своего выбора внешней ложной цели, сопровождающаяся полной невозможностью и выраженным дискомфортом выбора собственных целей, их прогрессирующим забвением. Основополагающий критерий зависимости — появление принципиально новых переживаний реальности. Это состояния искусственной, суррогатной реальности. В терминологии психиатрии это называется «особыми состояниями сознания» и «сумеречными расстройствами сознания».

5. Что человек делает, чтобы избавится от ограничений выбора?

Жизнь при зависимости полна дискомфорта и вынуждает человека искать выход. Поскольку он уже привык имитировать жизнь, то продолжает искать новые способы имитации. Теперь он ищет то, что способно скрыть дискомфорт и вызвать положительные эмоции. И только тогда, когда человек находит внешний заменитель дискомфорта, зависимость приобретает форму, видимую для окружающих.

Ещё раз обратите внимание на этот важный момент! К тому времени, когда человек выберет внешнее средство, помогающее уйти от состояния дискомфорта, его зависимость уже сформирована, выбор уже ограничен. Человек выбирает только внешний способ, при помощи которого он будет продолжать имитировать реальность вокруг себя, форму, в которой зависимость будет существовать. Итоговая зависимость определяется способом, которым удобнее поддерживать ограничения своего выбора и уже созданную искусственную реальность.

Итак, человек активно ищет то, что способно хоть как-то компенсировать душевный дискомфорт. Как только возникает спрос на положительные эмоции, тут же появляется предложение. Чем современнее жизнь, в которой живёт человек, тем больше предложений и вариантов получить удовольствие. Причём все эти предложения направлены на то, чтобы человек получал удовольствие, не делая шагов на пути к себе, т. е. оставался в зависимом положении, пребывал в искусственной реальности. Т. е. человеку предлагается платная услуга — имитатор комфорта.

Он может заесть свой дискомфорт при помощи вкусной пищи, пойти в казино, скупить в магазине все подряд. Если человек страдает от внутреннего одиночества, ему предлагается уйти с головой в работу, погрузиться в мир секса, компьютера… На время это отвлекает от внутренней пустоты и текущих жизненных проблем. Внутренняя неудовлетворённость маскируется удовольствием от вкусной трапезы, покупки новой вещи и т. д… Какой вариант камуфляжа внутренней бесцельности внешними удовольствиями человек выберет — зависит от стечения обстоятельств и от особенностей его внутреннего мира. Заменитель цели может быть наркотическим, трудовым, игровым, пищевым, сексуальным, религиозным и т. д.

Но, любые из заменителей, только укрепляют искусственную реальность, они занимают в ней своё место и подчиняют себе жизнь человека. Они поглощают всю жизнь, все силы, всё время. Человек становится рабом своего искусственного мира. Это происходит быстрее, если он выбирает химический путь и медленнее, если для построения искусственной реальности он изменяет своё поведение.

Так зависимость приобретает внешнюю форму, отличия.

6. Какие зависимости существуют?

Исследованием зависимостей занимаются не только медицинские дисциплины (психиатрия, психотерапия, психология), но и социология, философия. Существует даже

отдельная наука — аддиктология. В результате за последние 10 лет понимание механизмов и сущности зависимости значительно изменилось и расширилось. Под зависимостью стали понимать любую форму существования, при которой человек, воспринимающий реальность как дискомфортную, избегает её, вместо того, чтобы попытаться её изменить. Причём в качестве места для избегания выбирается искусственно изменённое состояние сознания.

Т.е. зависимое поведение направлено на поиск особой, «идеальной» реальности. Это порабощающий, нередко скрываемый и отрицаемый самим человеком поиск. Он связан с неудовлетворённостью естественной реальностью и с невозможностью получить это удовлетворение естественным путём. Особенности созданной реальности или тип взаимодействия с ней деструктивны, т. е. разрушают здоровье и жизнь человека.

В этой книге разновидности зависимостей выделены по видам искусственных реальностей и способов избегания действительности. Т. о. зависимости могут быть связаны не только с чем-то конкретным, материальным, но и с самыми разнообразными сферами жизни.

В результате такого понимания выяснилось, что количество зависимостей огромно, и варианты многолики. Спектр зависимостей можно начинать на одном полюсе от нормальных привязанностей, увлечений, способствующих самосовершенствованию до болезненных вариантов зависимого поведения, приводящих к серьёзным проблемам. Исходя из того, каким способом человек избегает реальности, выделяются химические (фармакологические) и субстанциональные зависимости. Нередко в отдельную группу выделяют пищевые зависимости.

К химическим зависимостям относятся самые изученные и известные формы аддикций. Это алкогольная, наркотическая (в том числе токсикомания, лекарственная зависимость) и никотиновая зависимость. При этом в качестве средства, способствующего избеганию реальности, используется химическое вещество, активно действующее на психику (так называемое психоактивное вещество, ПАВ). Такие вещества, как правило, являются наркотическими или токсическими.

Пищевая зависимость — группа состояний, сопровождающихся изменением пищевого поведения (ожирение, булимия, анорексия, склонность к диетам и т. д.). К пищевым зависимостям также разнообразные вкусовые аддикции — зависимость от вкуса кофе, шоколада, сливок и т. д.

С существованием химических зависимостей никто не спорит. В общем, признаётся и пищевая зависимость (за исключением вкусовых аддикций). Более сомнительными для многих являются субстанциональные зависимости. При них в качестве средства избегания используется определённая активность человека, включённость в специфический процесс (хобби, игра, работа и т. д.). Другой вариант такой зависимости — использование в качестве средства для бегства из реальности другого человека, предметы и явления окружающей действительности, вызывающие различные эмоциональные состояния. Такие зависимости менее понятны и очевидны, однако их проявления и последствия весьма схожи с химическими, особенно в том, что касается психологических признаков. Самые распространённые зависимости перечислены в таблице.

Зависимости от веществ, вызывающих химический транс

Зависимости от способов жизни (поведения)

1. Зависимость от идеологий (культизм (сектанство), экзистенциальная зависимость (поиски смысла жизни с метафизической интоксикацией, в т. ч. зависимость от психотерапии).
2. Зависимое пищевое поведение (ожирение, склонность к диетам, голоданию)
3. Зависимость от внешности
4. Сексуальная зависимость (в том числе донжуанизм, нимфомания, порнозависимость

и зависимость от влюблённости)

5. Одиночество как вариант зависимости

6. Созависимость (зависимость от контроля значимого человека)

7. Кибераддикция, виртуальная зависимость (сёрфинг в Интернет, криминальное программирование, гейм-аддикция)

8. Информационная зависимость от СМИ, PR и т. д. (TV-аддикция, зависимость от рекламы)

9. Экономическая зависимость (от иерархии и денег)

10. Гемблинг (зависимость от азартных игр)

11. Трудоголизм (синдром профессионального сгорания)

12. Шопинг

13. Гэйджет-аддикция (зависимость от приборов, в т. ч. мобильная аддикция)

14. Хобби, привязанность к домашним животным, коллекционирование и аудиофилия как зависимость

15. Зависимость от ограничивающих убеждений (пограничные психические расстройства, психосоматические заболевания)

16. Виктимная зависимость. Аутоагрессивное (в т. ч. мазохизм, суицидальное поведение, стокгольмский синдром и т. д.) и агрессивное, криминальное поведение (в т. ч. садизм, терроризм, преступная жизнь и синдром перманентной войны — комбатант — аддикция)

17. Зависимость от перенесённых расстройств, травм, болезней (постстрессовый синдром, последствия тяжёлых болезней, утрат и т. д.)

Как видно, основная масса зависимостей — нехимические. При этом медицинская помощь предлагается только при химических зависимостях — наркологами, психиатрами, психотерапевтами. Иногда её предлагают при зависимостях от сект, компьютеров, азартных игр. Основная масса поведенческих зависимостей либо незаметна, растворена в обществе, либо поощряется, как трудоголизм или многочисленные варианты шопинга.

7. Где и как часто встречаются перечисленные зависимости?

Химические зависимости встречаются повсеместно. Распространённость субстанциональных зависимостей чётко связана с уровнем развития цивилизации. Их тем больше, чем современнее, активнее, насыщеннее жизнь, чем больше требования к человеку и выше конкуренция. Реальность жизни современного человека — самая благоприятная среда для развития зависимости. Всё вокруг человека призывает его подчинить свою жизнь потреблению, удовольствиям. Привлекательные мишени, созданные рекламой, пропагандируют навязанные цели, по сути дела легализуя зависимый путь жизни. Ведь путь зависимости — это путь поиска внешнего комфорта, путь отвлечения от себя и очарования внешними соблазнами. Вся реклама занята поддержкой этого пути, поскольку только он обеспечивает основу общества и экономики — товарное производство и торговлю.

Современный город — искусственно созданное место, специально приспособленное для удовлетворения любых потребностей человека, в том числе не связанных с его предназначением. И именно через воздействие на эти потребности идёт управление человеком извне. Поэтому современный город — не только самое удобное для жизни место, это ещё и место, в котором человек подвергается максимальным воздействиям извне. Эти воздействия заполняют все сферы жизни, самостоятельно определяя и видоизменяя цели человека.

Максимальное значение в городе имеет информационное воздействие, которое по интенсивности и противоречивости воздействия давно превратилось в информационный стресс. Именно благодаря специфическому воздействию информации горожане имеют специфические проблемы, которые становятся тем очевиднее, чем крупнее город.

Такие проблемы являются или следствием воздействия на потребности человека с

трансформацией этих потребностей или собственным ответом человека на воздействие, сопротивлением ему. И то и другое приводит к изменению целей и ограничению выбора. Наибольшее значение имеют при этом нехимические зависимости.

В этой книге описаны основные субстанциональные зависимости, которые, с точки зрения автора, являются ведущими проблемами современного человека, особенно жителей больших городов. Именно путь зависимости является тем путём, при помощи которого человек убегает от дискомфорта имеющейся реальности. И, чем больше город, тем больше этот дискомфорт, и тем больше вероятность избегания. В целом, одна из особенностей этой книги в том, что в ней постоянно проводятся параллели между зависимостью и современной жизнью.

В книге рассмотрены самые распространённые формы нехимических зависимостей.

1. Зависимость от виртуальной реальности компьютера (виртуальная аддикция)
2. Зависимость от навязанных идей и смыслов (культизм, сектанство)
3. Зависимость от ограничивающего пищевого поведения (ожирение)
4. Зависимость от внешности (подиум-аддикция)

5-6. Зависимость от замещающих отношений — сидром созависимости и одиночества, зависимость от секса (сексуальная зависимость) и влюблённости — платоническая, романтическая зависимость.

7. Зависимость от СМИ и рекламы.
8. Зависимость от телевидения (TV-аддикция)
9. Зависимость от товарно-денежных отношений (экономическая зависимость)
10. Зависимость от профессиональной деятельности (работы) — синдром профессионального сгорания.
11. Зависимость от азартных игр (гемблинг)
12. Зависимость от приобретений (шопинг)
13. Зависимость от обладания вещами (коллекционирование и пр.).
14. Зависимость от технических устройств (гэйджет-аддикция)

Наряду с известными состояниями Вы встретите такие, о которых мало что знаете или никогда не относили их к зависимостям. Автор нигде не встречал описаний экономической зависимости, зависимости о внешности и описаний одиночества с точки зрения зависимости. Т. е., скорее всего, Вы будете читать об этом первыми.

А теперь о распространённости этих аддикций. Исследователи каждой из зависимостей сообщают о примерно равной их распространённости — от 1 до 5 %. Это значит, что зависимость — не просто распространённое состояние. Пожалуй, каждый современный человек имеет опыт зависимости и в прошлом и в настоящем. Причём каждый из нас является носителем нескольких зависимостей. Наиболее удачливым удаётся поменять зависимости, начинающие приносить страдания на новые, временно приятные. Одновременно большинство людей даже не догадываются об уровне своей зависимости, ограниченности своего выбора. Может быть, именно поэтому так много внимания современный человек уделяет отстаиванию своих политических и юридических свобод — из-за постоянной психологической несвободы, которая воспринимается как вариант нормы.

Вероятность возникновения зависимости не определяется ни интеллектом, ни профессией, ни социальным статусом, ни благосостоянием, ни национальной и этнической принадлежностью. Каждый человек либо сам, либо по примеру окружающих и по инерции обыденной жизни, так или иначе, убегает от реальности в «иное» состояние искусственно созданного комфорта, забытья. Он находит «другую реальность», в которой нет места современной жизни, её тревогам, заботам. Это реальность, в которой не надо задумываться о своём месте в жизни, о том, зачем эта жизнь вообще, если она дана в таком мире. В «иной, параллельной» реальности можно отдохнуть, собраться с силами, чтобы продолжать жить. Способы «путешествия в Зазеркалье» различны — от осуждаемого алкоголизма и наркомании, сомнительных компьютерных игр и сексуальных излишеств до престижных азартных игр, экстремального спорта, невинной любви к сотовым телефонам и поощряемого

бегства в работу. И этот список постоянно пополняется изобретательным человечеством. Даже длиннее, чем весьма обширный перечень в этой книге… Путь зависимости становится самым популярным способом выжить в современной жизни, приспособиться к ней, пусть даже результат выживания напоминает японское деревце бансай.

8. Как эта книга помогает освободиться от зависимостей?

Каждой зависимости посвящён отдельный раздел. В разделе Вы, первоначально сможете ознакомиться с механизмом возникновения и признаками зависимости. После этого (или сразу) Вы сможете оценить себя на наличие признаков зависимости в специальном тесте. Но главное в каждом разделе — специальный тренинг по преодолению зависимости или её предупреждению. Тренинги имеются в каждом разделе, для каждой зависимости. Каждый тренинг авторский, не имеет альтернатив и публикуется впервые. Особенно это касается тренингов по анти-шопингу, анти-гемблингу, анти-рекламе, анти-виртуалу.

9. Достаточно ли этой книги, чтобы освободиться от зависимости?

Все разделы книги, включая тренинги, разрабатывались автором на основе системы АФП, поэтому являются её частью. Это означает, что Вы можете добиться большего на пути освобождения от зависимости, если будете делать это при помощи самой системы АФП. Подробно она изложена в книге «Освобождение от зависимостей». Овладеть технологией правильного выбора можно на специальных тренингах. Подробности на сайте www.proafp.narod.ru и по телефону 8-926-111-23-95. Диспетчер даст Вам необходимую информацию о том, как получить консультацию.

Однако не у всех есть желание пожертвовать своё время на АФП. Не обсуждая мудрость таких предпочтений, могу таким людям порекомендовать исследование своего выбора «между делом». Для этого используйте техники из книги «Экспресс-психотерапия городских проблем». Ещё удобнее пользоваться для этого техниками, специально разработанными мною для использования в транспорте, т. е. в пути. Полностью все такие техники собраны в моей книге «Экспресс-психотерапия в транспорте» и осваиваются самостоятельно, либо на тренинге «Метро как место силы».

10. Как читать эту книгу?

Лучшие результаты могут быть получены, если Вы будете читать книгу подряд, с первых глав. К тому же часть важной информации, которая верна для любого раздела, приводится только при описании некоторых зависимостей. Сделано это с целью, по возможности, сократить повторы.

Не бойтесь потерять время на ознакомление с состояниями, которые Вы не ощущаете. Зависимость многолика — она легко переходит из одной формы в другую, которую Вы можете считать вполне приемлемой в самом начале. Задача книги — помочь Вам в распознании самых разных форм зависимости и, не только освободиться от проблемы, которую Вы имеете, но и предотвратить её трансформацию.

Материал в книге имеет разные уровни сложности. Это означает, что часть информации требует от читателя специальной подготовки или дополнительных усилий при освоении. Такие фрагменты отмечены при помощи значка — пиктограммы. Z

Вниманию сомневающихся!

… ко всему прочему, Господи, я всего только глупый человек, которому свойственно ошибаться…

из молитвы Святого апостола Фомы

Взирая на солнце, прищурь глаза свои, и ты смело разглядишь на нём пятна.
Козьма Прутков

Свободы сеятель пустынный,
Я вышел рано до звезды;
Рукою чистой и безвинной
В порабощённые бразды
Бросал живительное семя -
Но потерял я только время,
Благие мысли и труды…
А.С.Пушкин

Прежде чем отдать рукопись книги издательству, я, по уже установившейся традиции, отдаю её на суд группы людей. Среди них мои близкие, профессионалы и просто интересующиеся пациенты. Особый интерес вызывает мнение тех людей, которые не знакомы с моей работой. Некоторые из них, прочитав рукопись этой книги, вели себя одинаково. Одной из первой реакций у них нередко была обида. Другие испытывали смятение. Третьи — раздражение. Но все представители этой «группы недовольных» ощущали себя так, как будто у них отнимают источники удовольствий, навешивая на них ярлыки «Осторожно, Зависимость!». Политически грамотные рецензенты подозревали автора в раздувании ажиотажа вокруг несуществующих болезней. Они ставили зависимости, описанные в книге, в один ряд с надуманными или преувеличенными проблемами типа перхоти или атипичной пневмонии. Имеющие чувство юмора предлагали описать «зависимость от дивана, пионерского галстука, тёщи и солнышка», язвительно намекая, что автор включил в книгу то, что попалось на глаза и то, с чем он сам имеет проблемы. Выслушивая их, я не мог не вспомнить о том, что включил в книгу только часть материала, самое основное, главное, что считаю изложение поверхностным и неполным.

Не все критики ограничивались эмоциональным осуждением. Многие пытались опровергнуть описанное при помощи логики. Как правило, их возражения по поводу выделения и описания большого количества зависимостей, сводились к рассуждениям о том, что «мы все зависимы от чего-нибудь», например, от воды, пищи, воздуха и прочих факторов, от которых зависит выживание. Каждый человек зависим от людей, общества. Выходит, что зависимость, утверждали они, — чуть ли не естественное состояние, которое делает возможной и украшает жизнь. Особо искушённые приводили цитаты типа «человек, свободный от зависимости — это человек мертвый, вялый, у которого вместо души пар» и примеры поощряемых зависимостей (например, трудоголизм, любовная аддикция).

Чем больше было выражено стремление к опровержению книги, тем сильнее это было похоже на то, что у оппонентов отнимают свободу, когда указывают на опасность зависимости. Не правда ли, в этом есть некий парадокс?

Хотелось бы успокоить тех, кто ощущает смутную тревогу и оглядывается вокруг в поиске врага. Работа, саморазвитие, деньги, секс, телевидение, мобильные телефоны и всё остальное, о чём пойдёт речь — это хорошо. Автор сам занимается всем перечисленным и надеется, что читатель делает то же самое. Все эти источники радости становятся зависимостью только тогда, когда заслоняют от Вас всю остальную жизнь, подчиняют себе все Ваши силы и помыслы. Удовольствие оборачивается зависимостью, когда человек становится его рабом, водружает на пьедестал и воспринимает как цель.

Утверждения защитников своих «удовольствий и увлечений» не учитывают главного — о зависимостях можно говорить, когда в жизни человека отсутствует выбор. Зависимость — это то, что ограничивает выбор человека, его свободу, неизменно негативно влияет на его физическое, психологическое и социальное существование, т. е. на его здоровье.

В то же время, любой человек, делая выбор, имеет некоторые склонности,

предпочтения. У каждого человека существуют привязанности, пристрастия. Момент, когда привязанность, увлечение чем-либо переходит в зависимость, наступает, когда выбор человека перестаёт определяться его развитием и движением вперёд, когда он направлен на бегство от себя. Этот выбор становится вынужденным, поскольку только он может принести комфортное состояние, а вне него человек испытывает выраженный дискомфорт. Человек не способен продолжать продуктивно жить и взаимодействовать с людьми вне этого выбора. Т. е. у него исчезают возможности принять иное решение, он вынужден выбирать определённым образом, независимо от того, что нужно ему самому, каковы его цели.

При зависимости человек теряет возможность существовать вне определённого, искусственного, не свойственного ему ранее состояния, даже если это состояние вызывает серьёзные неприятности. Причём само состояние может быть вызвано чем — угодно. Наиболее отчётливо такое чуждое состояние вызывают наркотики, но их могут вызвать особенности своего собственного поведения, мировоззрения, предметы, другие люди и т. д. Можно сказать, что зависимость — разновидность рабства. Сам термин «addictus» означает «приговаривать свободного человека к рабству за долги». Таким образом, аддикт — это тот, кто связан долгами. Он ощущает себя непреодолимо, вынужденно, рабски зависимым от силы, которую воспринимает и переживает как идущую извне. Это всё, что «требует и получает» от человека тотальное, добровольное повиновение. В качестве объекта, который обладает такой «злой силой» обычно называются наркотики, азартные игры, пища и даже сексуальный партнер, деньги, власть.

В отличие от увлечения, зависимость мешает жить, прежде всего, самому человеку, ограничивает его выбор и его жизнь. Кстати, страдания других людей от зависимого человека связаны не только с тем, что он требует от них участия, поддержки своего состояния (именно поддержки состояния, а не помощи в излечении, это не опечатка). Их дискомфорт нередко связан с тем, что они сами зависимы от отношений с этим человеком и претендуют на особые отношения, не хотят, чтобы власть над ним была «перехвачена» зависимостью.

Задача автора — не ругать и не отнимать Ваши удовольствия. Автор хочет помочь Вам научиться распознавать в своей прекрасной и разнообразной жизни всё то, что пытается лишить Вас этого многообразия и свободы. И если Вы начнёте замечать, как нечто начинает ограничивать Ваш выбор, будете предпринимать грамотные шаги, чтобы этого не случилось и чтобы это вовремя устранить — автор будет считать это наивысшим комплиментом своей книге.

Краткая теория зависимости (факультативная глава для искателей теории)

Z

В эту главу вынесены те материалы, без которых вполне можно обойтись, если Ваша цель — практические шаги по освобождению от зависимости или помощь другому человеку. Т. е. эта глава носит теоретический характер. Тем не менее, после некоторого размышления, я посчитал необходимым включить её в книгу. Глава адресована хорошо подготовленным читателям и профессионалам. Главные задачи главы следующие:

Углубить представления о зависимости у желающих. Для этого в главе описаны основные представления о зависимости, принятые в наркологии. Показать связь между взглядом на зависимость в этой книге и современными научными взглядами. Для этого основные представления о зависимости, принятые в наркологии, описаны с учётом взглядов автора на зависимость.

Понятие о предрасположенности к зависимости

Кто предрасположен к зависимости? Самый популярный ответ на этот вопрос таков — зависимость является уделом людей, которые не способны сопротивляться своим желаниям,

рассуждающих по принципу «хочу и никаких гвоздей». Такое «объяснение» не менее наивно и поверхностно, чем соответствующий образ зависимого человека. На самом деле, путь «хочу и точка»», является девизом человека, достигающего своей цели не смотря на препятствия. Зависимый же человек отворачивается от себя, самой достойной цели из-за необходимости преодолевать препятствия. По сути дела его девиз противоположен — «не хочу самого себя и всё!».

Попробуем дать более честный ответ на вопрос «Кто предрасположен к зависимости». К зависимости склонен тот, кто не находит внутри себя достойной цели, и, поэтому, постоянно ощущает источник внутреннего дискомфорта. Причём тягостность переживания усиливается во время стрессовых, критических ситуаций. Именно благодаря тому, что «внутри себя» плохо, человек совершает свой выбор в пользу мифического оазиса комфорта, который постоянно ищет вовне. И таким оазисом может стать что угодно, и «хорошее», и «плохое». Т. е. зависимость — способ бегства от внутреннего неблагополучия, внутренней бедности к внешней иллюзии красоты, счастья и праздника. А «злобные» наркобароны, «хитрые» владельцы казино, «циничные» производители многочисленных товаров и восхваляющей их рекламы и прочие «стервятники, слетевшиеся на зависимое тело» лишь обеспечивают спрос предложением. Неприятность в том, что никто не виноват в зависимости человека. Во внешнем мире не существует никаких принуждающих, негативно настроенных к человеку сил.

В наркологии считается, что зависимость развивается у людей, которые обладают определёнными качествами личности, т. е. особым устройством внутренней реальности и своим способом взаимодействия с миром. Такая личность является своеобразным каркасом. На этот каркас нанизываются зависимости-фетиши, сменяя друг друга. Современные описания зависимой личности включают такие черты как инфантильность, внушаемость и подражательность, прогностическая некомпетентность, ригидность и упрямство, наивность, простодушие и чувственная непосредственность, любопытство и высокая поисковая активность, максимализм, эгоцентризм, яркость воображения, впечатлений и фантазий, нетерпеливость, склонность к риску и «вкус опасности».

В МКБ-10 личности зависимого типа соответствует несколько критериев. Их можно соотнести с некоторыми ограничениями выбора, описанными в АФП. Сами варианты выбора изложены в примечании 2 и, подробно, в книге «Освобождение от зависимостей». Здесь мы остановимся на критериях зависимой личности.

1. Стремление отказаться от ответственности, особенно при принятии решений (это соответствует предпочтению жертвенности и отказу от ответственности в АФП).

2. Предпочтение мнений других собственной оценке событий. Готовность любой ценой заслужить положительную оценку, лёгкая ранимость при малейшей критике или неодобрении (в АФП это соответствует предпочтению мнений самооценке).

3. Страх быть отвергнутым, плохая переносимость одиночества, ощущения опустошенности или беспомощности в одиночестве (это соответствует предпочтению использования других людей в отношениях, «потребления» отношений в АФП).

В то же время, особенности личности человека являются лишь одним из многочисленных факторов предрасположения к зависимости. Эти факторы обычно называются факторами риска. Под фактором риска понимается условие существования, характеризующееся наличием угрозы для развития негативного состояния. Фактор риска оказывает существенное влияние на переживание человеком кризисной ситуации. Соответственно, факторам риска противостоят факторы защиты — особенности, ограждающие человека от зависимости.

Если сумма факторов риска больше чем сумма факторов защиты — можно говорить о предрасположенности или о «предзависимости». Если преобладающие факторы риска реализуются можно говорить о «зависимости». Стимулируя защитные факторы и противодействуя факторам риска у конкретного человека и у его окружения, можно влиять на состояние «предзависимости».

Чтобы определить факторы защиты и риска, необходима специально созданная методика для их выявления. Это значит, что она должна учитывать специфику зависимости, а не просто выявлять особенности личности обычным психологическим тестом. Автором данной книги разработана специализированная тестовая программа «AntiAddictApplication» (свидетельство № 2003611360 от 5.06.2003 г. выдано Роспатентом, г. Москва). Эта программа позволяет выявить и оценить факторы риска зависимости и защитные факторы и у самого человека и у его окружения. Т. е. определение предрасположенности (риска зависимости) возможно не только у конкретного человека. Параллельно оценивается роль значимого окружения (семья, педагоги) в развитии у человека зависимости.

В программу включены тесты, помогающие выявить предрасположенность к следующим социально важным зависимостям:

§ наркомания и алкоголизм

§ культизм (сектанство)

§ кибераддикция (зависимость от Интернет, компьютерных игр)

§ синдром профессионального сгорания (трудоголизм)

§ деструктивное поведение (терроризм)

Возраст тестируемых — от 14 лет. В перспективе в программу будут включены тесты для определения предрасположенности ко всем субстанциональным зависимостям, описанным в данной книге. Подробности на сайте www.proafp.narod.ru

Механизм формирования зависимости

Механизм формирования зависимости включает два базовых компонента. Он может быть запущен любым из них.

1. Диссоциация внутренней реальности (расщепление, разделение). Этот компонент связан с тем, каким образом человек переживает отдельность самого себя, собственное своеобразие.

Нарушения восприятия своей уникальности берут начало с того времени, когда человек отрицает часть самого себя. Это та область его внутренней или внешней реальности, которая по тем или иным причинам оказывается для него неприемлема, дискомфортна. Возникает так называемая диссоциация, разделение самого себя на «Я» и «не Я». Это уменьшает явления дискомфорта, боли. Такой механизм формируется с детства с целью выжить, обеспечить свою сохранность. Например, отторгается отсутствие любви со стороны родителей, болезни, уничижающие оценки и т. п.

В результате человек теряет контакт с той частью реальности, которую отвергает, перестаёт ей доверять. Он отказывается воспринимать не только сигналы, извещающие о дискомфорте, но и сигналы о потребностях. Т. е. часть реальности человека оказывается изгнанной, её голос игнорируется, она лишается возможности сообщить о своих целях и своём состоянии.

2. Изоляция внутренней реальности. Каждый человек стремится к отношениям, к тому, чтобы открыть свою реальность другому и разделить себя, свою жизнь с любимым человеком. На пути сближения с другими людьми человек рано или поздно осознаёт, что он имеет свою собственную миссию, которую нельзя разделить ни с кем. Это означает одиночество при негативном восприятии.

Для избежания одиночества человек пытается слиться, раствориться с другими. Так он не только и не столько приобретает общность с кем-либо, он, прежде всего, разрушает собственную уникальность. Он уничтожает свою реальность, чтобы освободиться от миссии — главной причины одиночества. Для этого нужно передать свою реальность во власть другому человеку.

Но слияние и диссоциация приводят к полной зависимости в формировании собственной реальности от того, что человеку предлагает выбранный партнер или группа. Человек лишается настоящих отношений, он следует навязанным требованиям. Всё, что

человек получает — ощущение потери, одиночество, изоляцию. Он начинает искать, что могло бы заполнить эту пустоту. И для «залатывания дыр» реальности чаще всего используется психоактивное вещество или зависимое поведение.

Стадии развития зависимости

В развитии любой формы зависимости имеются общие закономерности. Научная наркология выделает три стадии этого процесса. Здесь эти стадии описаны с учётом представлений об искусственной реальности, на которых базируется книга.

Первая стадия. Характеризуется началом взаимодействия между человеком и выбранной им искусственной реальностью. Это проявляется перестройкой психики человека и развитием пристрастия к новой реальности. При этом искусственная реальность воспринимается как более приятная, чем своя собственная.

Стадия включает два синдрома. Каждый синдром — это группа взаимосвязанных признаков. Первая группа признаков — синдром измененной реактивности. Вторая группа — синдром психической зависимости. Синдром измененной реактивности на первой стадии проявляется тем, что человек всё проще и безболезненнее переживает уход от самого себя. Пребывание в чуждой реальности сопровождается всё меньшими и меньшими побочными эффектами. Человек «привыкает» быть вне самого себя без негативных последствий. У него возрастает способность переносить нефизиологическое состояние всё дольше, сильнее, чаще, регулярнее. Возрастание «дозы» чуждой реальности называется изменением толерантности. Возрастание частоты бегства в такую реальность называется изменением формы потребления.

Синдром психической зависимости на первой стадии включает два основных проявления. Первое — психическая потребность в искусственной реальности. Второе — возникновение представления, что только в иной реальности самочувствие может быть комфортным, приятным. Появляется способность к достижению состояния психического комфорта вне своей реальности.

Потребность может человеком осознаваться или быть неосознанной. Она приобретает форму влечения, а само влечение очень похоже на стремление к достижению цели. В результате такой признак зависимости как «влечение» не всегда просто отличить от тех переживаний, которые возникают у человека, стремящегося к собственной цели. В отличие от зависимого влечения, влечение к себе характеризуется осознанностью цели, свободой выбора, постоянным, непрерывным, а не приступообразным, импульсивным движением, развитием возможностей, совершенствованием. Влечение при зависимости противоположно.

Можно выделить два типа психической зависимости: позитивный и негативный. При позитивном типе в искусственной реальности привлекает прежде всего нечто приятное, стимулирующее, улучшающее настроение. При негативном типе не так важно найти нечто хорошее, значительно важнее убежать от плохой, собственной реальности. Позитивная психическая зависимость наблюдается только на первой стадии.

Таким образом, первая стадия представляет собой этап приспособления человека к новым условиям. Он определяется постоянным выходом из своей реальности в искусственно созданную.

В МКБ — 10 начальной (первой) стадии зависимости соответствуют следующие диагностические критерии:

сильное желание или чувство труднопреодолимой тяги к переходу в искусственную реальность; сниженная способность контролировать сам факт, начало, окончание, глубину и частоту обращения к искусственной реальности, о чем свидетельствует регулярное обращение на протяжении периода времени, большего чем человек намеревался, безуспешные попытки или постоянное желание сократить или контролировать обращение; повышение толерантности к эффектам, вызванным пребыванием в искусственной реальности. Заключается в необходимости значительного повышения интенсивности

погружения в искусственную реальность для достижения желаемых эффектов или в том, что хроническое погружение на одну и ту же глубину приводит к явно ослабленному эффекту; продолжающееся обращение к искусственной реальности вопреки явным признакам вредных последствий, при фактическом или предполагаемом понимании природы и степени вреда.

Вторая стадия. Она наступает, когда привыкание к существованию в чуждой реальности складывается полностью. Наступают качественно новые взаимоотношения между человеком и иной реальностью. Теперь существовать комфортно человек может только в искусственной реальности, а, возвращаясь «в себя», он испытывает исключительно дискомфорт, причём не только психологический, но и физический. Появляется физическая потребность уйти в искусственную реальность.

Это проявляется тем, что при выходе из искусственной реальности через какое-то время человек ощущает необходимость снова вернуться в состояние «вне себя». Это время, как правило, измеряется часами и отличается для различных форм зависимости и давности процесса. Первоначально это ощущается в виде психического дискомфорта, но затем возникает и физический дискомфорт. Это связано с тем, что организму для существования становится необходимым пребывание в искусственной реальности. Такое состояние особенно выражено при приёме наркотиков и называется абстинентным или похмельным синдромом.

Абстинентное состояние (синдром отмены) в МКБ — 10 определяется как группа признаков, возникающих при полном прекращении побегов в искусственную реальность после неоднократного, обычно длительного и/или глубокого погружения в данную реальность. Начало и течение синдрома отмены ограничены во времени и соответствуют той разновидности искусственной реальности, которую человек использовал для уклонения от своей жизни перед воздержанием. Синдром отмены облегчается последующим побегом в искусственную реальность.

Итак, вторая стадия зависимости связана с формированием качественно нового, стойкого состояния — физической зависимостью между комфортным состоянием организма и пребыванием в искусственной реальности.

Во второй стадии отмечается дальнейшее развитие синдромов первой стадии. Синдром измененной реактивности изменяется — постепенно искусственная реальность перестаёт быть настолько приятной, комфортной, как раньше. Изменяется восприятие самой искусственной реальности, оно становится более «загрязненным», искажённым. Снижается эйфория. Все защитные механизмы, которые раньше боролись за психику человеку, окончательно ломаются. Даже длительные и глубокие «уходы» в искусственную реальность не вызывают никакой защитной реакции отторжения.

Развивается и синдром психической зависимости. Вне искусственной реальности человек не способен к концентрации воли на действии, к сосредоточению внимания. У человека «нет сил» нечто делать, и нет направления для деятельности. Он агрессивен, раздражителен. Подобная неудовлетворённость обычной действительностью маскирует психическую потребность, влечение к искусственной реальности. Больше всего влечение выражено при употреблении наркотиков, особенно опиатов. Однако, не смотря на меньшую внешнюю выраженность, психическое влечение точно также определяет направление поступков при любой из поведенческих, эмоциональных зависимостей, о которых пойдёт речь в книге.

Итак, в МКБ — 10 во второй стадии зависимости помимо тех признаков зависимости, которые соответствуют первой стадии, дополнительно присутствует, как минимум, один из двух оставшихся критериев: состояние отмены или абстинентный синдром; поглощенность, сосредоточенность на погружениях в искусственную реальность. Это проявляется в том, что ради погружения полностью или частично отказываются от других важных альтернативных форм наслаждения и интересов, или в том, что много времени тратится на деятельность, связанную с погружение и на последующее восстановление от его эффектов.

Третья стадия. Это время полного психологического и физического истощения. Всё, что

человек имел, приступая к формированию зависимости, он отдаёт для её жизнеобеспечения. Собственное существование не продуктивно, человек не испытывает никакой радости от жизни: ничто не интересует, ничего не хочется, исчезают импульсы, потребности. На этой стадии форма восприятия искусственной реальности продолжает изменяться. Человек воспринимает её не как приятную, комфортную, а как единственно возможную для выживания, обеспечивающую хоть какую-то жизнь. Снижается толерантность. Человеку не нужно глубоко уходить в искусственную реальность, поскольку он не слишком чётко осознаёт обычную жизнь, мало с ней связан своими действиями. Сама искусственная реальность уже перестаёт вызывать настолько интенсивное влечение как раньше. У человека нет сил на активный поиск этой реальности. Даже будучи лишённым возможности пребывать в искусственной реальности, человек не испытывает столь выраженных признаков отмены — абстиненции, как раньше. Роль пребывания в искусственной реальности сводится к «подстегиванию» истощенных систем, обеспечивающих хоть какую то жизнедеятельность. В поисках прежних комфортных состояний «прихода» и «кайфа» человек может искать новые формы зависимости.

В МКБ — 10 в третьей стадии зависимости помимо признаков синдрома зависимости, имеющихся в первой и второй стадиях, определяются признаки психических расстройств и стойкие нарушения со стороны тела; повышение толерантности сменяется снижением.

Критерии зависимости

· Созерцательное, пассивное взаимоотношение с действительностью, поверхностное восприятие происходящего только на основе внешних признаков. Игнорирование сути явлений, цели поступков.

· Предпочтение искусственной реальности, замена ею всех других ценностей, событий, явлений жизни, которые игнорируются. Использование бегства в искусственную реальность как основного метода решения проблем.

· Безуспешные попытки сократить пребывание в искусственной реальности, сопровождающееся чувством вины.

· «Туннельное» восприятие жизни, определённой узость и избирательность. Поглощение зависимостью всех сил, всей информации от жизни, что приводит к невозможности делать нечто, не связанное с зависимостью, полным устранением из действительности.

· Распад прежних отношений и связей, их агрессивное восприятие как «врагов», скрытность, лживость. Смена значимого окружения на новое, взаимодействие с которым осуществляется только для обеспечения выхода в искусственную реальность, протекает по принципу игр детей 2–3 лет «не вместе, а рядом».

Альтернатива зависимости

Выбор, противоположный тому, который ведёт к зависимости, направлен на самого себя. Путь освобождения от зависимости — это путь к себе. Освобождение от зависимости — это рост, взросление, дорога к зрелости, оно возможно только тогда, когда человек имеет мужество обратиться к самому себе, хочет и пытается стать больше. Т. е. это путь, противоположный бегству в зависимость. Это длительный процесс выхода из иллюзий, возвращения к себе и путешествия внутрь себя. Он начинается с осознания ограничений своего выбора и поиска в себе того, ради чего можно свой выбор изменить.

Ведёт ли путь по направлению к себе и от зависимости к свободе? Противоположен ли он зависимости? Попытаемся кратко дать ответ на этот вопрос.

Противоположностью зависимости является независимость, понятие тождественное свободе. Т. е. зависимость противоположна свободе. Будет ли свободен человек, который выбору зависимости предпочитает выбор себя? Будет ли он независим от того, что его

окружает? Истинная свобода — в выходе за пределы любых границ, она возможна только при слиянии с миром, из которого сотворено «всё», сотворён мир, Мироздание, Вселенная. Всё, что имеет некие ограничения, например — ограничения собственного тела, жизни, возможностей — является зависимым. Поскольку мы живём в материальном мире, то можно сказать, что это мир зависимостей.

Поэтому в движении к себе найти свободу так же возможно, как обрести бессмертие. Это происходит на пути выражения, «исчерпания» себя, т. е. на пути творчества. По сути дела это путь развития своей реальности, её расширения, совершенствования, полного познания. Он заканчивается растворением границ между своей реальностью и Универсумом, Вселенной, Миром, Абсолютом. И это та альтернатива, которая противоположна выбору зависимости. Именно поэтому, чем глубже человек познаёт и реализует себя, тем он свободнее — от себя.

Свобода для человека — это свобода выбора между самовыражением и рабством зависимости. Свобода выбора присутствует только в случае самовыражения. Поэтому выбор себя и назван свободным. В случае предпочтения зависимости человек лишается любых альтернатив.

Путь к освобождению от зависимости сопровождается нахождением цели своего существования и движением к этой цели. И любой зависимый имеет право на этот путь. Ведь его страдание, его зависимость — это индикатор, указывающий на неверный путь, а значит, это шанс изменить свою реальность, сделать её совершенной. Каждый зависимый уже прошёл тест, который указал на его способность совершать выбор против того, что является для него дискомфортным, чуждым. Он способен сделать этот выбор независимо от его цены, способен преодолеть любые препятствия в бегстве от дискомфорта. Всё, что ему нужно — осознать, что в поиске счастья и равновесия необходимо двигаться не от себя, а к себе, к тому, что ему нужно и хочется на самом деле. Тогда путь освобождения от зависимости перестанет напоминать зависимому дорогу лишений, страданий, тропу на эшафот. Каждый шаг будет вести к ранее неведомой радости, смыслу.

У каждого человека есть выбор между предназначением и зависимостью. Предпочтение зависимости на этом пути может стать именно тем опытом, который поможет за счёт понесённой утраты по настоящему прочувствовать цену собственной уникальности, значительности своего пути. Зависимость может стать шансом для ощущения своей избранности. И эта избранность будет найдена в поиске выхода из лабиринтов зависимости и последующего обретения себя. Не зря в китайском языке слова «кризис» и «возрождение, возможность» пишутся одним и тем же иероглифом.

Escape № 1 — Homo impetus "Человек азартный или гемблинг"

Не будучи в состоянии обмениваться мыслями, люди перебрасываются картами.
Артур Шопенгауэр

Одно из величайших несчастий, которые могут случиться с человеком, — выигрыш на скачках в юные годы.
Дэнни Макгурти

В этом разделе будет рассмотрена одна из самых серьёзных и разрушительных аддикций. Это зависимость от азартного поведения. Она проявляется неконтролируемым влечением к состоянию, которое возникает во время азартной игры. Человек стремится к новой, изменённой реальности, формирующейся во время азартной игры. Сам термин «гемблинг» образован от английского слова «gamble» и переводится как «рискованное предприятие, азартная игра». Иначе эта зависимость называется лудоманией (от латинского «ludo» — «играю»).

Гемблинг занимает особое место среди зависимостей именно из-за своих последствий.

От него страдают преимущественно молодые, чаще успешные и нередко талантливые люди, которые быстро утрачивают свои способности, цели, приносят ущерб себе и своим семьям, часто совершают преступления на почве зависимости.

Считается, что аддикцию от азартных игр имеют примерно от 0,5 % до 1,5 % населения развитых стран с современным типом жизни. Однако, скорее всего, этот показатель занижен и людей, зависимых от азартных игровых реальностей намного больше. В указанное выше число вошли только игроки казино и прочих заведений для азартных игр. Но существуют и другие формы игровой зависимости, которые предполагают получение удовольствия от азартного, рискованного действия. Рискованной, азартной игрой нередко становится политическая, предпринимательская и финансовая деятельность (от биржевого или криминального бизнеса до участия в лотереях, пирамидах типа МММ). Зависимые от таких форм азартной игры встречаются значительно чаще, а последствия их действий для самих себя и других людей ещё более разрушительны. В то же время количество людей, которые признают свою зависимость от азартных игр проблемой, значительно меньше, чем реальное число зависимых. Это связано с особенностями зависимости вообще (отсутствие критики к своему состоянию), с отсутствием информации о гемблинге, как о проблеме и с отсутствием услуг по оказанию помощи при гемблинге.

Предпосылки формирования гемблинг-реальности

Z

Гемблинг — особая зависимость для современного человека. Для её формирования в обществе создаются не просто благоприятные условия, а, зачастую, режим максимального благоприятствования — человек подталкивается к азартной игре, вынужден играть. При этом особое значение в возникновении и распространении гемблинга имеет отношение к азартным играм, которое насаждается человеку извне. Этим, прежде всего, занимается один из самых высокорентабельных видов бизнеса — игровой. Он предлагает массу форм азартных игр — от казино до лотерей. Разнообразная и изощрённая индустрия азартных игр постоянно предлагает «легко и быстро получить квартиру, машину и кругосветное путешествие» ничего для этого не делая. На азарте основаны все популярные телешоу, которые допускают азарт «для умных», «для везучих», «для упорных», «для расчётливых»… И азарт, риск становится не просто дозволительным, но поощряемым качеством, спутником успеха. «Не рискуя не выигрываешь! Рискни и будешь счастлив!» — вот девизы многочисленных телешоу и рекламы. Элементы азарта прижились в торговле, и подстерегают человека во время многочисленных распродаж. Подробнее об этих и других применениях эффекта азартной игры в различных сферах жизни рассказано в конце главы.

Многочисленные лотереи, розыгрыши призов, подарки, индустрия казино и прочие азартные мероприятия приводят к мысли о том, что азартное поведение — вполне допустимый и желанный вариант удовольствия. Они «приучают» реальность любого человека к мысли о том, что игровые учреждения «рядом и являются обычной частью жизни». Это признаётся даже на государственном уровне. Достаточно вспомнить пирамиду ГКО — азартную игру, устроенную российским государством и закончившуюся кризисом. Более того, популярные герои современных книг и фильмов добиваются успеха, предварительно проходя через рискованные ситуации. Те, кому предлагается подражать, рекламируют риск и криминальность действий как достойную, а зачастую и единственную возможность достижения жизненного успеха.

Всё это подтверждается жизнью, где утрированно чётко разделена жизнь бедных и богатых, сильных и слабых. И, чем современнее, требовательнее жизнь, тем больше это разделение. Независимо от того, что говорится человеку, что он видит, богатство приобретается и теряется слишком быстро. Благосостояние и успех очень часто не зависит от видимых и демонстрируемых способностей и конкретных действий. Всё это производит ощущение того, что успех вне реальности, а то, что человек делает никак не связано с тем,

что он может получить. При этом нередко кажется, что «нужно рискнуть, и всё будет у ног».

При этом современная жизнь навязывает культ силы, власти и денег. Всё это замешано на двойной морали — человеку предлагают зарабатывать «честным трудом» те, кто получил деньги и власть совершено иным способом, абсолютно недоступным и неведомым для большинства. В такой ситуации, после безуспешных попыток «следовать предлагаемым рецептам» нередко рождается простая мысль — любые пути, кроме рискованных и криминальных не способствуют успеху.

В данной реальности именно азартные игры позволяют создать иллюзию, которая наиболее точно имитирует процессы получения большого денежного состояния. При этом игра, имитируя бизнес, вычленяет из него только самый увлекательный — игровой элемент. Она не требует значительного вложения первоначального капитала, связей, времени и сил для получения эффекта. В итоге человек, который в силу различных причин считает бизнес недоступным для себя, при помощи азартных игр может имитировать занятия бизнесом.

Такова реальность, предлагаемая обществом человеку. В ней он вынужден искать и достигать свою цель. При этом процесс достижения собственной цели, сопряжённый с преодолением препятствий вне и внутри себя, вкладыванием сил в саморазвитие, выглядит не очень привлекательно. Более того, он не сопровождается приобретением дивидендов, значимых и пропагандируемых в реальности, которая окружает человека. Значительно более выгодным кажется движение к цели при помощи игры, сопряжённой с риском и атмосферой праздника. От цели, которая приведёт к зависимости, человек оказывается защищённым только собственным предназначением. Только собственная, расположенная внутри себя цель, может противостоять тому, что человек видит вокруг. Но собственную цель нужно найти и, затем, достигнуть. Этот процесс значительно сложнее и дольше чем просто рискнуть. К тому же большинство людей вокруг озабочены чем-угодно, только не поиском себя.

В подобной реальности вполне закономерно появление зависимостей. Зависимость от азартных игр, как и любая другая зависимость, всегда имеет корни в неудовлетворённости от имеющихся жизненных целей. Первоначально то, к чему человек стремится, не доставляет ему положительных переживаний. Более того, это приводит к жизненному фиаско. Зарождается и крепнет недоверие к поискам своих, особых целей вообще. Поиск цели внутри себя становится занятием «для детей и чудаков», «умственной мастурбацией», особенно на фоне успешности сильных мира сего, жёстко указывающих место, куда надо стремиться.

Человек становится на путь, ведущий к гемблингу, когда оказывается полностью разочарованным результатами поиска и достижения своей, внутренней цели. Эти результаты выглядит смехотворно и унизительно в реальности, созданной обществом. Так формируется пренебрежение, негативное отношение к целям как таковым. Если цель недостижима, то, для того, чтобы избавиться от негативных эмоций по поводу её недоступности, нужно просто ликвидировать цель из реальности. При формировании зависимости от азартных игр человек стремиться выйти из самого процесса достижения целей, не достигать никаких целей вообще.

Подобное специфическое отношение к собственной цели свойственно не всем людям, да и не всем зависимым. Попытки «уничтожить» цель в принципе, геноцид любых целей, связаны с особенностями личности будущих гемблеров. Обычно для того, чтобы выбрать такую форму зависимости, человек должен обладать особым восприятием реальности и особыми взаимоотношениями с ней.

1. Особое восприятие реальности

Тотальная неудовлетворённость реальностью (своей жизнью, работой, семьёй и т. д.) Восприятие собственных способностей (особенно интеллектуальных), как более высоких, чем у большинства из окружения (не всегда, но часто) Сложность приспособления к реальности из-за особенностей воспитания (холодность или повышенная опёка со стороны родителей) Восприятие любой проблемы как угрозы существованию, «разрушению реальности».

2. Особые взаимоотношения с реальностью

Игнорирование действительности, тенденция к построению защитных иллюзий. Стремление извращать, избегать реальность, предаваться иллюзиям при неудачах, проблемах. Неспособность переносить напряжение и бегство от реальности при напряжении. Повышенная требовательность к реальности в сочетании с пониженной требовательностью к себе. Попытки безответственно манипулировать реальностью, «брать от мира, не отдавая», стремление пользоваться реальностью «даром», ничего активно не предпринимая Стремление получить признание, лидерство, агрессивность Склонность к риску Отношения к материальным благам в семье: «все, или ничего», деньги и блага становятся культом или презираются Трудности с прогнозированием развития ситуации Стремление ускорять принятие решения

Инструменты «перехода» в гемблинг-реальность

Z

Когда неудовлетворённость имеющейся реальностью приводит к выраженному дискомфорту, человек начинает искать пути, чтобы устранить неприятное состояние, т. е. выйти из имеющейся реальности. Потенциальный гемблер для этого использует особые действия. Это действия, которые не ведут к цели, так называемые «бесцельные» поступки. Причём гемблер пытается совершить не просто бесцельные для обычной реальности поступки. Он ищет поступки, которые разрушают цели обычной реальности. Он объявляет целям войну. Чтобы лишить реальность цели, действие должно либо носить экстремальный характер, быть неадекватным имеющимся возможностям, либо вообще не опираться на возможности, быть бессмысленным. Существует два основных варианта, которые позволяют «уничтожить цель» и тем самым выйти из реальности. Это экстремальные действия в рамках спорта или рискованные действия в рамках игры.

Первый путь устранения целей предлагают различные виды экстремального спорта. Как правило, путь к экстремальному спорту прост. Сначала отсутствие удовлетворительной цели приводит к дефициту эмоций. Затем голод эмоций приводит к стремлению компенсировать его неадекватно сильными переживаниями. Способ их получения — совершение рискованных, опасных действий, «хождение по краю пропасти». Такие люди прыгают с парашютом, занимаются альпинизмом, дельтапланеризмом, подводным плаванием, осваивают пещеры, моря и т. д. Для кого-то это оказывается достаточной компенсацией бесцельности. Но экстремальный спорт далеко не для всех становится удобным способом повоевать со своими целями. Любой экстремальный спорт требует значительных затрат времени и вложения больших сил. Т. е. экстремальный спорт предполагает достаточно серьёзные занятия, он обременителен и опасен.

Альтернатива экстремальному спорту возможна. Для этого человек должен совершать особое действие, которое ведёт «либо к огромному чуду, либо к огромной утрате», т. е. сопровождается значительным риском достижения результата, цели. Такое действие предполагает достижение того, что абсолютно не соответствует возможностям человека. При этом сама цель становится вторична, не имеет значения, поскольку в принципе не достижима, а все внимание сосредоточено именно на действии. Само по себе это достаточно удачно имитирует процесс достижения истинной цели. Истинная цель постоянно отступает от человека на шаг, остаётся вдали, а человек находится в процессе её достижения всю жизнь. Но, в данном случае, цель не находится на расстоянии, она отсутствует в принципе.

Такое действие невозможно в обыденном мире. Для него требуется создание особой реальности, в качестве которой выступает искусственная игровая ситуация. Чем более экстремальна игра, т. е. чем больше действие оторвано от реальных целей и опасно, тем быстрее оно «выводит» человека в состояние бесцельности, отрицания цели как таковой… и даёт тем самым облегчение. Человек меняет бессмыслицу и пустоту обыденной жизни на нереальное состояние свободы. Эта иллюзорная свобода проистекает из бесцельности поступков. Вот почему в азартной игре выигрыш и проигрыш не имеют никакого значения,

важно само действие и его эффект.

В поиске новой, бесцельной реальности, человек приходит к игре. Она оказывается вполне комфортным и эффективным способом бегства от имеющейся жизни в иллюзию. Особенно это касается специально разработанных для таких целей азартных игр. Эффективность и популярность игры как средства имитации желаемой реальности определяется, прежде всего, её функциями.

1. Компенсаторная функция. В игре человек использует те силы, которые он не вложил в достижение цели. Он вкладывает их в игру. Это заметно ослабляет внутреннее напряжение, связанное с потребностью двигаться в направлении своей цели. По сути дела это ни что иное, как защитный механизм, открытый ещё Фрейдом и получивший название сублимации. Подобное приложение сил достаточно выгодно для общества, поскольку упорядочивает приложения сил человеком, направляет их в безопасное для общества русло. Так «тушится» потенциально опасный для общества потенциал человека, не переходя, например, в агрессию. Игра нейтрализует её в своём пространстве, времени и своими правилами.

Таким образом, игра обеспечивает процесс «вложения себя» в деятельность, имитирующую достижение цели. Человек получает возможность через игру выразить то, что оказывается невостребованным или неодобряемым в жизни, где выполнение большинства действий распределено обществом так, чтобы поддерживать иерархию. При этом большинство личных действий человека становятся ненужными и бессмысленными, их заменяют высокоспециализированные сервисные услуги. Отказ от таких действий — это не просто прихоть, это отказ от поступков, которые не поддерживаются, осуждаются обществом. В то же время внутреннее напряжение от невостребованности своих способностей человека также невыгодно для общества. И здесь на помощь приходит игра. Она помогает создать иллюзию востребованности тех сил и способностей, которые не приемлемы для иерархии, компенсировать общество.

2. Развивающая функция игры. Достижение цели предполагает развитие способностей, которых у человека не было. Они развиваются в «свободной» зоне реальности — месте, которое имеется у каждого человека и может быть «заполнено» только развивающимися способностями. Если человек не двигается к цели, это место остаётся пустым. Человек ощущает это как тягостный недостаток, «неполноту жизни», И здесь игра опять приходит на помощь. Она требует развить способности, помогающие играть лучше, победить. Это создаёт иллюзию достижения цели. Разные игры развивают разные качества, человек выбирает ту игру, которая подходит для него лучше, создаёт более подходящую иллюзию. Игра — один из вариантов творчества. Она расширяет горизонты для проявления самого себя, даёт возможность для реализации своих скрытых желаний, способностей, фантазий.

Итак, игра — деятельность, которая автоматически выводит человека из обыденной реальности, лишает актуальности проблемы с целью. Помимо функций игры это связано с рядом её особенностей.

1. Игра, сама по себе является одним из наиболее распространённых и популярных стереотипов поведения. Элементы игры присутствуют в самых разных сферах жизни. В большей или в меньшей степени, в открытой или в завуалированной форме, но ею пользуются все. Поэтому игра входит в реальность каждого человека как обязательный компонент. Обращение к игре является стандартным способом изменения реальности, родным для человека современной цивилизации. Игра распространена в современной действительности. В реальную жизнь вкраплена масса игровых элементов, которые переплелись с нею так, что грань между игровой реальностью и жизнью часто стёрта.

При этом, какой бы ни была игра, она служит для компенсации имеющейся реальности или для её совершенствования. Игра становится нужной как для бегства от реальности, когда она не устраивает человека, так и для улучшения реальности, когда человек прибегает к игре, как к механизму творчества. Игра выводит человека из реальности, в которой он пребывает, находясь в обществе. Это происходит за счёт выключения из общественных, иерархических отношений, которые, как известно, основаны на иерархии собственности. Выключение

связано с тем, что игра не направлена на производство товара, в отличие от той деятельности, которой человек занимается в обществе и нацелена не на результат, а на процесс.

Даже основа общества — иерархия собственников, основана на игре в производителей, так и потребителей. Более того, чем больше человек входит внутрь такой иерархии, тем больше его потребление выходит за рамки удовлетворения естественных потребностей. Это значит, что его потребление всё чаще становится игрой. Чем дальше в современной жизни человек уходит от реальности, чем больше его действительность насыщена образами, не имеющими отношения к действительности, а созданными для имитации жизни, «игры в жизнь», тем больше в его жизни игр.

Кстати, образы, которые не соответствуют действительности, создаются для строительства альтернативной, искусственной реальности с целью бегства от действительности — один из основных признаков зависимости. Эти образы здесь и далее в книге будут называться симулякрами.

2. Игра выводит человека из взрослой составляющей его реальности, переводя в детскую. Это связано с тем, что игра — прежде всего детский путь существования в мире. Игра — самая ранняя форма деятельности. Она является для человека самым первым способом, который применяется для достижения цели в детстве, универсальный способ вхождения в мир, его исследования. Именно при помощи игры ребёнок обучается вкладывать свои силы в развитие способностей и достижение результата. Также при помощи игры ребёнок осваивает цели и роли, которые предлагает общество. Т. е. через игру человек в начале своей жизни находит цель и достигает её. Поэтому её значение для ребёнка настолько велико, что он инстинктивно стремится к игре всегда и всюду, в том числе, преодолевая сопротивление и агрессию взрослых, в ситуациях, когда в игре, с точки зрения взрослых, «нет функциональной необходимости».

Взрослея, человек заменяет игру на действия, направленные на достижение цели. Он перестаёт действовать по правилам игры и изображать её героя. Вместо этого он действует либо от себя и по своим правилам, либо, исходя из правил общества и по навязанной ему роли. Поэтому, между игрой и действительностью нет чёткой границы. Особенно это касается игры, выполняющей компенсаторную функцию.

Игра становится частью работы, давая работе часть перейти в призвание. Это происходит, когда на работе человек пытается выразить себя, вносит в работу творчество и элемент соревнования.

Игра становится частью предпринимательства — т. е. работы на себя, когда главной становится не прибыль, а победа. Не зря подавляющее большинство страдающих гемблингом — бизнесмены. Ведь между азартной игрой и бизнес-операциями (например, биржевые спекуляции) нет принципиальной разницы.

Игра становится частью войны и политики, когда главным становится победа. То же касается и науки ради науки или признания.

3. Игра не является обыденностью, т. е. выводит человека за рамки его обычной жизни. Она переводит человека в состояние «вне обыденности». Не зря Йохан Хейзинга в своей книге «Человек играющий» писал, что игре чужда обыденность, она украшает и заполняет жизнь. Т. е. игра имеет направление, цель, реальность, отличные от целей и реальности обычной жизни. Эта цель заключена внутри самой игры, реальность игры создаётся в процессе игры. Реальность игры временна и ценна сама по себе.

Реальность игры не оставляет места для целей обыденной жизни. Это особая реальность «карнавала». В такой реальности человек получает возможность отойти от жизненных целей и стать действующим лицом, центральной фигурой «сказочного мира».

В целом игра создаёт иллюзию выхода из современного мира, где происходящее является обманом, приманкой, не связанной с реальностью. Именно этим привлекает человека игорный бизнес. Он предлагает за счёт запредельной эмоции игры выйти за пределы обыденности и «прикоснуться к реальности». Но, на самом деле, это лишь иллюзия, поскольку человеку предлагается искусственный путь выхода из реальности общественных

симулякров. Этот путь приводит в другую искусственную реальность — игровую.

Игра — то, что не имеет отношения к жизни, то, без чего можно обойтись. Она не продиктована целями человека и не нужна для их достижения. Эта её особенность автоматически приводит к созданию новой реальности. Начиная игру, человек как бы начинает иную жизнь, создаёт, как писал Й.Хейзинга «рукотворный оазис внутри хаоса реальной жизни, играет «другое существо».

4. Игра — это свободная деятельность, которая осуществляется по своему желанию. Игра по принуждению не является игрой. Это позволяет имитировать при помощи игры подлинную свободу, создавать иллюзию «я играю, значит я свободен».

5. Игра — модель поведения со строго определенными, заранее известными правилами, временными и пространственными границами. В отличие от жизни, правила и сценарий игры известны заранее. При помощи правил игры автоматически создаётся новая реальность. Внутри игровой реальности царит собственный порядок. Он является стержневой составляющей игры, задаёт её напряжение, равновесие, балансирование, чередование, контраст, вариантность, завязка и развязка, разрядка, разрешение… Отклонение от него расстраивает и обесценивает игру. Это происходит сразу при установлении границ, правил игры. Нарушение правил ведет к разрушению самой игры, которая становится невозможной. Наконец, игра имеет конец, что позволяет достичь её цели в обозримом, известном будущем.

6. Игра создаёт новую реальность, в которой имитируется, деятельность, которую человек не может использовать для построения естественной жизни. Она вводит в мгновенную реальность «здесь и сейчас», непредсказуемую, зависящую от текущего расклада сил. Она ограничена в пространстве и во времени (при помощи заранее установленной продолжительности либо конечного результата). Это ещё одна особенность игры, которая приводит к формированию новой реальности.

Азарт как средство имитации достижения цели

Z

Для того, чтобы новая, искусственная реальность игры максимально точно имитировала процесс достижения цели, вводится элемент азарта. Азартная игра отличается от простой игры некоторыми особенностями, которые позволяют добиться полной имитации реальности человека, находящегося в процессе реализации своего предназначения.

1. Имитация веры. В обычной жизни для достижения цели необходимо в эту цель верить. При азартной игре вера подменяется, имитируется надеждой на удачу и случай Удача — главное отличие азартных игр от обычных. В азартных играх достижение цели игры непредсказуемо, что приводит к особому типу восприятия цели и отношения к ней. Человек выбирает не настоящую веру, а её симулякр. Это выбор случайности, зависимый выбор. Одновременно вера в случай, который окажется благосклонным, позволяет имитировать поиск своего предназначения. Игрок ищет место счастливого случая вместо того, чтобы искать своё предназначение. Выигрыш он воспринимает как награду, подтверждение правильности пути. Реальность, созданная в игре, позволяет воспринимать происходящее как «предвыигрышную ситуацию». В такой ситуации близость выигрыша заменяет цель.

2. Имитация цели. В качестве такой цели чётко выступают ставки на деньги, т. е. цель имеет чёткий эквивалент в реальности, высоко ценимой обществом. В то же время, сами деньги приобретают иной смысл. Азартная игра, особенно в казино, это не просто игра на деньги. Это зарабатывание денег способом, не относящимся к обычным, применимым в реальности. Кроме того, это игра на суррогат денег — фишки. Денежные манипуляции камуфлируются, превращаются в симулякр. Это позволяет выйти из реальности обычного мира, где деньги названы иначе. С другой стороны, именно размер ставок чётко определяет статус игрока, а также уровень эмоций. Это оставляет за деньгами их привычное место.

Вкладывая деньги в игру, человек вкладывает их в цель игры. В любом случае, при этом он вкладывает деньги в чужую цель. И, чем больше денег вложено, тем дальше он уходит от

своей реальности в реальность игры. При этом, игра «втягивает» в свою реальность в зависимости от значения для человека того, что он вложил в игру.

3. Имитация процесса достижения цели. Азартная игра позволяет имитировать процесс достижения цели при помощи ряда присущих азарту внешних признаков. Прежде всего, азартные поступки внешне сходны с поведением, которое характерно для самовыражения, творчества. Азарт помещает человека в состояние неопределённости, «выбрасывает» из обыденности, оставляя человека один на один с пустотой, в которой, как ему кажется находится Бог. Это состояние «выбивает» из привычных, чётко обозримых, рутинных целей, достижение которых навязывается современным обществом потребления. А, значит, создаёт иллюзию приближения к чему-то стоящему, «настоящему». Кроме того, азарт позволяет испытать сильные чувства. Наконец, оно имитирует процесс достижения цели за счёт роли победителя или побеждённого. Ведь в результате игры обязательно кто-то побеждает. В итоге азарт очень напоминает действия человека, выполняющего своё предназначение. Поэтому азартное поведение популярно для имитации самовыражения, творчества.

4. Имитация процесса выбора. Азартная игра и игра вообще (в меньшей степени) помогает создать иллюзию «освобождения» того выбора, который человек делает. Зависимый выбор обыденной жизни меняется на непредсказуемый выбор игры и человек испытывает иллюзию освобождения. Выбор превращается в дуэль, а влияние на выбор в систему уловок.

5. Имитация развития способностей. Помимо того, что азарт имитирует творчество, он делает бессмысленными его проявления, а, значит, не способствует развитию способностей. Азартная игра создаёт совершенно иные условия достижения целей, в которых нет места способностям, а нужна лишь удача. Человек чувствует себя могущественным, ибо от цели его отделяет только удача. Не нужно преодолевать препятствия, развивать свои возможности, нужна лишь удача.

Таким образом, азартная игра даёт возможность выйти из реальности. И человеку начинает нравиться подобная иллюзия, он начинает раз за разом пользоваться услугой игры. С каждым случаем использования азартных игр человек совершенствует механизм получения желаемого. В результате его выбор сужается, и все действия концентрируются вокруг новой цели, формируется зависимость.

Для того, чтобы человек мог войти в состояние азарта ему предлагается специально созданное действие — азартные игры на деньги.

Признаки гемблинга

Обычно гемблинг начинается с выбора предпочтительных игр. Это те игры, которые дают наиболее комфортную искусственную реальность. Кроме того это те игры, при помощи которых легче и надежде «убегать» от обыденной жизни, «забываться». Для каждого такие игры свои. Находя т, что подходит, человек постепенно приобретает «опыт игрового поведения». Как только обнаруживается подходящая реальность, случаи игры лавинообразно возрастают.

Гемблер испытывает эмоции, «чувствует себя живым» только тогда, когда он играет. Постепенно у него возрастает потребность «жить, испытывая реальные эмоции». Он увеличивает время, проводимое в игре. Вовлеченность повышается во время стресса. В результате, человек оказывается постоянно вовлечённым в ситуации, связанные с азартными играми. Все поступки и переживания подчиняются повторению состояния, возникающего во время игры.

Изменяется круг интересов, прежние интересы вытесняются постоянными мыслями об игре, игровой деятельностью, преобладание в воображении ситуаций, связанных с игровыми комбинациями. Человек постоянно думает об игре и не может переключиться на другие мысли.

Комфорт достигается только в ситуации игры. Прекращение игры вводит человека в состояние психического дискомфорта, раздражительности, беспокойства. Стремление играть

становится непреодолимым, превосходящим по силе жажду, голод, сексуальное влечение. Внутренняя реальность полностью поглощается игровой реальностью. Человек оказывается не способным сопротивляться соблазну игры. Он утрачивает контроль над игрой, нарастает его неспособность прекратить игру как после большого выигрыша, так и после постоянных проигрышей. Он некритически воспринимает результаты игры, неадекватно оценивает затраты на игру, считает их оправданными или «основанием для возмездия, «отыгрыша».

Человек стремится скрыть ситуации игры, утаивает затраты, неверно оценивает время, поведённое за игрой. В итоге нарушаются отношения в семье, страдает работа, материальное благополучие гемблера. Типичны нарастающие долги и последующее невыполнение обязательств по их уплате, разрыв семейных отношений, мошенничество и запрещенная финансовая деятельность.

Ц.П. Короленко и Т.А. Донских выделяют следующие признаки гемблинга:

1. Постоянная вовлеченность, увеличение времени, проводимого в ситуации игры;
2. Изменение круга интересов, вытеснение прежних мотиваций игровой, постоянные мысли об игре, преобладание и воображении ситуаций, связанных с игровыми комбинациями;
3. «Потеря контроля», выражающаяся в неспособности прекратить игру как после большого выигрыша, так и после постоянных проигрышей;
4. Состояния психологического дискомфорта, раздражения, беспокойства, развивающиеся через сравнительно короткие промежутки времени после очередного участия в игре, с труднопреодолимым желанием снова приступить к игре. Такие состояния по ряду признаков напоминают состояния абстиненции у наркоманов, они сопровождаются головной болью, нарушением сна, беспокойством, сниженным настроением, нарушением концентрации внимания;
5. Характерно постепенное увеличение частоты участия в игре, стремление к все более высокому риску;
6. Периодически возникающие состояния напряжения, сопровождающиеся игровым «драйвом», все преодолевающим стремлением найти возможность участия в азартной игре;
7. Быстро нарастающее снижение способности сопротивляться соблазну. Это выражается в том, что, решив раз и навсегда прекратить играть, при малейшей провокации (встреча со старыми знакомыми, разговор на тему игры, наличие рядом игорного заведения и т. д.) гемблинг возобновляется

Сходные аддиктивные реальности

Некоторые виды деятельности приводят к изменениям реальности, похожим на те, которые наблюдаются при гемблинге. Такие виды деятельности либо основаны на игре, либо включают в себя элемент игры. Некоторые из них ведут к самостоятельным аддикциям, т. е. к формированию собственной зависимой реальности. Это происходит из-за наличия собственных ведущих механизмов искажения реальности, которые оказываются для человека более комфортными в сравнении с механизмами игры. К таким видам деятельности относятся, в частности, коллекционирование, и шопинг, описанные в других разделах книги. Другие виды деятельности очень близки к гемблингу. Это экстремальные и игровые виды спорта, а также фанатичная поддержка спорта извне (т. н. «болельщики — фанаты»). Существует ещё одна группа видов деятельности. Они объединяются из-за того, что не обладают заметным искажением реальности и не ведут прямо к зависимости, хотя действуют сходно. Это современная индустрия развлечений, в которых нет компонента азартных игр. Все варианты изменения реальности, описанные здесь, могут предшествовать гемблингу или наблюдаться в период его скрытого, подавленного течения.

1. Спорт. Это деятельность, которая предоставляет достаточно мощные механизмы в компенсации своего нереализованного предназначения. В современной цивилизации у абсолютного большинства людей оно остаётся не востребованным. Более того, человек

нужен обществу вовсе не для того, чтобы он искал и затем реализовывал в нём то, что считает своим предназначением. Общество, в котором он живёт, преследует свои, как правило, иные цели. Это приводит к накоплению внутреннего напряжения и состояния «пустоты». В то же время, в обществе остаются поощряемыми такие качества как активность, целеустремлённость, воля, смелость, мужество. Однако условия для их проявления в иерархии отсутствуют.

Спорт предлагает имитацию действий, в которых человек может проявить своё мужество, рискованность. Наиболее полная иллюзия «проявления себя и ощущения вкуса жизни» создаётся при занятиях экстремальным спортом. Альпинизм, скалолазание, спортивный туризм, горнолыжный спорт и т. п. предлагают такую реальность, которая позволяет совершенно иначе увидеть и ощутить обычную жизнь потребителя. Более того, она создаёт иллюзию выхода из зависимости, имитацию свободы от условностей мира, даёт ощущение того, что человек один на один с Богом (судьбой).

В то же время далеко не для всех приемлемо увлечение экстремальным спортом. Такие люди нередко прибегают к занятиям теми видами спорта, которые становятся экстремальными только в ситуациях пиковых, рекордных результатов, при «преодолении себя». Спорт как деятельность позволяет создать реальность, в которой человек может успешно «слить силу» в процесс достижения некоей цели, получить иллюзию победы и самовыражения. Причём варианты самовыражения, степень экстремальности варьируются с большим разнообразием, что позволяет найти каждому свой вариант — от единоборств до настольного тенниса. Для тех, кто хочет полностью исключить элемент агрессии, противоборства, соревнования, предназначена физкультура — искусственно сконструированное саморазвитие, где человек побеждает сам себя.

Во всех случаях человек находится в реальности, которая соответствует всем требованиям достижения цели, одновременно являясь профанацией, пустышкой. Так, процесс развития способностей, необходимых для достижения цели, заменяется развитием тех качеств, которые нужны в спорте (мышечной силы, быстроты, воли, интеллекта и т. д.).

2. Фанатизм. По субъективным и объективным причинам далеко не каждый может быть спортсменом, тем более, что это требует зачастую соблюдения непосильных или слишком обременительных требований — специальных условий, определённых аксессуаров, инфраструктуры. В то же время, компенсировать свои излишки сил человек может не только в качестве участника спортивных соревнований. Имеется более мягкий вариант компенсации — это участие в роли зрителя. Не участвуя в спортивном мероприятии, зритель получает те же эффекты, что и действующее лицо. Более того, это позволяет создать реальность, ещё более отвлечённую от действительности, полностью состоящую из симулякров. Поэтому индустрия игровых зрелищ настолько популярна и прибыльна в современном мире. Миллионы и миллионы людей постоянно пребывают в реальности созерцателя зрелищ. Именно для этого создан профессиональный спорт с его фанатами. Помимо профессионального спорта для имитации реальности существует популярное кино, телевидение, литература, наплавленные на массового потребителя. Сериалы, боевики, ток-шоу создают готовые для многократного потребления реальности, где заранее известны роли участников, точно дозированы эмоции и предсказуем желаемый финал.

3. Коллекционирование. Коллекционирование более подробно рассмотрено в разделе, посвящённом зависимости от потребления. Когда этот вид деятельности перерастает в зависимость, формируется реальность, схожая с той, которая возникает при гемблинге. Это связано с тем, что коллекционирование, подобно игре, идёт по правилам, в строго ограниченных рамках. При этом конечной целью также является победа, превосходство над другими, после которой, как и в игре, процесс заканчивается. Как и игра, коллекционирование помогает компенсировать отсутствие успеха в достижении цели. Владелец лучшей коллекции компенсирует отсутствие достижений жизни и, даже, в обществе (возглавляя иерархию коллекционеров). Как и гемблинг, коллекционирование поощряется специально созданным, «подыгрывающим» бизнесом, который производит

товары, наделённые ценностью для коллекционера. Это серийные, тематические товары («собери всю серию!») и единичные, эксклюзивные товары — юбилейные монеты, эксклюзивная мебель, аудиотехника и т. д.

4. Шопинг. Этой зависимости в книге отведена отдельная глава. Здесь шопинг упоминается в связи с тем, что процесс производства и потребления также содержит элементы игры. Эти процессы приобретают особое значение в вариантах, граничащих с зависимостью.

Тренинг «АНТИ-ГЕМБЛИНГ»

Тест

Этот тест позволяет определить признаки начинающейся и уже имеющейся зависимости. Конечно, человек с зависимостью не критичен к себе, не считает своё состояние болезнью и не хочет лечиться. Поэтому остаётся порекомендовать этот тест близким, чтобы подтвердить свои опасения или отказаться от них.

1. Бывает ли, что Вы чувствуете вину, стыд, после того, как рискуете?
2. Бывало ли, что люди меняли своё мнение о Вас из-за Ваших рискованных поступков?
3. Случалось ли Вам подвергать риску свою работу (учёбу)?
4. Случалось ли Вам подвергать риску благополучие своей семьи?
5. Можно ли сказать, что Вы чувствуете себя бодрым, активным, работоспособным чаще в игре, чем в жизни?
6. Можно ли сказать, что Вы играете в азартные игры больше и чаще, чем год назад?
7. Испытываете ли Вы чувство вины, стыда после проигрыша в игре?
8. Если Вы выигрываете, то считаете это «своей заслуженной победой»?
9. Вы часто рискуете, чтобы нечто доказать?
10. Можно ли сказать, что азартное времяпрепровождение — лучшая часть Вашей жизни?
11. Вы думаете об игре, игровых комбинациях, когда не играете?
12. Соблазн игры — самый большой соблазн Вашей жизни?
13. Вам приходится скрывать или преуменьшать свою любовь к игре и свои затраты на игру?
14. Можно ли временно пожертвовать тем, что не связано с игрой, ради игры?
15. Можно ли сказать, что игра (пусть временно) спасает Вас от неприятностей жизни?
16. Можно ли сказать, что препятствия к игре вызывают у Вас сильную агрессию, внутренний дискомфорт?
17. Бывает ли так, что Вы совершаете рискованные действия, чтобы компенсировать материальный ущерб?
18. Бывает ли так, что после рискованного действия Вы чувствуете себя лучше, комфортнее?
19. У Вас возникает желание, мысли продолжить игру после выигрыша или проигрыша?
20. У Вас есть специальные деньги «для игры»?
21. Бывало ли, что Вы играли в долг?
22. Можно ли сказать, что неудачи и приобретения в Вашей жизни связаны в в основном с игрой?
23. Бывает ли, что Вы играете дольше, чем планировали?
24. Бывает ли, что Вы проигрываете всё, что имеете?
25. Бывает ли, что проблемы, неприятности вызывают желание поиграть?

Зависимые игроки ответят, по крайней мере, на 5 вопросов утвердительно.

Вне игры:

Чётко определите цель, которую Вы достигаете в жизни. Определите, что Вы для этого делаете. Определите, что Вас не устраивает. Затем определите, как Вы это компенсируете, при помощи каких действий. Исключите из этих действий азартные игры. Найдите альтернативу игре. Определите цель, которая будет служить достаточной причиной для отказа от игры. Ищите неигровые способы обрести спокойствие, уравновешенность, сделать нечто чрезмерное, освободиться от негативных эмоций — страха, вины, растерянности, одиночества, потери смысла. Сохраняйте отношения с теми, кто «вне игры». Это Ваша реальная связь с миром. Игнорируйте любую рекламу азартных действий (лотерей, казино, продуктов с призами) при помощи техник тренинга «Анти-реклама».

— Примите то, что контролировать потребность в игре — очень сложная и длительная задача. Примите, что отсутствие потребности в игре «сейчас» не означает отсутствия зависимости «сейчас и потом».

— Учитесь опознавать потребность в искусственной реальности и контролировать её. Помните, что чувство дискомфорта у Вас может быть связано с потребностью, рождённой зависимостью — уйти в реальность игры

— Определите признаки потребности в искусственной реальности

— Признайте факт того, что любая уступка потребности, принятие решения играть, приводит к полной утрате выбора и неконтролируемом переходу к игре.

— Оцените убеждения, ограничивающие Ваш выбор:

Положительный результат в игре поможет решить мои проблемы, изменит мою жизнь. Оценка своей жизни по результатам игры (жизнь прекрасна при победе, ужасна при поражении, жизни нет вне игры). Контролируя игровую ситуацию, я контролирую свою жизнь. Я могу управлять своим поведением и своими решениями во время игры (временем окончания игры, величиной ставок и т. д.). Одушевление игры и игровых атрибутов (карт, фишек, рулетки, автоматов). Принятие решений о своей игровой деятельности только на основании последнего случая игры.

До игры.

Чётко определите цель, которую Вы собираетесь достигнуть при помощи игры. Если Ваша цель входит в список «зависимых» целей, откажитесь от игры. К зависимым целям относятся: Желание «забыть о реальности» на время игры, обрести спокойствие, сделать нечто чрезмерное, освободиться от негативных эмоций Желание «заработать» и «отыграться» Желание «проверить» или «доказать правильность» выбранной системы игры Желание обмануть и превзойти соперника Никогда не играйте дважды в одном месте, не привыкайте к месту и игре. Никогда не отказывайтесь от обычной жизни из-за игры. Это Ваш шаг в сторону зависимости независимо от обстоятельств. не пропускаете работу или учебу не оставляйте семью Никогда не используйте игру как способ изменить жизнь, реальность, воздействовать на своё состояние. Не играйте после неприятностей, проблем.

— Всегда имейте альтернативный путь достижения целей игры. Успешно проведите все альтернативные действия и только потом рассматривайте возможность игры.

— Приступая к игре заранее планируйте затраты и время игры. Сразу заканчивайте игру, не зависимо от ситуации, когда выполните план.

Используйте правила определения затрат: тратьте на игру только те деньги, которые можете позволить себе выбросить. отказывайтесь от игры в долг, на последние деньги. никогда не рассматривайте то, что у Вас есть как средство для игры. Никогда не ущемляйте свою семью и детей Никогда не затрачивайте на игру средства, которые пойдут на достижение зависимых целей (см. выше). Используйте правила определения времени игры Тратьте на игру столько времени, чтобы она не была основным занятием Вашей жизни Тратьте на игру столько времени, чтобы иметь возможность выполнять другие цели жизни

Во время игры:

— Не воспринимайте своего соперника как «одушевлённое» лицо. Всегда помните, что против Вас играет механизм, специально созданный получать прибыль.

— Не вступайте с соперником в отношения, связанные с ходом и результатами игры («месть», «доказательство» и т. д.).

— Избегайте поиска ошибок у соперника.

— Не следуйте системе и не ищите систем.

— Ничего не доказывайте, играя.

— Чётко следите за запланированным временем игры и установленными затратами.

— Правильно реагируйте на выигрыши:

— Выигрыш в азартной игре — часть игры, специально предназначенная для того, чтобы «втянуть Вас в игру», отвлечь и снизить концентрацию внимания.

— Выигрыш — сигнал манипуляции. Воспринимая выигрыш как свою победу, Вы начинаете играть по правилам манипулятора.

— Усильте бдительность

— Не ориентируйтесь на выигрыш как на аргумент в пользу своей удачи, правоты, продолжения игры.

— Правильно реагируйте на поражения:

— Как и выигрыш, это часть игры. Она специально предназначена для того, чтобы «втянуть Вас в игру», отвлечь и снизить концентрацию внимания. Но это более сильный вариант воздействия!

— Это сигнал манипуляции. Если проигрыш для Вас — Ваше поражение, которое «нужно отыграть» — Вы играете по правилам манипулятора.

— Сохраняйте спокойствие.

— Не воспринимайте проигрыш как аргумент продолжать игру, как признак своей «неудачливости»,

— Чувство вины после проигрыша — мост к следующей игре. Обнаруживайте чувство вины. Определяйте человека, который вызвал у Вас чувство вины. Изменяйте свои отношения с этим человеком не привлекая к этому игру.

— Следите за появлением мыслей об удаче, фортуне и решительно их пресекайте.

— Избегайте мыслей об исключительности (себя самого, выбранной системы, места и вида игры).

— При выполнении заранее установленного плана

— Остановите игру.

— Скажите себе, что это и есть то, что Вам нужно.

— Завершите данную игру навсегда, без мыслей о продолжении, независимо от результатов.

— Решительно покиньте место игры.

После игры:

— Не возвращайтесь мыслями к игре. Не анализируйте свои действия, тактику. Не пытайтесь построить другой способ игры.

— Избегайте поиска возможностей и способов переиграть казино. Не верьте в системы, рейтинги безопасных азартных игр.

Медитация во время игры (техника независимой игры)

Азартное, рискованное поведение и игра не обязательно приводят к зависимости. Наоборот, это мощнейшие формы для доступа силы, творчества, импровизации, если азарт и

риск служат для поиска и достижения Вашей истинной цели.

Применяйте эту технику в обычной жизни, создавая для себя альтернативу азартной игре. Попробуйте превратить какое-нибудь обычное действие в игру, особенно когда от Вас необходимо творческое решение или действие.

Я разрешаю себе играть, когда игра полезна для меня. Моя игра — способ приблизиться к моей цели. Моя игра — возможность для доступа к силам. Моя игра — возвращение к себе. Я люблю играть, потому что игра ведёт меня к моей цели. Я играю, чтобы разрешить себе быть ребёнком. Я играю, когда мне нужна интуиция.

В моей игре нет денег. В моей игре есть мои способности.

В моей игре нет побед и поражений. В моей игре это радость, которую я получаю от того, что делаю.

В моей игре нет удачи. В моей игре есть моя цель.

Моя игра — вне систем. Моя игра ничего не доказывает. Моя игра — вне заработков. Моя игра — вне соревнований.

Моя игра — это не замена жизни. Моя жизнь — это моя игра.

Моя игра — шаг к реальности. Моя игра — моё творчество. Моя игра — путь к моей цели.

Escape № 2 — Homo fictus "Человек вымышленный или виртуальная зависимость"

В современном мире доминирует смоделированные опыт и чувства, и мы уже потеряли способность воспринимать реальность саму по себе. Наш опыт состоят из обработанных реальностей…
Жан Бодрияр

Киберпространство — это согласованная галлюцинация, которую каждый день испытывают миллиарды….
Уильям Гибсон

Это не реальность. Это «Unreal».
Надпись на компакт-диске компьютерной игры «Unreal»

Виртуальная реальность — от возможностей к ограничениям

Подавляющее большинство современных, активно живущих людей, вовлечены в мир компьютерных технологий. От человека требуется взаимодействие с компьютером всё чаще, особенно в крупных городах. Без этого состоятельность человека вызывает такое же сомнение, как умственные способности того, кто не умеет читать и писать. И, хочет человек того или нет, компьютер начинает ассоциироваться с такими понятиями как «необходимость», «современность», да и просто «жизнь».

Но, создавая для компьютерных технологий место в своей жизни, человек не просто осваивает очередной инструмент. Этот инструмент принципиально отличается от других. После приобретения способности к манипуляциям с компьютером в жизни человека автоматически возникает дополнительная реальность, которая называется «виртуальной». Она является противоположностью естественной, внешней реальности, её воображаемым, информационным эквивалентом. Виртуальная реальность «имитирует» те же действия и чувства человека, которые он может испытывать в физической реальности.

Новая реальность формируется независимо от желаний человека и занимает в его жизни тем больше места, чем больше он взаимодействует с компьютером. Эта реальность становится дополнительным, вспомогательным инструментом, облегчающим достижение целей человека. Особенности взаимоотношений с этой реальностью оказываются

отражением жизни человека и её продолжением, т. е. ещё одним местом, в которое он может помещать и свои достижения, и свои проблемы.

Виртуальная реальность — это особое, «промежуточное» психологическое «пространство». Оно отражает конкретное восприятие компьютера и может быть разным, в зависимости от потребностей человека. За счёт виртуальной реальности человек продолжает свою внутреннюю реальность в том направлении, которое соответствует его целям. Виртуальная реальность заполняет «пустые» места в жизни человека, создаёт возможность «изменить, улучшить и создать» на месте обычной реальности новую, сконструированную по заказу. «Новая» реальность даёт возможность достигать в ней свои цели и этим привлекательна. Т. е. виртуальная реальность не создаётся для того, чтобы полностью повторять обычную жизнь, её задача — заполнить «щели в разрывах» действительности, обычной жизни, «провести ремонт» внешнего и внутреннего мира в соответствии со своими целями. Желательность виртуальной реальности определяется тем, насколько человек способен достигать свои цели в обычном, невиртуальном мире. Чем больше проблем с достижением в обычной реальности, тем привлекательнее создание виртуальной.

До компьютеров сформировать особую реальность помогали с разным успехом средства передвижения (автомобили, корабли, самолёты), оружие и искусство (живопись, кино, литература). Но все они были не в состоянии создать полноценную альтернативу обычной реальности. Машины и оружие были частью внешнего мира и не позволяли полностью спрятаться от реальности, а, тем более, её «поменять». Искусство не оставляло ничего, кроме пассивного «созерцания», не позволяла активно перенести свою цель в виртуальный мир и действовать в нём. Человек был зрителем, в лучшем случае выбирающим «что посмотреть сегодня».

Единственный конкурент компьютера в «законном» изменении реальности — телевизор. Он предлагает на выбор заменить свою жизнь на реальность различных шоу, сериалов, игр, кино. Сказочные события на экране размывают представления о действительности, приемлемости различных способов жизни и решения проблем (особенно секса и насилия). Но телевизор может конкурировать с компьютером только из-за своей привычности и простоты использования. Компьютер обладает гораздо большим влиянием и эффектом, поскольку даёт главное — активное участие в формировании реальности «под себя».

Виртуальная реальность дала беспрецедентную возможность изменять её в соответствии с целями человека. В результате она становится ещё одним способом отражения человека жизни. В виртуальной реальности находит место недостаток общения, близости, неудовлетворённость своими способностями, ролями, их оценкой. Чем больше сил человек вкладывает в её создание и развитие, тем чаще и быстрее оно становится тем пространством, в котором человек компенсирует свои неудачи в жизни. И, чаще всего, виртуальная реальность становится пространством компенсации взаимоотношений и радости от действительности. А это значит, что в виртуальной реальности человек пытается достичь тех целей, которые требуют участия других людей, и пытается компенсировать отсутствие радости и праздника из-за неудовлетворённости целями вообще. В итоге человек помещает все свои отношения и способы получения радости в виртуальную реальность и усугубляет свои неудачи во внешнем мире.

Итак, какой будет виртуальная реальность, в каких взаимоотношениях она будет с внешней реальностью и с внутренним миром человека, зависит от того, каковы цели человека. И если в виртуальной реальности человек находит больше возможностей для комфортного достижения своих целей, она начинает занимать в его жизни важное место, постепенно меняя отношение к обычной жизни. В случае если человек полностью переносит свою цель в виртуальную реальность, он «растворяется в ней» и становится зависим.

Назначение виртуальной реальности — помочь человеку достигать его цели, расположенные в обычной жизни. Она создаётся как помощник. Но, как только человек перестаёт использовать виртуальную реальность как вспомогательный инструмент,

улучшающий его жизнь, и полностью перемещает свою цель в виртуальную реальность, она становится для него основным пространством, в котором проходит жизнь. Человек стирает границы между миром людей и миром компьютера. Началом для этого процесса является признание виртуальной реальности основой своей жизни, единственным достойным местом для своей реализации. Параллельно снижается значение обычной реальности. У человека исчезает граница между жизнью и компьютерным миром. Затем эта граница начинает смешаться и мир компьютера поглощает жизнь. «Настоящим» миром, психической реальностью становится виртуальная реальность. Он начинает воспринимать виртуальную реальность как часть своего внутреннего или внешнего мира и становится зависимым. Как только человек теряет активность, становится потребителем виртуальной реальности, а не её исследователем и творцом, он становится зависимым. А, значит, для того, чтобы использовать виртуальную реальность и не быть зависимым от неё, надо видеть границу между нею и реальностью своей жизни, помещать свои цели в обычную реальность и относиться к виртуальной реальности как к инструменту, активно, творчески.

Итак, когда виртуальная реальность становится продолжением внутреннего мира, человек начинает «переносить» в неё свою цель. И, поскольку реальность виртуальна, достижение в ней цели требует от человека не обычных способностей, а виртуальных. Т. е. для успешного достижения виртуальной цели человек не развивает свои обычные способности, а формирует их вымышленные, «виртуальные» аналоги.

Всё, что человеку недоставало в жизни, он может «построить» в виртуальном мире, перенести в него фантазии о своей успешности, власти, силе, сексе. Он может изменить свои воспоминания и возместить недостаток родительской любви.

Перенос своей цели в комфортную виртуальную реальность позволяет не заботиться о развитии реальных способностей. Вместо того чтобы преодолевать при помощи способностей ограничения на пути к собственной цели, человек получает возможность идти по пути наименьшего сопротивления, в сторону ложных целей. Это неизбежно ещё больше ограничивает его выбор. Он вступает с виртуальной реальностью в особые взаимоотношения. Эти взаимоотношения повторяют ограничения, имеющиеся во взаимоотношениях реальной жизни. Но, в виртуальной реальности, человек получает возможность ещё больше ограничить свой выбор. Это становится возможным, т. к. ограничения «вписываются» в выдуманный мир, функционирующий по искусственным законам. Такие ограничения выбора во взаимоотношениях формируются в течение жизни. Чаще всего компьютер и соответствующий ему виртуальный мир становится местом для спасения, преследования, ухода от ответственности.

В случае спасения человек не воспринимает компьютер как средство помощи. Вместо этого он восстанавливает функционирование компьютера или программы («спасает» его) или находит убежище в нём сам («спасается»). В случае преследования, человек воспринимает компьютер как предмет, на котором можно выместить свою агрессию за его несовершенство или как судью, оценивающего его собственные недостатки. Он делает это вместо того, чтобы принять особенности работы компьютера как данность и использовать их. Человек ограничивает свой выбор, когда избегает ответственности за свои действия, возлагая её на компьютер или убегая в виртуальную реальность. Он также ограничивает свой выбор, воспринимая себя пассивным потребителем виртуальной реальности. Во всех формах ограничения выбора имеется одно общее качество — человек стирает границу между жизнью и виртуальной реальностью. Он воспринимает компьютер и его мир как живое существо, часть себя и формирует к нему отношение как к живому существу, любя его, ненавидя, наказывая, контролируя, страшась его гнева, мести… Он гордится «своим компьютером» или стыдится его точно также, как гордится или стыдится самого себя. И это даёт возможность создать виртуальную, несуществующую причину для гордости, не имея её в реальности.

Виртуальная реальность предоставляет все возможности для того, чтобы быть тем, кем хочется, и проявлять свои эмоции без контроля и оценки со стороны. У человека стираются

препятствия для достижения его целей, ему не надо создавать в себе новые способности, наращивать силы, всё это виртуальная реальность даст ему автоматически, по требованию.

Человек может испытывать дискомфорт во взаимодействиях с другими людьми. Это происходит из-за роли, которую он вынужден играть во взаимодействиях или хочет играть, но не может это сделать. Виртуальное пространство освобождает его от необходимости меняться во взаимоотношениях с людьми. Тем самым оно освобождает человека от сложностей, связанных с поиском своих ограничений. Виртуальная реальность позволяет даже сохранить и усилить эти ограничения. Это становится возможным за счёт «подбора» в виртуальной реальности роли, в которой ограничения будут сохраняться, но давать состояние комфорта. Человек примеряет на себя возможные роли и способы «виртуального поведения», выбирая те, которые позволяют ничего не менять с максимальным комфортом.

Человек может испытывать дискомфорт в отношениях с противоположным полом из-за имеющихся ограничений выбора. Виртуальная реальность предоставляет условия для маскировки этих ограничений за счёт их комфортного сохранения, компьютерных экспериментов с сексом и с изменением пола. Это может привлекать из-за возможности контроля над другими людьми, «не признающими правильных целей», выражением подавленных целей, которые человек не может выразить в реальности.

Для мужчин это более привлекательно из-за традиций общества, негативно воспринимающего «женское» в мужчине. Анонимность виртуальной реальности позволяет проявить свою «женскую» сторону, которую в реальной жизни приходится скрывать. Это даёт иллюзию внимания, возможность сексуальных экспериментов, и иллюзию получения «секретной» информации об отношениях с женщинами.

Виртуальная зависимость

Зависимость от виртуальной реальности — это результат смещения цели в виртуальную реальность, её полного слияния с жизнью и паразитического, пассивного в ней существования. При этом обычная жизнь становится нежелательным, обременительным дополнением к виртуальной. Действительная реальность уменьшается, становясь кусочком внутри виртуальной реальности. Виртуальный мир некритически воспринимается как единственная или предпочтительная, комфортная реальность. В обычной жизни человек испытывает заметные ограничения выбора и проблемы, которые «решает» погружением в беспроблемную виртуальную реальность.

Это состояние специалистами называется «виртуальной зависимостью» (VAD — «Virtual Addiction Disorder»). Виртуальная зависимость — всегда следствие ограничений выбора, которые переносятся из обычной жизни, а не результат «воздействия» виртуальной реальности, которая лишь создаёт благоприятную среду.

В зависимости от того, какие цели человек помещает в виртуальную реальность, зависимость может иметь разные внешние проявления:

1. Виртуальные отношения связаны с ограничениями выбора в отношениях и любви в обычной жизни. Они проявляются заменой реальных отношений и секса виртуальным общением в Интернет (часто, но не обязательно сексуально окрашенным) и получением удовольствия от киберпорнографии.

Благоприятные условия для переноса отношений в виртуальную реальность — это анонимность и доступность. Человек получает возможность свободно проявить любые скрытые или подавляемые фантазии без страха понести физический ущерб, быть наказанным, осмеянным и при полном контроле над своими экспериментами (можно в любое время сменить киберлюбовника, выйти из киберпространства). Виртуальная реальность откликается на любые пожелания, что даёт ощущение признания своего успеха в отношениях. Женщины получают возможность «изменить» свою привлекательность и подтвердить собственные ограничивающие представления о ней. Мужчины подтверждают свои ограничения, «пряча» свою тревогу по поводу материальной состоятельности,

потенции.

2. Виртуальные взаимодействия с людьми связаны с ограничениями выбора во взаимоотношениях в обычной жизни. Это результат неверно выбранной цели или проблем со способом её представления. Проявляется заменой реальных взаимодействий виртуальными (общение в чатах).

3. Виртуальные действия связаны с ограничением выбора в действиях и проявляются заменой реальных поступков виртуальными (азартные сетевые игры, зависимость от интерактивных аукционов и бирж в Интернет, компьютерные игры, информационная перегрузка).

Особенности виртуальной реальности при зависимости

Z

Виртуальная реальность благодаря своей уникальной особенности — интерактивности, подстраивается под любого пользователя. В ней можно создавать как место для достижения истинных целей, так и площадку для ограничений своего выбора и процветания зависимости. Для развития зависимости обычно используются несколько возможностей виртуальной реальности, которые по-разному предлагают её формы (компьютерные игры, Интернет-сервисы и т. д.).

1. Возможность сокрытия любого проявления жизни.

Это обеспечивается, прежде всего, за счёт анонимности (сокрытия своего имени). Если человек остаётся неизвестным, он автоматически освобождает себя от ответственности за свои действия. Отсутствие ответственности не просто сужает выбор, оно создаёт иллюзию его свободы. Человек «может делать что угодно», поскольку о том, что это сделал он «никто не узнает». Как правило, в качестве того, «что угодно» оказывается то, что способствует ложным целям, поскольку истинные цели требуют ответственности за свои действия. Анонимность предоставляют все службы виртуальной реальности — и Интернет, и компьютерные игры.

Следующая возможность — право на изменение пола. Её предоставляют и игры и Интернет. В Интернете человек при этом получает реакцию других людей, в играх — реакцию машины. Реакция людей, безусловно, важнее и интереснее, особенно людей, также экспериментирующих с полом. Возможность сокрытия пола используется достаточно часто для «бегства» от реальных отношений с позиции своего пола, также, не расширяя, а ограничивая способности человека.

Ещё одна возможность — сокрытие реальных переживаний, эмоций и демонстрация отсутствующих переживаний. Это опять таки ограничивает выбор переживаний, поскольку человек, скрывая то, что он чувствует, автоматически ограничивает возможность для проявления реальных чувств. Соблазнительной кажется возможность демонстрировать чувства, которых нет, и «исследовать результат, обогащая свои представления и возможности». В действительности у человека образуется устойчивый стереотип выбора искусственных, «нереальных» переживаний и сокрытия того, что он чувствует на самом деле. В первую очередь это предлагается Интернетом.

2. Возможность изменения роли

Процесс изменения роли — вполне естественное занятие, которое сопровождает достижение любой цели, приобретение новых способностей. Роль позволяет сделать это, играя, перевоплощаясь. Изменение роли вполне может происходить в реальном мире. Виртуальный мир также может быть в этом помощником, тренером каких-либо качеств. Но, он является именно помощником, ступенькой к реальному миру, который требует этой роли.

В случае неудовлетворённости целью и способами её достижения возможность изменения роли представляется самой привлекательной. Она подразумевает отказ от роли, которая соответствует реальности и выбор виртуальной роли. Человек получает возможность создать новую, виртуальную личность и «убежать из собственного тела». Так человек сразу

получает не только анонимность имени, но «новую» жизнь, пол, возраст, социальный статус, внешность (с самостоятельно выбранной привлекательностью). Основная особенность конструирования виртуальной личности — возможность почти абсолютного управления впечатлением о себе. С одной стороны, это позволяет легче выразить себя, испытать новый опыт. И это действительно хорошо, если, как минимум, воспользовавшись полученным эффектом, человек перенесёт свои навыки общения в реальность. Это будет идеально, если человек определит, что ограничивает его выбор в реальном общении и избавится от этого. Но, нередко, новая роль становится «нужной сама по себе», никак не связывает человека с реальностью, а «помогает» уйти из неё. Это происходит, когда новая роль — следствие неудовлетворённости тем, как достигается жизненная цель. Человек может «обвинять» в этом свою внешность, свои способности, окружающих и весь мир. В зависимости от того, кто назначается виновным, подбирается роль.

Часто человек считает основной причиной свой истинный облик в жизни. Конфликт со своей собственной внешностью — всегда следствие непонимания своих истинных целей. Эти цели напрямую связаны с обликом человека, являющимся одной из «подсказок» в их обнаружении и достижении. Возможности изменить облик предоставляют все службы виртуальной реальности.

Когда человек «обвиняет» способности, в его роли главное место отводится им. Он наделяет себя тем, чего ему не хватает для достижения цели в жизни. Чаще всего это либо избыток силы, либо избыток информации, либо избыток сексуальности.

Если человек считает виновниками окружающих, то он либо изменяет их, подстраивая под свою роль, либо изменяет себя и «наказывает» окружающих. Третий путь — продемонстрировать себя в своей новой роли, сделать так, чтобы тебя заметили. Обычно это роли, связанные с извращённо сексуальным и агрессивным поведением.

3. Возможность замены действий игрой.

Потребность в игре — абсолютно нормальная человеческая потребность, естественный способ освоения мира и достижения цели. У каждого она есть и удовлетворяется в реальной жизни. У ребёнка игра — главный способ достижения цели, познания мира. Если, взрослея, человек ограничивает свой выбор в достижении цели, то он утрачивает возможность играть. Это связано с выбором логичности, опыта, как основного способа познания мира, пренебрежении к интуиции, убеждений типа «надо быть серьёзным», «детское поведение для глупых и неуспешных», «я уже взрослый, чтобы играть».

Вместе с тем, определение своей истинной цели и её достижение, особенно на первых этапах, требует отхода от логики, обращения к интуиции, что возможно только через игру. Поэтому человек испытывает постоянную потребность к перевоплощению, желание попробовать себя в той роли, которая недоступна в жизни. Это роль космонавта, наёмного бойца, следователя, Бога, полководца… Мужчина хочет побыть в роли женщины и наоборот… Если человек отрицает возможность игры в жизни, то он начинает использовать «разрешённые варианты» игры (игра в супружескую измену, игра в риск). Самым «безобидным» способом включить игру в свою жизнь и удовлетворить своё желание становится компьютерная игра, которая «даёт возможность» играть, оставаясь во взрослом состоянии, имитировать игру. Тем самым человек удовлетворяет реальную потребность своей психики в игре. Эта потребность используется как инструмент оживления интуиции.

4. Возможность изменения мира вокруг себя, конструирования другой реальности.

Имеется в виду замена всей реальности, начиная от окружающего мира, общества, социума. Замена объективной реальности виртуальным миром вызвана потребностью полностью «отстраниться» от жизни и её проблем, избавиться от душевного дискомфорта. Этот радикальный способ в основном предоставляют компьютерные игры. В игре создаётся совершенно иной мир.

В случае если цели человека остаются в реальности, он использует игру, чтобы на время сменить занятия, отдохнуть, а потом с новыми силами вернуться к основным занятиям в реальном мире, игра не имеет вредного воздействия на психику. Речь идёт о зависимости,

если человек основное время проводит в виртуальном мире, где находятся основные потребности и желания. Речь опять таки идёт о зависимости, если человек выходит из виртуальной реальности вынужденно, чтобы получить возможность дальше играть.

Проявления виртуальной зависимости

Исходом погружения в виртуальную реальность является зависимость. Независимо от того, каковы формы зависимости (игра, Интернет, криминальное использование компьютера), существуют общие признаки, которые имеются при любой форме зависимости. При каждой из форм деятельность за компьютером приобретает следующий характер:

1. Главная жизненная цель человека, которой служат действия за компьютером, расположена в виртуальной реальности.
2. Действия за компьютером, направленные на достижение цели, предпочитаются аналогичным действиям в жизни. Предпочтение (замена) реальных отношений, семьи и друзей виртуальными. Человек стремится любыми способами перевести любые свои действия «за компьютер». Появление действий за компьютером не связанных с целями реальной жизни, в том числе рискованных и криминальных (киберпорнография, хакерство).
3. Действия за компьютером сопровождаются более выраженными положительными эмоциями в сравнении с действиями вне компьютера. Возникновение негативной реакции при незапланированном завершении этих действий:

— Тревога, раздражительность.

— Навязчивые размышления, фантазии и воспоминания о том, что связано с действиями за компьютером.

— Двигательное возбуждение, неусидчивость.

— Нарушения сна, аппетита.

— Нарушение способности выполнять действия, не связанные с компьютером.

— Исчезновение негативной реакции при возобновлении деятельности за компьютером.

4. Повторение действий за компьютером чаще, чем было задумано. Неспособность контролировать время этих действий.
5. Действия за компьютером и всё, что их обеспечивает, занимают место других действий (вне компьютера) с ущербом для последних. Возрастание продолжительности действий, необходимой для удовлетворения за счёт других сторон жизни. Удовлетворённость снижается, если продолжительность действий не возрастает.
6. Вне действий с компьютером человек остаётся мысленно погруженным в виртуальную реальность.
7. Лживость относительно времени действий с его преуменьшением или полным сокрытием.
8. Безуспешные попытки или мысли ограничить действия за компьютером, чувство вины
9. Возникновение проблем со здоровьем, на работе, в семье и в финансах, из-за этих действий, при этом проблемы игнорируются, усугубляются, но действия продолжаются.

Основные формы деятельности за компьютером, которые приводят к зависимости это:

· Зависимость от игр за компьютером (гейм-аддикция)

· Зависимость от сетевых действий (интернет-аддикция)

· Зависимость от криминальных действий при помощи компьютера (хакинг и прочие варианты криминального программирования)

У каждого из этих видов зависимости есть свои особенности, привлекательные в той или иной степени для различных форм ограничения выбора.

Интернет — аддикция

Сетевое пространство предлагает человеку сформировать такой виртуальный мир, который имитирует ситуации взаимодействия с другими людьми. Сетевой виртуальный мир — особое место для взаимодействия, которое, в силу ряда своих особенностей, может легко оказывается комфортной средой для размещения ложной цели.

Виртуальный мир сети имеет общие признаки с реальностью, что способствует «размыванию» и устранению границ между ними. Загадочность и непредсказуемость Интернета напоминает неопределённость и изменчивость мира. Неискренность, замаскированность самого себя в Интернете похожа на маски, которые человек одевает в реальной жизни. Виртуальный мир сети пропагандирует легко доступные, очевидные преимущества перед реальностью. Это возможность добиться успеха «только за счёт активности и творчества», за счёт сокрытия своих реальных физических особенностей, которые сам человек привычно считает недостатками, за счёт возможности взять себе любую роль, оставаясь анонимным и невидимым, а также, в любое время её сменить. Виртуальный мир всегда доступен для использования, позволяет контролировать время своего использования, давая полную власть над взаимоотношениями. В виртуальном мире предоставляется возможность любого поведения без ответственности за него, без страха получения последствий, отвержения или осуждения. Это достигается за счёт анонимности и недосягаемости. Часто их высказывания противоречат мнению других людей. В реальной жизни Интернет-зависимые не могут высказать аналогичные мнения даже своим близким знакомым и супругам. Виртуальная реальность сети позволяет создать иллюзию защиты от одиночества, получить эмоциональную поддержку и признание в Интернете. Она компенсирует причины трудностей в реальном общении без их понимания и действительных шагов для их устранения. Виртуальный мир позволяет уйти от взаимодействий с реальными людьми, не учитывать их особенности, цели, что не возможно в жизни. Сетевой мир позволяет легко перенести любые свои убеждения по поводу взаимодействий на воображаемого собеседника, «наделить» его любыми способностями, выгодными для своих ложных целей. Сетевая реальность позволяет имитировать творческое состояние. Это достигается за счёт возникновения в процессе использования сети состояния, по внешним признакам близкого к творческому. Это, прежде всего, возможность постоянного доступа к большим массивам информации, их «открытие», «поиск». И, самое главное, это возможность испытать во время сёрфинга в сети состояние «потока». Оно проявляется поглощенностью деятельностью, отвлечением от окружения и «выключенностью» из времени, ощущением переноса в иной мир, другую реальность, в новые измерения.

В целом, сетевые взаимоотношения позволяют взаимодействовать, скрывая свои реальные способности и имитируя отсутствующие, использовать сами взаимодействия в сети без связи с реальности, не достигая при помощи них реальных целей, а как доказательство своей способности устанавливать контакт и как место для экспериментов.

Как только человек перестаёт использовать виртуальные сетевые взаимодействия для достижения целей в обычной жизни, как только он переносит свои жизненные цели в эти виртуальные взаимодействия, воспринимает сетевые взаимодействия как основные, предпочитаемые перед реальными и даже единственные взаимодействия для достижения целей, формируется зависимость. Эта зависимость называется патологическим использованием Интернета (Pathological Internet Use, сокращенно PIU) или зависимостью от Интернета (Internet Addiction Disorder, или IAD).

Стадии интернет-аддикции

1. Выбор привлекательного варианта виртуальной реальности. Человек использует различные службы Интернета с целью выбора той, которая предлагает наиболее подходящую виртуальную реальность. Он участвует в различных видах взаимодействия (чаты, конференции и т. д.) на различную тематику, пробует общаться с различными партнерами в

различных ролях. Его задача — установить, какой вариант виртуального общения, и какое время общения лучше всего компенсирует недостаток общения в реальной жизни. После выхода из Интернета периодически возникает желание вернуться в сеть, проверить электронную почту, новости любимых сайтов. Человек формирует стиль взаимодействия в Сети и начинает пользоваться ею с самостоятельной целью, не имеющей места в реальности. Но виртуальные взаимодействия остаются незначительной, хотя и приятной частью жизни. В настоящем мире существуют более важные цели.

2. Перенос цели в виртуальную реальность, ограничение выбора и формирование зависимости. Когда серфер определяет самую подходящую для взаимодействия виртуальную реальность, он переносит в неё свою цель. Время сетевого общения резко возрастает, выбор ограничивается и формируется зависимость. Увеличивается количество партнёров, время и интенсивность общения, темы для обсуждения в сети всё больше удаляются от жизни в реальности. Общение в сети предпочитается обычному общению в реальном мире независимо от того, какой предмет обсуждается. Серфер заполняет свой внутренний мир виртуальной реальностью, перестаёт отличать её от истинной действительности, и постепенно утрачивает способность взаимодействовать в настоящей жизни.

3. Стадия стабилизации. Через некоторое время конкретное взаимодействие в виртуальной реальности исчерпывается, «выдыхается», перестаёт «увлекать». Сетевая деятельность угасает и зависимость становится менее выраженной. Серфер возвращается в реальность, правда без особого энтузиазма. Потребность вернуться к виртуальным взаимодействиям сохраняется в «спящей форме». Однако серфер обращается к Сети, особенно в ситуациях кризисного, стрессового характера. При появлении новых «заманчивых» тем и собеседников в виртуальной реальности зависимость активизируется.

Гейм-аддикция (зависимость от компьютерных игр)

Эта форма зависимости возникает у тех, кому для жизнеспособности ложной цели необходимо, чтобы она достигалась в условиях специально созданного виртуального мира, в определённой виртуальной роли. Т. е., по сути дела, человек выбирает форму выражения своей ложной цели в комфортном виртуальном мире.

Основное отличие этой формы зависимости в том, что при ней зависимая деятельность человека полностью погружается в смоделированную виртуальную реальность. Человек занимается покорением или достраиванием виртуального мира. Это и есть форма достижения ложной цели. Параллельно он создаёт внутри своей психической реальности тот мир, который его больше устраивает не при помощи реальных действий, а при помощи их виртуальных аналогов. Внутри психики начинает существовать другая реальность, в которой имеются различные существа, народы, континенты, эпохи и галактики.

Виртуальная реальность компьютерной игры имеет ряд особенностей, которые привлекательны для «помещения» ложной цели в новый мир.

Виртуальный мир позволяет выбрать любого героя с любыми способностями и войти в «слияние» с ним до любой глубины (вплоть до полного отождествления). Можно выбрать способ игры от игр «со стороны» до игр «внутри мира, от первого лица». В случае игры от «первого лица» предоставляется возможность полного перевоплощения в виртуальный, не существующий в реальности образ. За счёт этого игра в наибольшей мере позволяет «погрузиться» в виртуальный мир, покинуть мир реальности. Более того, игра устроена так, что для достижения успеха, необходимо «вжиться в роль», стать «руками, ногами и глазами героя». При такой игре наблюдается максимальная интеграция с компьютером. Такой уход из реальности оказывает наибольшее влияние на личность игрока. В случае если виртуальная реальность служит местом для выживания ложной цели, это позволяет достичь максимального комфорта и удовольствия. Виртуальный мир позволяет любую глубину слияния с самим миром. В идеале человек должен создать внутри полную, точную карту виртуального мира, «скопировать» его внутрь своей психики. Это является основой успеха, в

первую очередь в стратегических играх. Но размер виртуальной реальности создаётся с таким расчётом, чтобы человек не смог поместить его в поле своего внимания. Всё, что ему остаётся, это анализировать информацию из игры, чтобы на её основе строить и использовать образ виртуальной реальности, который можно «вместить» в поле внимания. В итоге всё внимание захватывает виртуальная реальность и человек «проваливается в неё» вместе со своей целью. Виртуальный мир игр снижает уровень мышления до детского. Это не сопровождается стимулированием интуиции. Такое изменение мышления достигается самим фактом игры, а также использованием нереальных качеств героя и его окружения (магических, животных и т. д.), условностью гибели героя, у которого может быть несколько жизней. Возможно, поэтому игры в первую очередь привлекательны для детей. Виртуальный мир использует идеальную, наиболее достоверную основу для имитации процесса достижения цели — лабиринт, требующий для прохождения совершения агрессивных действий. Люди воспринимают процесс достижения цели именно как движение по лабиринту с препятствиями и говорят: «жизненный путь», «я зашел в тупик», «передо мной открылась дорога», «я прижал его к стенке», «ложный путь», «неожиданный поворот». Препятствия лабиринта — это, по сути дела, ограничения выбора. В игре человек проходит виртуальный лабиринт и создаёт внутри иллюзию достижения цели и роста способностей. Параллельно, в обычной жизни, он остаётся на прежнем месте, но испытывает удовольствие. Игра предоставляет не только лабиринт, но и героя для его преодоления и препятствия (соперников, чудовищ и т. д.), что позволяет найти наиболее похожую имитацию реального достижения цели. Кроме того, игра позволяет «обмануть» препятствия, «подготовиться» к ним, «узнать их секреты», «убить врагов». Виртуальная реальность требует от человека использования и развития способностей, которые очень мало связаны с реальными целями людей. Имеется в виду точность и быстрота мелких действий кистью в шутерах (стрелялках), симуляторах (гонялках), стратегический анализ и планирование множества факторов, который требуется лишь полководцам (в стратегиях), умение «разгадывать загадки» в квестах.

Такие особенности виртуальной реальности могут предложить не все игры. Т. е., игры отличаются по «удобству» и «комфортности» для ложных целей, а значит, и по вероятности для развития зависимости. Самую удобную «для погружения» виртуальную реальность предлагают компьютерные игры, в которых геймер принимает на себя роль героя игры. Они предполагают максимальную глубину «вхождения» в игру, потребность вживления в роль персонажа и ухода от реальности. Эти игры называют ролевыми, в отличие от тех, где геймеру не предлагается выбор роли для «вживления» в игру. Выделяются три типа ролевых игр.

1. Игры «от первого лица» (с видом «из глаз» компьютерного персонажа) — шутеры (first — personal shuter) На экране компьютера игрок видит «глазами персонажа», так же, как если бы он был на его месте, в реальности игры. Это устраняет все границы между собственной внутренней реальностью и реальностью компьютера, создаёт максимально удобные условия для переноса цели, отстранения от реальности и погружению в виртуальный мир. У таких игр больше всего выражена сила «вхождения» в игру. Они максимально подготовлены для зависимости и, человек, с большей вероятностью выберет именно их для помещения ложной цели, если его задача — заменить активные действия, не удающиеся в реальности.

2. Игры «от третьего лица» (с видом извне на «своего» компьютерного персонажа) — RPG, action — симуляторы. Здесь отождествление с ролью, сила вхождения меньше. Это связано с тем, что геймер видит свой персонаж «со стороны», «водит его», совершая те или иные действия. Т. е. для «внедрения» своей ложной цели в виртуальный мир требуется преодолеть препятствие в виде «фигурки» игрока, которая явно расположена вне собственного тела.

3. Стратегические игры. По сравнению с двумя вышеназванными категориями игр, здесь человек ближе всего к реальности и дальше от виртуального мира. В то же время здесь

не менее сильна связь с сюжетом игры. Геймер не связан с конкретным героем, он сам придумывает себе роль, которая связана с его воображением. Поэтому чем больше воображение, тем больше вероятность ухода в виртуальность и формирования зависимости. Главная опасность этих игр в том, что человек успевает потратить в них свои психические ресурсы раньше, чем игра успевает надоесть. Кроме того, стратегии, в отличии от шутеров, не считают «злом» даже те, кто плохо относится к компьютерным играм. Большинство людей считают, что эти игры развивают мышление и кругозор.

Однозначно не относится к ролевым играм основная масса логических и требующих размышления игр (за исключением стратегий) — квесты, шахматы, игры типа Tetris, пасьянсы, имитаторы азартных игр (карточные игры и т. д.). Эти игры используются, как правило, в качестве паузы во время работы. Они позволяют временно «разгрузить» внимание и психику. При этом основная, рабочая задача решаться на уровне подсознания, пока идёт сосредоточение на игре. Имитаторы азартных игр если и вызывают зависимость, то по механизмам гемблинга, что описано в другом разделе книги.

Стадии игровой зависимости

1. Выбор привлекательного варианта виртуальной реальности. Геймер выбирает игру с наиболее подходящей виртуальной реальностью. Для этого он знакомится с компьютерными играми, играет в различные их виды. В каждом случае его задача — установить опытным путём игру, наиболее успешно избавляющую от дискомфорта в жизни. По окончании игры периодически возникает желание вернуться к ней, как к тому, что доставляет удовольствие. Человек начинает играть с конкретной целью, стремится к конкретным эмоциям. Но пока нет постоянной потребности в виртуальной реальности. В настоящем мире существуют более важные цели. Но, постепенно, формируется способность переносить свою цель в комфортную виртуальную реальность.

2. Перенос цели в виртуальную реальность, ограничение выбора и формирование зависимости.

Когда геймер определяет самую подходящую виртуальную реальность, он переносит в неё свою цель. Время игры резко возрастает, выбор ограничивается и начинается бурное формирование зависимости. Глубина зависимости, время и скорость её формирования определяется тем, какова цель человека, насколько она ограничивает его выбор, насколько глубоко она позволяет уйти от естественного мира в виртуальный. При этом возможны два варианта достижения ложной цели в виртуальном мире игры — открытый (при включении естественной реальности в свою жизнь) и закрытый (полностью замкнутый на виртуальной реальности).

Открытое достижение ложной цели меньше нарушает нормальную жизнь геймера. Оно характеризуется тем, что общением с другими игровыми фанатами предпочитается общению с другими людьми. В то же время, общение с обычными людьми сохраняется, человек не полностью уходит в виртуальный мир. Большую часть времени он находится в реальности, которая существенно отличается от той, которой живёт большинство людей. Геймеры предпочитают играть друг с другом в компьютерной сети. При этом главная цель — победа над другими геймерами и их одобрение. Т. е. игра становится специфическим способом достижения признания, которое не удаётся получить в реальности.

Закрытое достижение ложной цели сопровождается полным отказом от взаимодействий с людьми. Геймер заполняет свой внутренний мир виртуальной реальностью, перестаёт отличать её от истинной действительности, и постепенно утрачивает способность быть в настоящей жизни. Игра идёт один на один с компьютером. Потребность в игре не меньше чем в пище, воде, сне. В ситуациях выбора («или — или») ради игры зависимый жертвует гигиеной, здоровьем, карьерой.

3. Стадия стабилизации. Через некоторое время виртуальная реальность осваивается, цель игры достигается и игра перестаёт «увлекать» геймера. Игровая деятельность угасает.

Зависимость становится менее выраженной. Она остаётся умеренной, сохраняясь на определённом уровне в течение какого — то времени и затем опять углубляется. Так происходят её колебания. Однако предпочтение виртуальной реальности остаётся, геймер ищет новый, подходящий вариант, особенно в ситуациях кризисного, стрессового характера. При появлении новых «заманчивых» игр зависимость активизируется.

ТЕСТ

Я предлагаю Вам специальный тест. При его помощи Вы сами достаточно легко и точно определите, имеется ли у человека зависимость от компьютерных игр. Отвечайте внимательно. Если что-нибудь не понятно, тщательно обдумайте ответ. При этом обязательно старайтесь ответить либо «да», либо «нет». Помните, что от правильности Вашего ответа зависит результат тестирования! Если Ваш ответ «да» это значит, что Вы получили один балл, которые должны суммировать с другими совпавшими ответами.

1. Человек испытывает затруднения, раздражается, грустит при необходимости закончить игру.
2. Для игры в компьютерные игры человек жертвует временем, ранее проводимым с семьёй, друзьями.
3. Человек находится в хорошем настроении преимущественно играя в компьютерные игры.
4. Из-за компьютерной игры человек пренебрегает сном.
5. Игра за компьютером служит ведущим средством для снятия стресса.
6. После компьютерной игры у человека возникают головные боли.
7. В обычной жизни человек чувствует пустоту, раздражительность, подавленность, которые исчезают при игре за компьютером.
8. При помощи игры за компьютером человек достигает жизненных целей, «решает проблемы».
9. После компьютерной игры у человека возникают нарушения аппетита, стула.
10. Человек приобретает проблемы в учёбе, на работе из-за компьютерной игры но продолжает в неё играть.
11. Из-за компьютерной игры человек пренебрегает питанием.
12. Человек испытывает потребность проводить за игрой всё больше времени.
13. Из-за компьютерной игры человек пренебрегает личной гигиеной.
14. Во время компьютерной игры человек полностью отрешается от реальной действительности, переносясь целиком в мир игры.
15. После компьютерной игры у человека возникает сухость слизистых глаз.
14. Человек приобретает проблемы в семье, в отношениях с людьми из-за компьютерной игры но продолжает в неё играть.
15. Игра за компьютером служит ведущим средством для достижения комфорта.

Если Вы в сумме получили 5 и более баллов, скорее всего, у Вас есть проявления зависимости.

Компьютер как профессия и цель жизни (Криминальное программирование как вариант зависимости)

Выбор компьютерных технологий, как основного дела жизни, как способа для собственной реализации имеет ряд особенностей. Главная из них — чёткий выбор виртуальной, несуществующей в действительности реальности как места для своей профессии, для творчества. Ещё одна важная особенность — отношение окружающих людей к компьютерным технологиям. Это отношение общества вообще и людей старшего поколения, т. е. поколения наставников, воспитателей и носителей «программы правильного поведения».

В целом, можно сказать, что общество относится к человеку, «разбирающемуся в

компьютерах», как к носителю знания о «непонятном мире». Т. е. этот человек имеет статус «ныряющего в неведомое». В большей степени это отношение сформировано теми, кто не понимает в компьютерных технологиях ничего, но такие люди составляют большинство. Кроме того, подобное мнение ещё больше усугубляется обособленностью и необычностью поведения самих специалистов в области компьютерных технологий. Эта необычность во многом связана с особенностями профессии, которая требует постоянного внимания, погруженности в работу. Помимо этого, человек, выбирающий программирование постоянно затрачивает силы на совершенствование своих знаний, переучивание, без которого быстро теряет квалификацию.

Кроме того, на отношение к специалистам в области компьютеров влияет и тот факт, что обычный, доступный каждому уровень владения компьютером стал критерием, который позволяет судить об общем развитии, обязательным требованием к приёму на работу. Т. е. владение компьютером повышает статус человека среди окружающих. В итоге специалист по компьютеру получает статус специалиста по неведомому миру с более высоким уровнем развития.

Не смотря на это, существует достаточно устойчивое негативное восприятие таких людей. Собирательный образ специалиста в области компьютерных технологий — образ психически неустойчивого, чудаковатого, внешне неряшливого субъекта, который умеет общаться с машинами и не умеет общаться с людьми. Во многом это вызвано тем, что деятельность за компьютером, связана с постоянным предпочтением виртуальной реальности обычному миру. Это неизбежно приводит к формированию специфических предпочтений в жизни вообще.

Предпочтения специалистов по компьютерам автоматически переводят их в обособленное, отдельное положение. Профессиональное использование компьютера (особенно при программировании) требует предпочтения логичного, алгоритмического подхода к решению поставленных задач, развития способности к абстрагированию и пониманию отношений между элементами, склонности к планированию, анализу и систематической работе. Т. е. такой человек постоянно стремится предпочесть логику интуиции. Выбор логики постепенно вытесняет интуицию, разум предпочитается чувствам, что приводит к особому стилю жизни, чуждому непосвящённым. Специалисты по компьютерным технологиям, конечно, обладают интуицией и чувствами, нередко сильно развитыми, но предпочитают логику, разум, что автоматически меняет их выбор. Помимо этого, любое сосредоточение сил и способностей в одной области жизни проводит границу между человеком и теми, кто не действует в этой области. У специалистов по компьютерам этой областью является виртуальный мир — место вне обычного внешнего и внутреннего мира, которое должно создаваться специально.

Обособленность связана и со специфичностью самих компьютерных технологий как вида деятельности. Они позволяют увидеть человеку результаты своего труда без привлечения и участия других людей, специальных и дорогостоящих приборов. Достаточно компьютера — и человек сможет воочию увидеть то, что он сделал, в любой момент, по желанию и, не покидая рабочего места. Компьютер легко обеспечивает возможность создать замкнутый рабочий цикл — от замысла к процессу создания, отладки, тестирования до конечного продукта без взаимодействия с другими людьми, без привлечения недоступных по цене, размерам приборов. Компьютер также позволяет гибко менять инструменты (программы), не привлекая к этому других людей. Он позволяет повышать своё образование до бесконечности при помощи связи с другими компьютерами и базами данных через Интернет, опять таки без привлечения живых людей. Он обладает немыслимой для других инструментов способностью к модернизации и фантастической приспособляемостью «под любое дело».

Кроме того, специалисты по компьютерам по своей инициативе окружают своё дело ореолом «избранности и таинственности». Они поощряют восприятие своей работы как чародейства или абсолютно недоступного большинству знания. Это банально помогает

зарабатывать деньги, вводя в заблуждение непосвящённых киентов. Этим, в частности, объясняется ненависть таких специалистов к операционной системе Windows, сделавшей компьютер доступным любому, любовь к труднонастраиваемой операционной системе Linux и неочевидным в работе для непрофессионалов файловым менеджерам (типа FAR, Total Commander и т. д.). Так люди, занятые компьютерами профессионально ещё больше отдаляются от большинства.

И, наконец, в качестве «подтверждения вредного влияния» компьютеров используются случаи зависимости среди тех, кто увлекается компьютерами. Их изначальные ограничения выбора считают последствиями увлечения компьютерами. Бегство в виртуальную реальность вменяется в вину виртуальной реальности (впрочем, точно также предают анафеме героин и водку, считая их причиной химической зависимости).

Итак, осознанный выбор программирования как основного дела жизни является осознанным предпочтением виртуальной реальности как главного места для творчества. Человек сознательно перемещает свои помыслы, усилия, в такую часть реальности, которая непонятна большинству и может быть оценена достаточно узкой группой людей, при непонимании, нейтральной или негативной оценке. Чтобы добиться успеха в виртуальной реальности человек должен сильно изменить свои предпочтения, делая это в течении всего времени, вкладывая в них все силы. Всё это подготавливает благоприятную почву, для того чтобы обособиться от мира при помощи компьютера.

Самая благоприятная степень обособленности возникает, когда компьютерные технологии являются только профессией. При этом ряд целей (семья, отдых) удерживают человека в реальности мира. Степень обособленности возрастает при специализации в DBA (администратор баз данных). Максимальной поглощающей способностью обладает профессия системного аналитика. Она требует постоянного анализа виртуальной реальности при проектировании виртуальных систем.

Независимо от того, как велико погружение в виртуальную реальность, оно не становится окончательным, поскольку связано с целями людей, лежащими за пределами виртуального мира — заказчиков работы программиста. И это не всегда оказывается комфортно для людей, пришедших в программирование как в зависимость. Достижение ложных целей может не удаться, поскольку вступает в противоречия с другими людьми. В таких ситуациях человек углубляется в виртуальный мир и обособляет свои действия в нём от целей других людей. Это приводит к криминализации действий и формирует зависимость, известную как хакерство.

Хакерство предлагает человеку такой способ жизни, который идеально подходит для обособления от других людей в виртуальной реальности и быстрого формирования зависимости. Главный стимул к выбору хакерства — это глубокая неудовлетворённость целями, которые предлагаются для достижения как в реальном, так и в виртуальном мире. Цели, которые достигаются людьми в реальном мире, кажутся недостижимыми из-за ограничений выборе при общении, невостребованности в обществе. Обращаясь к виртуальному миру, будущий хакер не находит желаемого. Он не испытывает комфорта в действиях, требующих взаимодействия с людьми (обычное, профессиональное программирование). Тогда хакер стремится подвергнуть сомнению и дестабилизировать виртуальный мир, чтобы поставить под сомнение то, что в нём было достигнуто другими, а значит и их цели. Он испытывает комфорт, разрушая или представляя несовершенным, непрофессиональным, «недоработанным и беззащитным» то, что создали другие. Тем самым он воюет с целями других людей и, через их цели, с целями человечества. По сути дела это попытка поставить под сомнение систему, которая создала реальность, дискомфортную для хакера. И хакер стремится «обрушить» систему, заменить её на анархию. Этому помогает игра в роль «Робин Гуда» — героя, который возвращает информационно обездоленным людям забранные у них информационные ценности.

Стиль жизни хакера в отличие от стиля жизни программиста предполагает полное погружение в виртуальную реальность. Без глубоких знаний по программированию,

превосходящих знания профессионала высокого уровня, создающего виртуальную реальность, невозможно эту реальность разрушить или (что ценнее для хакера), превратить её в хаос, надругаться над ней. Поэтому хакер затрачивает все силы и время на познание виртуальной реальности, приобретение сложнейших практических навыков по её использованию и построению. Причём, все эти действия изначально никак не связаны с жизнью вне виртуальной реальности. В этом коренное отличие увлечённого программиста от зависимого хакера. Как правило, люди, предпочитающие путь хакера пути программиста испытывают очень большую потребность в творческом преодолении ограничений исследуемой системы, У них значительно больше выражено преимущество логики над интуицией, склонность к абстрагированию от реальности. Они изначально характеризуются также более выраженными ограничениями выбора при взаимоотношениях с людьми.

Здесь под хакерами понимается достаточно узкая группа людей. Имеются в виду те, кто дестабилизирует работу программ и программных комплексов, разрушают компьютерные системы, похищают личные письма некоммерческого содержания. Их цель — унижение достоинства других людей за счёт оскорблений, высмеивания, демонстрации собственного превосходства.

Промежуточную группу между этими хакерами и программистами занимают экспериментаторы. Они исследуют виртуальный мир и экспериментируют с ним, делая это для удовольствия, а не для заработка денег и не с криминальными целями. Такие хакеры похожи на детей, которые разбирают игрушки, делают «что нельзя» чтобы познать устройство предметов и явлений. Такие хакеры становятся профессиональными программистами, если их цели позволяют им взаимодействовать с людьми. Если же цель исследования виртуального мира — бегство от реальности, то зависимость неизбежна.

К хакерам не имеют отношения программисты, которые взламывают программы, игры, электронные версии разных изданий (warez на хакерском слэнге) с целью их несанкционированного (как правило, бесплатного) использования. Кроме того, они могут искать некую секретную, зашифрованную информацию по чьему-нибудь заказу. Часто они состоят на службе в уважаемой фирме и похищают через компьютерные Сети информацию у конкурентов. Деятельность этих людей не имеет ничего общего с зависимостью. Это киберпреступники.

Тренинг позитивной виртуальности и девиртуализации

1. Используйте виртуальную реальность всегда, когда это расширяет Ваш выбор за её пределами, в настоящей жизни. Никогда не используйте виртуальную реальность, если это ограничивает Ваш выбор за её пределами.

2. Определяйте своё место и цель в реальном, а не в виртуальном мире. Виртуальные реальности — только инструменты, они не дают ответа. Ищите реальные пути быть тем, кем хочется. Избегайте простых способов достигать цели. Помните, что бесплатный сыр — только в мышеловке.

3. Не заполняйте виртуальной реальностью дыры в своей жизни. Используйте её для усиления, а не для заплаток.

4. Используйте и воспринимайте компьютер только как инструмент, усиливающий Ваши способности, облегчающий продвижение к целям реального мира, но не как замены способностей и целей. Помните, что перед Вами инструмент и относитесь к нему как творец, а не как потребитель. Используйте возможности виртуальной реальности (по возможности получая от этого удовольствие) — но никогда не допускайте, чтобы виртуальная реальность стала иллюзорной заменой реального мира.

5. Никогда не ограничивайте своё развитие навыка, способности, пределами виртуальной реальности. Всё, чего Вы добились в виртуальной реальности, немедленно переносите за её пределы, в жизнь. Проявите в реальности те качества, которые Вы проявляете только в виртуальном мире. Откажитесь от использования компьютера, если это

не ведёт к развитию способностей и достижению целей за пределами виртуальной реальности.

Никогда не развивайте в виртуальной реальности то, что не имеет для Вас значения в обычной жизни.

Никогда не развивайте только в виртуальной реальности то, что Вам не удаётся сделать в реальной жизни. Это не имеет значения. Делайте то, что хотите, в жизни.

6. Всегда проводите чёткую границу между виртуальной реальностью и действительностью. Не позволяйте им слиться в одно целое. Воспринимайте виртуальное пространство только как не вполне действительное. Не одушевляйте его и не формируйте к нему одушевлённого отношения. Определите, как Вы относитесь к компьютеру и исключите из этого родительские отношения и чувства из детства.

Проводите чёткую границу между виртуальной реальностью и жизнью:

между собой и компьютером. между тем, с кем Вы взаимодействуете за компьютером и своими представлениями. Учитывайте, что восприятие других людей в киберпространстве не всегда объективное. Другие люди — это другие люди, а не продолжение наших убеждений или призраки в компьютере.

7. Используйте виртуальные отношения для расширения и обогащения реальных отношений, а не для их замещения. Стремитесь перевести виртуальные отношения в реальные, а не наоборот. Ищите друзей в реальности. Виртуальный мир даёт только иллюзию принадлежности к группе и не развивает никаких действительных навыков общения. Пресекайте любые попытки перенести способы взаимодействия в виртуальной реальности в обычную жизнь.

Решите проблему с чувством одиночества. Определитесь с пониманием со стороны людей.

8. Ищите причины зависимости не в виртуальной реальности, а в своей жизни.

9. Избегайте виртуальной реальности, в которой Вас привлекают такие вещи, как:

Доступность достижения цели, отсутствие препятствий к её удовлетворению. Возможность контролировать взаимодействие за счёт анонимности и лживости Возможность получить комфортное состояние, не предпринимая действий в реальном мире, подмена реальных поступков виртуальными. Необходимость уходить от того, что есть сейчас в фантазии или воспоминания.

10. Ищите в обычной реальности праздник и удовлетворяющие взаимодействия. Это позволит не искать их суррогат в виртуальной реальности. Не используйте виртуальную реальность для бегства от жизни, успокоения и «прикрытия».

11. Расширяйте свой выбор в виртуальной реальности, избегая его ограничения:

Определите, что есть «Я» и Ваше предназначение вне виртуальной реальности и только потом пользуйтесь ею. Предпочитайте самостоятельную оценку того, что Вы делаете мнениям. Верьте в свои достоинства. Полюбите своё тело. Найдите в себе признаки привлекательности. Избегайте лживости и анонимности в виртуальной реальности. Найдите возможность играть в реальности обычной жизни. Проявляйте свои эмоции в реальности. Не контролируйте и не искажайте их при помощи разума. Не используйте виртуальную реальность для контроля над другими людьми. Никогда не предпочитайте логику интуиции. Пребывайте «сейчас», «здесь», а не «там». Ищите независимость в реальном мире, а не за компьютером. Помните, что иллюзия самостоятельности за компьютером на самом деле уводит от самостоятельности в жизни.

12. Всегда заранее планируйте время использования компьютера, и не превышайте его ни при каких условиях. Всегда оценивайте время, проведённое за компьютером, и сравнивайте то, свои предположения о времени с действительными затратами временем. При значительной разнице сократите время за компьютером вдвое.

Не используйте компьютер тогда, когда Вы вынуждены это использование скрывать от людей.

Сократите время за компьютером, если Вы страдаете от него (несделанные дела в

реальной жизни и физический дискомфорт — головные боли).

Медитация при использовании компьютера (техника независимого вхождения в виртуальную реальность)

Использование компьютера для игры, работы, общения не означает само по себе зависимости. Напротив, компьютер — помощник и ускоритель выполнения любых Ваших задач, дающий небывалые возможности. Автор данной книги не мыслит своей работы без компьютера, пишет при его помощи книги, компьютерные программы, общается, получает информацию, слушает и создаёт музыку и т. д. Компьютер — многофункциональный инструмент, дающий небывалый простор для творчества на пути достижения Вашей истинной цели.

Для того чтобы компьютер не стал способом ухода от жизни, разрешите себе, время от времени, использовать данную медитацию до и во время своей деятельности за компьютером.

Я — не компьютер. Моя цель — в реальном мире. Моё место — в реальном мире. Я нахожусь вне компьютера, вижу и чувствую границы своего мира и мира компьютера. Я постоянно помню о том, что мир компьютера не является реальностью. Компьютер расширяет и обогащает мою жизнь, но является только малой частью моей жизни. Мой компьютер не заменит мне реального мира и других людей. Он ускорит моё общение с ними.

Мой компьютер — только инструмент. Я использую компьютер как инструмент достижения цели. Я использую компьютер только для того, что имеет для меня значение в обычной жизни.

Я использую компьютер как один из способов развития. Мои способности развиваются при помощи компьютера и продолжают развиваться без компьютера. Компьютер помогает мне решить задачу, усиливает моё действие. Компьютер не заменяет моих собственных действий, он их совершенствует. Компьютер не устраняет препятствия к моей цели, он помогает их преодолеть, дополняя мои усилия.

Используя компьютер, я расширяю свой выбор. Мой компьютер упрощает мои действия, но не упрощает моих целей.

Компьютер не заменяет радостей моей жизни, он помогает сделать эти радости разнообразнее.

Я пользуюсь результатами работы за компьютером в реальности.

Escape № 3 — Homo solitarius "Человек одинокий или от одиночества к созависимости"

В единстве Вы родились,
В единстве Вы должны остаться навсегда.
Вы останетесь едины, даже когда белые крылья смерти
Обрежут нить Ваших дней.
Истинно, Вы останетесь едины даже в молчании
Божественных размышлений.
Но пусть сохранится расстояние между Вашим «вместе»,
Пусть Ветер и Небо танцуют между Вами.
Любите друг друга, но не превращайте любовь в оковы;
Превратите любовь в пенное море
Между берегами Ваших душ.
Наполните горло друг друга,
Но не пейте из одного кубка,
Делите друг с другом хлеб,
Но не ешьте от одного куска.

Танцуйте и пойте вместе, и будьте веселы,
Но оставляйте друг друга в одиночестве.
Так одиноки струны лютни,
Хотя они и звучат одной мелодией.
Отдайте друг другу сердца,
Но не в полное распоряжение.
Ибо только рука жизни может положить ладонь на Ваше сердце.
Стойте плечом к плечу,
Но не слишком близко,
Потому что даже колонны храма стоят отдельно,
А дуб и кипарис не могут расти в тени друг друга.
Халил Джебран. О браке.

Двое любящих как два корабля.
Они бьются борт о борт,
но никогда не станут одним кораблём.
Андре Моруа.

Нагие и одинокие приходим мы в изгнание. В темной утробе нашей матери мы не знаем ее лица; из тюрьмы ее плоти выходим мы в невыразимую глухую тюрьму этого мира. Кто из нас знал своего брата? Кто из нас заглядывал в сердце своего отца? Кто из нас не заперт навеки в тюрьме? Кто из нас не остается навеки чужим и одиноким?…Одиночество отнюдь не редкость, не какой-то необычайный случай, напротив, оно всегда было и остается главным и неизбежным испытанием в жизни каждого человека.
Т.Вулф

При достижении своих целей каждый человек нуждается в других людях. Только выстраивая отношения, вместе с другими людьми, человек реализует себя. Но, чем дальше цели человека от его реальных целей, чем больше он ошибается в выборе жизненного пути, тем больше проблем в отношениях у него возникает. Это связано с тем, что человек, ограничивающий себя в целях, ограничивает себя и в отношениях. Ведь любые отношения — это поиск партнёра на пути к целям. Результатом ограничений в выборе отношений является зависимость. Это зависимость от отношений, от способа их построения, развития, использования. Во всех случаях она проявляется отсутствием комфортных отношений. Это может происходить в форме зависимости от имеющихся отношений или в форме неудовлетворённости отношениями, сопровождающейся чувством одиночества.

И той и другой форме зависимости способствует реальность, окружающая человека. Она пропагандирует определённые отношения, которые служат целям тех, кто создаёт реальность для человека. В результате реальность вокруг человека ставит его отношения в определённые рамки. Реальность маскирует и отвлекает от человека то, что необходимо в отношениях ему. Она формирует свои представления о том, какими должны быть отношения и человек стремится не столько использовать отношения для достижения своих целей, сколько подогнать свои отношения под требования реальности. Поэтому, чем больше искажена реальность вокруг человека, тем больше вероятность испытать чувство одиночества.

Максимально искажена реальность вокруг человека в крупных городах. Поэтому и ощущение одиночества, неудовлетворённость отношениями тем чаще и тем более выражено, чем крупнее город, в котором живёт человек. Это связано с особенностями реальности города. Они имеют тем больше значения, чем больше сам город.

Реальность в обыденной жизни формируется большим количеством неизвестных, посторонних и враждебно настроенных людей вокруг. Эти люди мелькают и сменяют друг

друга с огромной скоростью на улицах, в транспорте, в магазинах… Постепенно образ «человека рядом» утрачивает своё значение, человек становится картинкой. А значит, уменьшается значение того, что человек может дать в отношениях и то, что можно дать такому человеку.

Более того, человек рядом становится опасен. Он всё чаще воспринимается как источник возможной угрозы. Настороженность и недоверие связаны с высоким уровнем взаимных манипуляций, с учащением террористических актов. Позиция недоверия и готовности к агрессии становится автоматической в отношениях и ещё меньше уменьшает значение другого человека.

На работе отношения также носят искусственный характер. Причём, чем больше город, тем выше конкуренция, требования, скорость и ритм работы. Значит — всё специализированнее ситуации общения, всё меньше они связаны с реальными отношениями. При этом работа занимает всё больше времени в жизни, а значит, всё больше времени человека занимают вынужденные, искусственные ситуации общения. И отношения ещё больше теряют своё прямое предназначение, становясь способом работы или манипуляции.

Чем больше принудительность, вынужденность общения, а, значит, чем больше отличие целей общающихся людей, тем больше чувство одиночества («одинокая толпа», одиночество в семье), когда человек чувствует оторванность от людей и бессмысленность общения. Чем больше требований и нормативов поведения человеку навязывается извне, тем меньше он ощущает необходимости в своей уникальности, в ценности своего жизненного пути.

Вне работы, в семье человек также имеет отношения, являющиеся отражением реальности его жизни. Занятость, возрастающая самостоятельная активность членов семьи меняет отношения между ними. И, чем больше город, тем большее значение это имеет. Члены семьи всё больше обеспокоены материальной успешностью, самостоятельностью и всё меньше времени оставляют друг на друга. Единственным связующим звеном между реальностями каждого из них, общем полем для взаимодействия становятся телевизор и стандартные развлечения.

Реальность изменяет восприятие и значение отношений, когда навязывает стереотип поведения, моды на одежду, культуру (фильмы, музыка, книги и т. д.). Город предлагает стандарт, которому необходимо следовать, если хочется быть успешным. Необходимость ориентироваться на большинство, нравиться, приспосабливаться к обстоятельствам, приводит к «направленности вовне» и невниманию к собственным целям. «Синдром обеспокоенности», зависимость от внимания окружающих к себе со стороны других людей, обособленность от себя приводит к внутреннему одиночеству.

Одиночеству способствует реклама привлекательного, желанного образа человека — это молодой, сексуальный субъект. Образ «вечной молодости» представляется как единственный полный смысла и радости бытия. Сохранение молодости становится единственным критерием сохранения успеха и счастья. К этому стремятся «звёзды» и авторитеты, указывая своим примером самый престижный и «единственно верный ориентир. Значение других возрастных групп принижается. Старость перестала быть критерием мудрости, а стала признаком отсталости и слабости. Но уход молодости неизбежен и с ним человек либо смиряется с одиночеством, либо начинает вести себя неестественно «моложаво».

Кроме этого, для изменения реальности значение имеют объективные обстоятельства, с которыми человек сталкивается, когда начинает заниматься своими отношениями:

Большее количество разведённых людей Меньшее количество мужчин в сравнении с женщинами. Активная зависимость у мужчин (чаще алкоголизм и гемблинг). Отсутствие помощи одинокими или рискующими остаться одиноким людям.

Итак, реальность вокруг человека создаёт благоприятную среду для выбора отношений, не связанных с его внутренними потребностями. Эта реальность сама предлагает и потребности и формы отношений для реализации этих потребностей. Следуя предложениям

внешней реальности, человек с большой вероятностью оказывается неудовлетворённым теми отношениями, которые имеет. Эти отношения ограничивают его выбор и ведут либо к одиночеству, либо к зависимым отношениям.

Одиночество как проявление зависимости

Чувство одиночества — одно из самых тягостных, неприятных переживаний для любого человека. Анализируя чувство одиночества, человек, чаще всего, связывает его происхождение с другими людьми, с тем, насколько удовлетворяют его имеющиеся отношения. Преодолевая чувство одиночества, человек пытается изменить, прежде всего, свои отношения. И сталкивается с тем, что этот путь не прост и не однозначен. Непросто изменить отношения, да и изменение отношений не приносит само по себе исчезновения одиночества.

Один человек может не общаться ни с кем и не испытывать одиночества. Другой человек может быть постоянно в центре внимания массы людей и чувствовать себя одиноким. А значит, особенности отношений с другими людьми только подчёркивают переживание одиночество, заставляют на нём сосредоточиться. Достаточно часто, используя отношения как лекарство от одиночества, человек становится либо ещё более одинок, либо зависим от отношений, стремится за ними спрятаться от одиночества.

Причины же одиночества — не столько в особенностях отношений, сколько внутри самого человека. Ведь отношения — та часть жизни, которую человек строит сам. Это результат выхода человека в мир, ответ мира на то, что человек ему предлагает. А значит, отношения определяются особенностями самого человека. Отношения, и переживания одиночества связаны с целями, которые достигает человек. Имеется в виду и способность видеть эти цели, и то, насколько достигаемые человеком цели подходят самому человеку

Чувство одиночества ощущается человеком в одном из двух вариантов. В первом случае, человек испытывает одиночество как изоляцию среди людей. Такое одиночество связано с отсутствием отношений, которые приводят к совместному достижению целей. Оно проявляется неудовлетворённостью общением, эмоциями, которые возникают в отношениях, отсутствием привязанности к конкретному человеку. Чем глубже ощущается разрыв в целях, тем более глобально ощущение одиночества. Оно может дойти до одиночества перед лицом всего мира, когда «никто не хочет и не может идти рядом». В любом случае, основная проблема при таких переживаниях — внутри самого человека, в том, как он предлагает свою цель. Нежелание быть рядом с таким человеком — следствие непривлекательности того, как он предлагает себя.

Второй вариант переживаний одиночества глубже, чем первый. Это внутреннее одиночество. Оно связано не только с ощущением одиночества в отношениях, с людьми. Это одиночество с собой. При таком одиночестве человек не видит ничего внутри себя, на что можно опереться, чему можно следовать. У него нет отношений с самим собой. Такое одиночество связано с тем, что человек изолирует от себя свои реальные цели, стремления. Он заменяет их на то, что «нужно», не доверяет своему «Я», блокирует собственный внутренний мир. Это по сути дела отрицание ответственности за своё предназначение, уклонение от своей цели. Такое переживание одиночества характерно для людей, которые стремятся уйти от цели в суету, обилие информации и отношений.

Реальность, в которой человек существует, помогает ему отвлечься от внутреннего одиночества. Эта реальность сама устанавливает стандартные цели для человека и требует предъявлять свою цель в соответствии с «одобренными» образцами. Человек «вынужден» предъявлять в качестве цели «нечто популярное, одобряемое». Своя цель, натыкаясь на враждебную реальность, помещается глубоко внутрь. Её место занимает то, что одобрено. Так и возникает отчуждение самого себя и внутреннее одиночество. Человек становится одиноким, когда воздвигает барьеры к самому себе.

При помощи внешней действительности состояние отвергнутости, отгороженности

«себя от себя» как-то подавляется. Но, так или иначе, человек сталкивается с теми сторонами жизни, которые невозможно закрыть пустыми отношениями и суетой. Он может испытывать ощущение одиночества, когда его охватывают сильные переживания, приходят сокровенные мысли, когда он сам принимает решения. И, совсем не удаётся скрыть ощущение одиночества, когда человек оказывается наедине со своей жизнью, судьбой, смертью, сталкивается с проявлениями предназначения. Одиночество всегда связано с необходимостью жизненного выбора, который никто не может совершить вместо человека. Чаще такое одиночество обнаруживает себя, когда человек сталкивается со смертью, осознаёт конечность существования и то, что никто не может умереть вместо кого-то. Смерть так же индивидуальна, как и предназначение. Переживание собственного умирания — самое одинокое переживание.

Чем больше подавляется свой внутренний мир, тем сильнее осознаётся одиночество, неудовлетворённость отношениями и ощущение отвергнутости, непонимания со стороны всего мира. Чтобы преодолеть ощущение своей неполноценности, человек придумывает роль, которую демонстрирует для других. В этой роли он ещё дальше отходит от своей цели и продолжает испытывать опустошенность.

Внутреннее одиночество неизбежно отражается в отношениях с другими людьми. В результате ощущение своей отверженности переносится вовне и человек начинает отталкивать окружающих. Он становится «замкнутым в своем одиночестве».

Привлекательность человека для него самого и для окружающих также связана с тем, достигает ли он своих целей. Чем меньше внутреннее осознание своей цели, тем менее привлекательным ощущает себя сам человек. Он не уверен в себе, ощущает себя недостаточно состоятельным, неспособным предложить нечто стоящее, поскольку всё, что он имеет, его самого не удовлетворяет. Это прячется за демонстративностью, стремлением быть выше или, наоборот, заискивать. Нередко такой человек агрессивен, стремится «взять» отношения силой. Это тоже не способствует успеху в строительстве отношений, за исключением тех случаев, когда его пытаются использовать в своих интересах.

Привлекательность человека в отношениях определяется, прежде всего, цельностью человека, его сосредоточенностью на собственной цели и внутренним согласием с необходимостью её достижения. Чем меньше человек имеет способностей и достоинств, связанных с достижением его собственных целей, тем менее он привлекателен для окружающих и тем менее успешен в поиске отношений. Этим в частности объясняется и то, что возрастом «рыночная ценность» личности постепенно убывает. Ведь с возрастом всё меньше действий, ведущих к цели, человек «увязает» в стереотипах и ложных целях.

Люди, занятые достижением своих целей избегают общения с человеком, который сосредоточен на ложных устремлениях. Такой человек оказывается в обществе себе подобных людей, стремящихся компенсировать внутреннюю пустоту внешней суетой. Подобная суета — защита, которая не предохраняет от одиночества, а отдаляет возможность его преодоления внутри себя. Это активность ради активности совместно с другими людьми. Такой суетой, пустым времяпрепровождением можно назвать любые отношения, которые не направлены на достижение целей. Это большинство ритуалов совместного времяпрепровождения, как правило, компенсирующие отсутствие реальной общности искусственной общностью алкогольного транса. Люди пробуют укрыться от одиночества в веселой, шумной «светской» жизни, которая через какое-то время неизбежно надоедает. Другие пытаются спастись в семье, чувстве привязанности к своим близким. Но даже всепоглощающая любовь спасает лишь временно. Кроме того, такой человек наименее защищён перед событиями, которые лишают его отношений (разводы, катастрофы и т. д.). Его иллюзии быстро рушатся под любыми внешними воздействиями.

Чем меньше человек осознаёт свою истинную цель, тем более он ощущает внутреннюю пустоту и тем более он стремится её компенсировать внешней общительностью. Такой человек становится зависимым от отношений и без них испытывает чувство одиночества.

Появление и развитие одиночества

Впервые возникает чувство одиночества в детстве. Это происходит тогда, когда ребёнок начинает отличать себя от других, приходит к выводу, что он — отдельное существо. Одновременно с этим ребёнок начинает осознавать, что другие люди не способны нечто за него сделать. Это «нечто» — то, за что ребёнок не может передать ответственность любым людям, в том числе родителям. Это то, что находится внутри него, то, с чем он всегда «один на один». С этим «нечто» ребёнок и остаётся наедине.

Как только ребёнок начинает ощущать «нечто» своё внутри себя, он начинает формировать свой выбор по отношению к этому «нечто». Он либо стремится к нему приблизиться, либо убежать от этого вовне. Стремление познать «нечто» делает это «нечто» целью. В таком случае человек делает целью познание своей отдельности, индивидуальности и развитие этого. Чем ближе он приближается к самому себе, и чем больше он познаёт себя, тем больше и понятнее ему тот мир, который в результате открывается. В построенной таким образом внутренней реальности нет места одиночеству.

В противном случае растущий человек начинает ориентироваться на цель вовне. Его собственное «нечто» во внутренней реальности становится всё дальше и темнее. То, что находится внутри, становится чужим. И когда внешние цели подводят человека, мир вокруг него рушится, он оказывается наедине с внутренней, пугающей пустотой, один.

Выбор между внутренней и внешней целью у ребёнка формируется при активном участии окружающих людей. Чем больше выбор ограничивается искусственными требованиями извне (родителями и другими воспитателями), тем больше нарастает внутреннее напряжение, неудовлетворённость. Это тягостное ощущение разрыва между стремлением к внутренней цели и требованиями извне принять чуждую, навязанную цель. Так происходит, когда внутренние склонности (требования отдельности от других) сдерживаются и заменяются на то, что не соответствует внутренней природе (например, учат музыке при отсутствии музыкальных способностей).

Напряжение переходит в чувство вражды, агрессии. Но тревога, враждебность не допускается в сознание, вытесняется из поля внимания внутренней реальности. Ребёнок учится принимать навязанную цель и формировать защитное поведение. Каждая форма такого поведения — это приемлемая для окружающих роль, позволяющая подавить своё предназначение. Это более или менее удачный способ подавления предназначения. Но, всё равно, остаётся чувство оторванности от самого главного в жизни. Это чувство собственной покинутости в собственной внутренней реальности. Оно может не покидать в течение всей жизни, даже если вокруг человека много людей. Вероятность такого переживания тем больше, чем значительнее тот внутренний мир, от которого человек оторван. Поэтому, даже при успешности в достижении ложных, навязанных целей, человек глубоко внутри ощущает одиночество. Он пытается отвернуться от этого чувства, отвлечься от него во множестве дел и оказывается в этом до поры до времени успешным. Одиночество охватывает его только в случае внезапных несчастий, когда внешний мир обрушивается, оставляя наедине с внутренней реальностью, которая оказывается чужой и пустой.

Тренинг преодоления одиночества

Особенности выбора и целей человека в отношениях специально исследуются и корригируются при помощи техник и тренингов АФП. С точки зрения автора, АФП является достойным методом, который можно выбрать для обнаружения причин одиночества и его преодоления. Здесь Вам предлагается самостоятельный путь преодоления одиночества, учитывающий действительность современной жизни и частично использующий техники АФП.

1. Измените отношение к одиночеству.

Лишите своё одиночество уникальности. Скажите себе, что каждый человек бывает одинок.

Примите своё одиночество, как временную свободу, как ожидание перемен, как возможность осмыслить прожитое. Скажите себе, что Ваше одиночество — символ независимости и самодостаточности, признак сосредоточенности на глубокой внутренней работе. Напоминайте себе, что одиночество может быть продуктивным, творческим состоянием, что оно необходимо для роста, развития, самостоятельности. Воспринимайте одиночество как возможность для свидания с собой, своей внутренней реальностью. И если пришло время для одиночества — значит, пришло время приглядеться к своей цели внимательно. Только тот, кто не хочет видеть своей цели, воспринимает одиночество негативно. Одиночество — возможность для концентрации человека на себе. Спокойно существуйте в одиночестве, как в полезном периоде своей жизни, подготавливающем Вас к переменам.

Вместо того чтобы убегать от чувства одиночества, изучайте его. Отношение к своему одиночеству — показатель потребности в зависимости. Определите, где Вы чувствуете одиночество больше — среди людей или наедине с собой. Подумайте, почему какие-то ситуации обостряют одиночество, что они хотят Вам сказать при помощи этого чувства? Используйте одиночество, чтобы найти свою истинную цель и достичь её.

2. Измените отношение к себе.

Думайте о себе, а не об отношениях. Развивайте свои способности. Это самое лучшее средство, чтобы привлечь к себе людей. Используйте одиночество, чтобы «стать больше». В результате Вы будете более привлекательны, т. к. сможете вступать в отношения, чтобы отдавать, а не чтобы брать.

Прежде всего, научитесь общаться с самим собой. Ищите в себе цели, которые Вас достойны. Уважайте свои цели. Делайте то, что поможет их достичь. Доверяйте себе на этом пути.

3. Измените свои отношения

Учитесь искать людей, для которых привлекательны Ваши цели.

Учитесь достойно представлять свои цели.

Учитесь интересоваться целями людей и способствовать им.

Избегайте людей, с которыми Вам не хочется вступать в отношения. Рвите ненужные отношения, освобождая место для нужных.

Не вступайте в отношения только из-за устранения скуки и одиночества.

Не ожидайте от отношений результатов.

Особенности изменения отношений для мужчин

1. Отношения начинаются и регулируются женщинами. Т. е. если Вы вообще обратили внимание на женщину, это значит, что она уже давно привлекает Вас при помощи всех средств обольщения. Исходите из того, что Вас уже «зовут» и будьте смелее.

2. Занимайтесь собой, а не отношениями. Только мужчины, которые по настоящему заняты своими целями, действительно привлекательны для женщин. Не самоутверждайтесь при помощи отношений. Не делайте отношения своей целью.

3. Будьте независимы от отношений. Не делайте ничего ради отношений, и не отказывайтесь ни от чего важного из-за угрозы разрыва отношений. Демонстрируйте первичность своих целей. Никогда не уступайте в том, что касается Вашей жизненной цели.

4. Уважайте свою цель и свои достоинства. Точно знайте, чего Вы хотите, чувствуйте внутреннее право и естественность своих желаний, прямо идите к их достижению.

5. Ищите и цените в женщине её личность, уникальность, привлекательность, способность «украсить» Вашу жизнь.

6. Действуйте так, чтобы получить уважение от женщины, а не чтобы показать своё уважение к ней.

Особенности изменения отношений для женщин

1. Отношения полностью зависят от Вас. Мужчина — только реагирует на то, что Вы делаете. Поэтому оценивайте всё, что он делает как ответ на Ваши собственные действия.

2. Ничто в жизни не заменит отношения. Это самое ценное, что у Вас есть. Если отношения Вас устраивают — Вы счастливы. Если отношения Вас не устраивают — ничто не принесёт Вам счастья. Поэтому направьте все свои силы на то, чтобы разобраться в своих отношениях и установить отношения, основанные на любви.

3. Уважайте свою цель и свои достоинства. Точно знайте, чего Вы хотите, чувствуйте внутреннее право и естественность своих желаний, прямо идите к их достижению. Вы можете дать мужчине то, без чего он никогда не будет счастлив и никогда не достигнет своих целей — отношения. Цените это и гордитесь этим. Ваш дар — уникален. Он вносит в жизнь мужчины смысл. Без Вас — жизнь мужчина бесцветна и пуста, что бы он ни делал и как бы он не был успешен в делах.

4. Ищите в отношениях любви. Ищите любовь внутри себя. Связывайте отношения и любовь со своими достоинствами, а не с достоинствами мужчины.

5. Ищите и цените в мужчине его цель, а также готовность и способность сделать эту цель частью Вашей радостной и счастливой жизни.

6. Ищите отношений всегда и везде.

Уверенность как основа привлекательности

Прежде всего, притягивает и удерживает в человеке уверенность в себе. Уверенность — это внутреннее право иметь свою цель, демонстрировать и отстаивать её в отношениях. Основа уверенности — оценка собственных способностей как достаточных для достижения своих целей. Такая оценка не зависит от материального успеха, а связана с постоянными действиями навстречу к своей цели.

Главное средство для развития уверенности — движение к своей цели, действия по её обнаружению и приближению. Один из способов осознания и привлечения цели — проявление уверенности в отношениях. Для этого:

1. Демонстрируйте признаки уверенности

Прямо и честно выражайте любое своё мнение и чувства. Делайте это в соответствии со своими целями, не ориентируясь на другого человека (без оглядки на отношения). Используйте местоимение «Я», высказывайте своё мнение. Без стеснения выслушивайте похвалу в свой адрес. Импровизируйте, ведите себя нестандартно, т. е. выражайте чувства и потребности сразу, когда они возникают.

2. Вступайте в отношения только с теми, кого считаете достойными, привлекательными, кто соответствует Вашим целям и оценит их. Все остальные не достойны Вашего времени. Такая позиция переведёт Вас из нуждающихся в выбирающие, в «уникальную» личность.

3. Не превращайте конкретные отношения в единственную, жизненно важную цель и способ оценки своих достоинств. Так Вы становитесь зависимым от отношений и целей другого человека.

Техника извлечения радости и успеха из начинающихся отношений

Главное правило — будьте собой. Для этого последовательно воплощайте в жизнь следующие инструкции.

Успокойтесь. Вспомните о том, что больше всего притягивает уверенность и спокойствие. Поэтому сосредоточьтесь на себе Думайте не о том, почему у Вас не получаются отношения, а о том, что Вы готовы вступить в отношения в любой момент. Получайте удовольствие от процесса отношений, а не от их результата. Начинающиеся отношения воспринимайте как экспериментирование, развлечение, получение удовольствия. Не ожидайте ничего. Просто наблюдайте, что будет происходить вслед за Вашими действиями. Говорите с человеком, как с добрым приятелем, общество которого Вам приятно

и желанно, но не больше, чем ему приятно и желанно Ваше общество. Ведите себя так, как будто Вы попали в общество, где можете отдохнуть, быть собой. Наслаждайтесь общением. Представьте, что Вы играете. Представьте, что рядом с Вами человек, который дарит Вам лёгкость и свободу. Ощущайте себя спокойно и радостно, позволяя войти в поле Вашей радости и быть рядом с Вами. Действуйте, предполагая удачу независимо от хода событий. Предполагайте, что независимо от внешних проявлений человек хочет отношений с Вами. Принимайте без доказательств, что Ваше высказывание приведет к нужной реакции. При любой реакции говорите: «Вот видишь!», «Вот так!» Добейтесь первого положительного впечатления. Произнесите вслух имя, улыбнитесь, скажите комплимент. Далее старайтесь чаще употреблять имя, лучше всего при каждом включении в разговор начинать с имени партнёра (партнёрши). Положительно оценивайте привлекательность собеседника вслух. Это особенно важно для женщин, ведь их главное желание женщины — нравиться мужчине. Что касается мужчин — то их желание услышать похвалу женщины очень часто значительно больше, чем можно предположить. Используйте комплименты. При этом будьте правдивы и избегайте пошлости. Для этого оцените реальные достоинства человека, будьте внимательны к нему, интересуйтесь личностью, тем, что человеку нравится, его выбором. Ищите возможность сделать что-нибудь полезное для человека. Интересуйтесь человеком, задавайте вопросы. Не бойтесь сказать что-нибудь не так. Говорите то, что хотите. При этом будьте мягким и доброжелательным. Избегайте хвастовства и скромности. Не жалуйтесь на жизнь, судьбу. Не лгите.

Если отношения развиваются «не так»:

Воспринимайте колебания, неопределённость, отказы как препятствия в игре, которые Вы должны обойти, увеличив своё достоинство, силу и уверенность, а не как отражение Ваших недостатков. Поэтому продолжайте действовать уверенно и медленно. Если Ваше поведение не приводит к успеху, переходите на отношения с другим человеком. Воспринимайте итог отношений не как катастрофу или счастье, а как оценку работы того или иного способа поведения в конкретной ситуации. Это значит, что в другой ситуации Ваше поведение может быть успешным, даже если привело к неудаче сейчас. Воспринимайте негативный результат только как повод для совершенствования. В случае грубости покажите, что Ваши чувства не зависят от действий человека. Для этого избегайте ответной грубости. Просто откажитесь от внимания к человеку и одновременно проявите внимание к другим претендентам.

Созависимость

Человек на самом деле одинок перед лицом своей истинной цели, своего внутреннего мира. Эта истина оказывается непосильной ношей для любого человека, который не следует своему предназначению. Подобное одиночество нередко пытаются преодолеть «бегством» в отношения. Зависимость от отношений — первый шаг на пути бегства от своих целей. При этом целью становится размывание границ своей внутренней реальности с растворением во внутренней реальности другого человека. Другой человек превращается в смысл существования, а его внутренняя реальность — тот мираж, который приходит на смену собственной внутренней реальности. Его цели указывают направление для бегства от собственных целей, от собственного мира. Одновременно совершаются постоянные попытки привязать человека к себе, сделать его жизнь частью своей жизни. Для этого его нужно поощрять в поиске и достижении ложной цели, сделать его самого зависимым, т. е. также изменить его внутреннюю реальность.

К зарождению и упорному сохранению зависимых отношений ведут многие события, отражающиеся на внутренней реальности человека. Это и бегство от своей цели, страх контакта с ней «один на один», обнаружения пустоты своей внутренней реальности, опасение того, что будет нарушена изоляция своей реальности от удобных и привычных внешних целей. Созданные в результате зависимые отношения спасают от необходимости

остаться один на один с целью. Но отношения сами по себе не являются лекарством от одиночества. Они лишь дают иллюзию совместное движение к обоюдным целям. Отношения рассеивает лишь страх одиночества, но не суть одиночества. Требовать от отношений заменить цель — рисковать самими отношениями.

Итак, один из способов бегства от своих собственных целей — использование целей другого человека как основы для собственной реальности. Достижение своих целей подменяется обслуживанием чужих целей, на что затрачиваются все силы и всё время. Специально для этого создаются отношения. Как правило, на такие отношения соглашается человек, который имеет серьёзные проблемы с достижением целей. Он находится в поиске ложной цели, поскольку не видит и не стремится увидеть цель истинную. Выбор такого человека ограничен, внутренняя реальность дискомфортна. Для окончательного формирования ложной цели ему нужны особые отношения, которые позволят полностью сосредоточиться на выборе привлекательной цели и соответствующей ей зависимости. У обоих будущих партнёров по отношениям ограничен выбор и отсутствует истинная цель. Оба потенциальных партнёра привлекательны и выгодны друг для друга. Один находится в поиске ложной цели, другой предлагает ему полное содействие в её достижении, берёт на себя ответственность за происходящее.

Отношения, в которые прячется один партнёр, становятся питательной средой для созревания зависимости у другого партнёра. Результат таких отношений — две зависимости. Один из партнёров становится окончательно зависимым от отношений. Он подчиняет им свою жизнь. Эти отношения позволяют ему исказить свою внутреннюю реальность настолько, чтобы создать иллюзию комфорта «во имя другого». У другого партнёра формируется зависимость, которая поддерживается ограничивающими «рамочными» отношениями. Взаимная выгода заключается в том, что оба партнёра способствуют зависимости друг у друга и препятствуют любому поиску альтернативных целей и изменению выбора. Оба партнёра «помогают» друг другу искажать внутренние реальности.

Итак, созависимость — зависимость от отношений с другим человеком. При ней внутренняя реальность ограничивается при помощи особых отношений, на базе целей другого человека. Созависимость сопровождается такой степенью невнимания человека к своим целям, которая не оставляет возможности для их реализации. Помимо этого она поощряет на выбор и достижение ложных целей и у себя и у партнёра по отношениям.

Созависимость — не новая печаль, которая усложняет отношения. Это основа проблем, ограничений в отношениях. Именно она ограничивает выбор партнёра. Именно созависимость одного партнёра искажает реальность другого. А значит, именно созависимость — причина появления зависимости у партнёра. Т. е. «созависимость» — не ответная реакция одного человека на проблемы члена семьи, она сама провоцирует эти проблемы. Когда один из партнёров «заболевает» зависимостью, эти отношения уже нездоровы.

Основные ограничения выбора при созависимости

В отношениях, основанных на взаимной зависимости, каждый партнёр выбирает определённые ограничения выбора. Эти ограничения формируют его роль в отношениях. Главная задача роли — сохранить зависимость у себя и не дать вырваться из неё партнёру.

Жертва (калека, больной, несчастный, мученик). Эту роль берёт на себя человек, «ради которого» которого формируются отношения. Его пытается «сберечь, защитить и спасти» партнёр по отношениям, играющий вторую главную роль. Т. е. партнёр создаёт жертве необходимые условия для создания зависимости. В этих условиях жертва выбирает ложную цель и формирует реальность, которая заставляет чувствовать себя ущербным. Ущербность даёт «право ничего не делать, быть беспомощным», поскольку любые попытки действовать приводят к обнаружению ограничений выбора. Жертва играет роль несчастного и убогого, демонстрирует свою неспособность отвечать за свои действия. Он усиленно показывает, что

тяжело страдает и мучается, но не в силах ничего изменить самостоятельно. Жертва испытывает постоянные и глубокие переживания, муки совести по поводу своей ущербности. Но эти «страдания» абсолютно не приводят к попыткам изменить ситуацию. Главное ограничение в выборе такого человека — выбор жертвенности вместо ответственности.

Спасатель — главный человек для Жертвы, источник для существования. Это человек, который избегает своих целей при помощи спасения своего партнёра. Главное ограничение в выборе — предпочтение спасения вместо реальной помощи. При этом сам человек не спасается. Сохраняется цель, ведущая к зависимости. Спасатель «смело и бескорыстно» берет на себя обязанности и дела, которые забрасывает жертва. Он скрывает её ошибки и неблаговидные поступки. Спасателю особенно нравиться делать за партнёра то, что он должен обязательно сделать сам. Это даёт возможность Жертве сосредоточить все силы на зависимости.

Спасатель меньше всего хочет изменить зависимость Жертвы. Стремление Спасателя — полная зависимость жизни Жертвы от отношений. Всё что ему надо — слабость партнёра, которая не позволит вырваться из отношений. «Ты погибнешь без меня, — говорит Спасатель, — Поэтому мне придётся ограждать тебя от неприятностей». Из такого поведения Спасателя следует только полное нежелание предоставить Жертве самостоятельность, ответственность. Лишая партнёра ответственности, Спасатель облегчает его выбор жертвенности. Жертвенность, беспомощность Жертвы даёт Спасателю возможность полностью погрузиться в отношения и закрыться ими от собственной жизни.

Пока есть Жертва, Спасатель чувствует себя подвижником, бескорыстным и благородным человеком. Его уважают не за его достижения, а за то, что он — сильный, мужественный и ответственный человек. Ему сочувствуют ему, восхищаются его терпением: «Как он может продолжать бескорыстно годами все делать, а в ответ получать только неблагодарность?». Играть его роль — совершать подвиг.

Преследователь — роль, которую по очереди берут на себя Спасатель и Жертва. При её помощи они ограничивают свой выбор критикой и агрессией, которой заменяют принятие друг друга. Это помогает существованию зависимости тем, что мешает увидеть реальность в отношениях, разглядеть, что отношения развиваются на основе ложных целей и всё больше запутывают, ограничивают жизнь друг друга. Роль преследователя нужна для того, чтобы стабилизировать искажённую, зависимую реальность, поскольку постоянное пребывание на месте Спасателя или Жертвы невозможно.

Спасатель становится Преследователем, когда обрушивается благородным гневом и критикой на зависимость. Так Спасатель ограничивает свой выбор, когда превращается в судью и палача — т. е. в Преследователя. Он «помогает» Жертве ещё больше запутаться в зависимости, ограничивая свои чувства виной и стыдом. Другой вариант превращения Спасателя в Преследователя — когда он насильственно пытается изменить Жертву, наставить его на путь истинный (например, при помощи принудительного лечения от зависимости). Жертва тоже может стать Преследователем, когда видит в Спасателе виновника всех своих несчастий. «Ты слишком мало делаешь для меня» или «Из-за того, что ты так много делаешь, я не могу себя проявить» — утверждает Жертва.

Но, не смотря на взаимный ущерб, Спасатель и Жертва необходимы друг другу. Спасателю нужна Жертваю Наличие Жертвы позволяет убегать от себя, занимаясь партнёром. Жертве нужен Спасатель, который берёт на себя ответственность за неудачи партнёра и позволяет бездействовать. Для Жертвы Спасатель — гарантированный источник, поддерживающий существование ложной цели и зависимости.

Общие признаки зависимости и созависимости

Чувства, мысли, поступки созависимого, делают его очень похожим на своего партнёра, страдающего зависимостью.

Признак

Зависимость / Созависимость

Замена реальности на искусственную

Повторяющиеся состояния опьянения или их аналоги (при игре и т. д.). В центре реальности — психоактивное вещество (наркотик) или поведение (азартная игра, шопинг, секта и т. д.)./

Повторяющиеся ситуации сужения реальности до полной охваченности контролируемым человеком. Этот человек — в центре реальности, замещая и вытесняя всё остальное.

Ведущие потребности

Потребность в изменении реальности за счёт опьянения./

Потребность в изменении реальности за счёт особой формы отношений, роли Спасателя.

Синдром отмены (абстинентный синдром).

Возникает при отмене погружений в искусственную реальность из-за недоступности наркотика (игры) и исчезает при их доступе./

Возникает при принудительном выходе из созданной реальности вследствие разрыва (прекращения) отношений с контролируемым человеком. Исчезает при возобновлении деструктивных отношений.

Толерантность

Повышение устойчивости к наркотику, постоянный рост необходимой дозы./

Повышение терпимости к ущербным отношениям, негативным эмоциям, ситуациям лишения

Утрата контроля

Над фактами обращения к искусственной реальности (употребление наркотиков, траты денег на игру, шопинг, секту и т. д.)/

Над своими чувствами и поведением по отношению к зависимому человеку.

Преобладающие эмоции

Вина, обида, апатия

Преобладающие взаимодействия

Манипуляции, агрессия, неадекватная ответственность, отказ от взаимодействия

Отрицание, проекция

Восприятие себя как здорового человека «с небольшими неприятностями», восприятие зависимого поведения как «временного, которое можно бросить в любое время, просто пока не хочется»./

Восприятие себя как здорового человека «с расшатанными из-за отношений нервами».

Самооценка

Пониженная.

Стереотипность поведения

Срывы: возобновление зависимого поведения после перерыва /

Срывы: возобновление скандалов и претензий после периодов примирения

Восприятие помощи

Отказ от помощи, поиск спасения.

Путь освобождения

Осознание своего состояния как зависимого, отказ от действий, направленных на погружение в искусственную реальность, изменение выбора и цели.

Методы самозащиты созависимых друг от друга

Отношения, основанные на зависимости, характеризуются нарастанием проблем. Эти проблемы связаны с тем, что у одного из партнёров формируется зависимость. Так или иначе, зависимость нарушает течение его жизни и создаёт различные неприятности для самого человека и его окружения. Не замечать проблемы становится невозможно. Признать проблему и «непорядок» в жизни — значит неизбежно изменить отношения. Но это не совпадает с целями, которые преследуют партнёры в отношении друг друга. И, тогда выбор ограничивается ещё больше, зависимость ужесточается. Так созависимые пытаются «не замечать» настоящих размеров, которых достигла проблема в их отношениях. Главные ограничения выбора, которые имеют значение, это:

— Выбор отрицания реальности. Первый и самый важный способ. Партнёры по отношениям продолжают вести себя так, будто проблемы нет, как будто их реальность неизменна. Они основывают свою жизнь на прежнем опыте, скрывают последствия своих отношений от себя, друг от друга и от окружающих. Другими секретами могут стать проблемы, связанные с зависимостью — драки, плохое выполнение родителями своих обязанностей, жестокость или невнимание к детям, отсутствие доверия в семье и др.

— Отказ от самооценки (выбор мнений). Оба партнёра отказываются самостоятельно оценивать происходящее и основываются на оценках друг друга или тех, кто не видит зависимости. Они определяют правильность своих поступков только по тому, как на это будет реагировать партнёр по зависимым отношениям.

— Снятие ответственности за зависимое поведение. Даже признавая, что зависимость у партнёра есть, созависимый пытается найти оправдание этому во внешних обстоятельствах. Каждому проявлению проблемы (например — употребление наркотика) он находит внешние объяснения — конфликт на работе и т. д. Созависимый с готовностью помогает искать причины зависимости в чем угодно, но только не в самом человеке. Ведь обращение к себе приведёт к неизбежному изменению отношений.

Когда партнёры обнаруживают, что один из них страдает зависимостью, наступает кризис отношений. Но, то, что делают партнёры, ведёт к укреплению и развитию зависимости. Выбор партнёров ещё больше ограничивается:

— Всю ответственность за случившееся с зависимым партнёром принимает на себя созависимый

— Выбор зависимого партнёра ограничивают жертвенностью, а свой — спасением.

— Созависимый партнёр испытывает сам вину, стыд и апатию и вынуждает испытывать зависимого.

— Доверие заменяется на сомнение. Усиливается контроль, лживость.

Тренинг освобождения от зависимости в отношениях

Освобождение от зависимости в отношениях требует их серьёзного анализа, исследования и изменения своих целей и своего выбора. Особенности выбора и целей человека в отношениях специально исследуются и корригируются при помощи техник и тренингов АФП. С точки зрения автора, АФП является достойным методом для обнаружения причин зависимости в отношениях и коррекции отношений. Здесь Вам предлагается самостоятельный путь преодоления созависимости, частично использующий техники АФП.

Прежде, чем начать освобождать свои отношения от зависимости, определите, присутствует ли в них зависимость. Существуют признаки, по которым видно, что отношения человека протекают по сценарию зависимости. Основываясь на литературных и практических данных, я предлагаю Вам специальный тест. Ответив на его вопросы, Вы сами более или менее точно определите, имеется ли в Ваших отношениях зависимость. В тесте человек, отношения с которым подозреваются в возможной зависимой природе, назван «партнёром».

Отвечайте на вопросы теста внимательно. Если какой-нибудь вопрос не понятен, отвечайте на него, тщательно обдумав. При этом обязательно старайтесь ответить либо «да», либо «нет». Помните, что от правильности Вашего ответа зависит результат тестирования! Если Ваш ответ "Да", добавьте себе 1 балл. Суммируйте баллы за совпавшие ответы.

1. Моя жизнь полностью сосредоточена на жизни и проблемах партнёра.
2. Если моему партнёру хорошо — то мне хорошо. Если ему плохо — мне плохо.
3. Моя самооценка (отношение к себе) зависит от того, одобряет или осуждает меня мой партнёр.
4. Главное, что я в жизни в настоящее время делаю — ограждаю партнёра от неприятностей и стараюсь заслужить Его одобрение.
5. Если партнёр одобряет мое к Нему отношение, я уважаю себя больше и считаю себя полезной.
6. Я всегда готова разделить с партнёром его занятия, и отложить ради этого свои.
7. Решение проблем партнёра и облегчение Его жизни, главное, на что я трачу свои силы.
8. Мне больше близок внутренний мир партнёра и Его желания, чем мои чувства, желания и мой внутренний мир.
9. По выражению лица и поведению партнёра я правильно предугадываю Его мысли и желания.
10. Желания партнёра мне больше известны, чем мои.
11. Мои планы на будущее полностью зависят от планов на будущее партнёра.
12. Больше всего я боюсь остаться без партнёра.
13. Если с партнёром что-нибудь случится, это из-за меня.
14. Мнение, взгляды и действия партнёра — то, что ценно для меня больше всего.
15. Я делаю что-либо, как хочет партнёр, так как боюсь Его гнева, ссоры или какого-нибудь другого конфликта с Ним.
16. Я поняла, что, уступая партнёру, избавлюсь от части проблем и буду жить спокойнее.
17. Чтобы побыть с партнёром, я готова отложить важные для меня дела.
18. С партнёром тяжело, но без Него жизнь потеряет смысл.

Теперь подсчитайте сумму баллов. Если она равна или больше 5, возможно, Ваши отношения основаны на зависимости. Тогда имеет смысл приступить к рекомендациям тренинга.

1. Прежде всего, выделите ту часть жизни, которая не связана с отношениями. Ваша задача — увеличивать эту составляющую жизни каждый день. Тем самым Вы освободите не только себя, но и Вашего партнёра, давая ему время для самого себя.
2. Определите цель, которую Вы будете достигать в течение времени, свободного от отношений. Эта цель должна быть связана только с Вами, и никак не касаться Вашего партнёра. Например, если Вы хотите затратить это время, чтобы выспаться и отдохнуть, а появившиеся силы направить в отношения, то это неправильно. Ваше время должно быть посвящено только Вам. Используйте его для Вашего роста и развития. Ищите свои истинные цели. Отделите свои цели и свою жизнь от отношений. Отделение — это не предательство. Позволяйте себе жить своей жизнью. Так, постепенно Вы выйдите в реальный мир.
3. Старайтесь в каждом поступке, который Вы совершаете, оценивать свой выбор

4. выбор между собой и партнёром. Спрашивайте себя, чьими интересами продиктован Ваш поступок. Старайтесь, как можно чаще учитывать собственные интересы. Направьте имеющуюся у Вас энергию в собственную жизнь. Напоминайте себе, что жизнь Вашего партнёра не равнозначна вашей жизни. Отдавая свою жизнь ему в жертву, Вы не только теряете себя, но и мешаете ему.

5. выбор между помощью и спасением. Никогда не спасайте партнёра. Для этого, прежде всего не позволяйте ему быть жертвой, т. е. не берите на себя ответственность за его поступки, выбор, цель.

6. Избегайте выбора роли Обвинителя, Судьи, Критика. Это также способствует выбору роли жертвы у партнёра и, автоматически, переносит на Вас ответственность за его жизнь.

7. Следите за выбором партнёра. Не позволяйте ему навязать Вам ответственность за его жизнь. Не реагируйте на манипуляции партнёра — обращение к Вашей «любви и жалости», вызов «агрессии».

8. В течение времени, которое Вы затрачиваете на отношения, ограничьте свои действия тем, что обеспечивает партнёру самостоятельность и ответственность. Помогаете ему увидеть то же, что и Вы — собственные цели.

9. Не навязывайте желаний и поступков партнёру. Не предлагайте удобное и полезное решение, подходящую цель. Помогайте освободить подавленные желания. Ваша задача — помочь человеку поверить в то, что он вправе хотеть, что он всё ещё вправе мочь и вполне в силах достигнуть целей.

10. Будьте готовы к сопротивлению Вашей зависимости и зависимости партнёра по отношениям. Зависимость будет проявлять себя всё активнее, как только начнёт понимать, что Вы пытаетесь лишить её шансов. Вам необходим постоянный источник сил и возрастающая с каждым днём уверенность в верности того, какой путь вы выбрали. Достигнуть всего этого самостоятельно достаточно трудно. Во многом Вам помогут техники книги. Но и этого в ряде случаев оказывается недостаточно, поскольку зависимость сильна и её противостояние продолжается не один год. Поэтому рекомендую Вам обратиться к опытным специалистам — психотерапевтам.

11. Избегайте общих целей, которые ведут к зависимости. Это цели, в которых один из Вас ограничен ролью спасателя, а второй — ролью жертвы. Кроме того, это цели, в которых ответственность за свои действия не лежит на самом человеке — один отвечает за другого.

12. Не ищите причины зависимого поведения партнёра во внешних обстоятельствах и в себе. Всё, что делает другой человек, не зависит от того, что делаете Вы.

13. Освободите свои чувства. Позвольте себе реагировать на отношения так, как они заслуживают. Не искажайте отношений тепличными условиями, изолируя их от реальности. Но помните, что освободить свои чувства — не то же самое, что обвинять партнёра в этих чувствах и в имеющихся отношениях.

14. Освободите себя от желания смягчить зависимость партнёра его достоинствами (характером, талантом, «золотыми руками») и обстоятельствами («перенесёнными страданиями», «судьбой»). Не отодвигайте проблемы, не уменьшайте их остроту.

Медитация при построении отношений (техника независимых отношений)

Отношения для человека являются абсолютно необходимым инструментом для достижения цели и источником для получения радости, счастья, любви. Но, именно с отношениями связано максимальное количество заблуждений, иллюзий, манипуляций и страданий. Радость и привязанность в отношениях, ценность для человека отношений и действия, направленные на их сохранение вовсе не означают зависимости. Автор книги не мыслит своей жизни без отношений и любви, которые составляют важнейшую часть его жизни, дают возможность действовать и творить.

Чтобы отношения не выстраивались по механизмам зависимости, вовремя выходили из её ограничений, разрешите себе, время от времени, использовать данную медитацию, когда

Вы думаете о человеке, с которым развиваете отношения или готовитесь к шагам, которые повлияют на Ваши отношения.

Я больше чем мои отношения. Мои отношения — часть моей жизни. Они не заменяют всю жизнь. За пределами отношений я существую плодотворно, радостно и творчески. И в этом мне помогают мои отношения. Мои отношения помогают мне достигать целей в моей жизни, они развивают мои способности, вдохновляют меня жить и становиться больше.

Мои отношения — источник радости. Они пробуждают во мне силы и дают возможность дарить любовь. Мои отношения — это ещё одна возможность выражения, развития. Мои отношения позволяют мне быть собой. Мои отношения дают возможность доверить и открыть себя. Мои отношения вне лжи и манипуляций, вне долга, вины и вне гарантий. В моих отношениях нет страха одиночества. Мои отношения — это проявление моей свободы.

Мой выбор самостоятелен. Выбор моего партнера и мой выбор независимы. Я несу ответственность только за себя.

Escape № 4 — Homo adulter "Человек, озабоченный сексом или зависимость от секса"

Когда приходит любовь, душа наполняется неземным блаженством. А знаешь, почему? Знаешь, отчего это ощущение огромного счастья? Только от того, что мы воображаем, будто пришел конец одиночеству.

Ги де Мопассан

Человеческие отношения подчас настолько сложны, что мы заменяем их другими — более простыми.

Андрей Кнышев

Поиски разнообразия в любви — признак бессилия.

Оноре Бальзак

Тело — это наименьшее из того, что может дать женщина мужчине.

Ромен Роллан

Сексуальная зависимость окружена наибольшим количеством заблуждений, мифов в сравнении с другими видами зависимостей. Все эти мифы сами способствуют сексуальной зависимости, ограничивая выбор человека при формировании сексуальных предпочтений.

Прежде всего, стремление «иметь больше секса» приравнивается к сексуальности у женщин и здоровью у мужчин. Ожидания и нормы по поводу секса устанавливаются рекламой и кино, в которых с сексом связывается всё, что не имеет к нему никакого отношения. Повсеместно с экранов и изображений демонстрируется сверхвысокая чувственность, которая стала восприниматься нормой и спутником жизненного счастья, успеха. Каждый сексуальный акт, не сопровождающийся чудесами акробатики и незабываемыми впечатлениями, обесценивается и считается неудачей, признаком слабости. Всё это приводит к завышенным или даже к чудесным ожиданиям от секса. Секс и неземные удовольствия, связанные с ним становятся базой, на которой можно построить особую, искажённую реальность и заменить ею собственный, дискомфортный внутренний мир.

Итак, с одной стороны, сверхактивный секс пропагандируется как отражение силы, успешности и высшего наслаждения. Одновременно с этим ритмы города, повышенная требовательность и конкуренция заставляют отдавать всю энергию работе. Это приводит тому, что большинство людей не способны «оставить на секс» такое количество силы,

которое необходимо, чтобы «соответствовать» навязанным пропагандой критериям. В итоге собственное состояние и сексуальная активность нередко расценивается как сексуальная несостоятельность. Наряду с этим нередко действительно имеется сексуальная слабость и вялость, обусловленная затратами сил на продвижение в общественной иерархии. Она резко контрастирует с тем, что обрушивается на человека СМИ и кино, литературой. И человеку кажется, что около него существует недоступная реальность, в которой все испытывают от секса совсем иные ощущения, о которых остаётся только мечтать.

С другой стороны повсеместно предлагается эту мечту просто купить. Современная жизнь изменяет отношение к сексу. Секс и сексуальность всё больше становится товаром массового потребления, элементом товарно-денежных отношений. Секс покупается и продаётся. Сексуальность превратилась в один из критериев профессионализма для женщин и оценивается как «представительская» услуга. При этом чувства, любовь становятся всё менее значимыми, их заменяет секс-сервиз.

Итак, с одной стороны сексуальность и наслаждения от секса считаются признаками успеха и поставлены на продажу, т. е. становятся доступными при наличии возможностей. С другой стороны избыток секса осуждается. Ярлык сексуальной распущенности, извращённости и зависимости используется как приговор. В сексуальной озабоченности обвиняют своих партнёров при несостоявшихся отношениях, отсутствии взаимопонимания, неизбежно сказывающемся в сексе. Мужья считают зависимыми (нимфоманками) жён с более сильным половым влечением. Жёны, страдающие фригидностью, считают зависимыми своих мужей. И мужья и жёны обвиняют друг друга в зависимости при несовпадении сексуальных фантазий. Т. е. сексуально зависимыми считают тех людей, с которыми возникают проблемы. При этом такие люди совершенно не обязательно зависимы от секса. В то же время, действительно зависимые от секса могут быть поощряемы или, как минимум, незаметны.

Понятие сексуальной зависимости

Сексуальная зависимость (sexual addiction или sexual compulsivity) — это замена отношений физическим или эмоциональным удовольствием от партнёра. Отношения перестают быть совместным достижением целей, стремлением к объединению целей, их единению, сотрудничеству. При зависимости отношения сводятся к использованию партнёра как источника наслаждений. Это замена отношений на секс или на влюблённость, которые являются единственной целью зависимых отношений.

Зависимый ждёт от отношений того, что в них нет — замены жизни. Он ищет в отношениях то, что должно быть внутри него самого, но отсутствует в нём из-за бесцельности, ограниченности его жизни. Но отношения — способ совместного достижения своих целей. Партнёр нужен для того, чтобы лучше увидеть себя. То же нужно и партнёру. И если у человека есть куда идти, партнёр помогает ему в этом. Если человек не готов заглянуть в себя, бежит от внутренней бесцельности, пустоты, отношения становятся фикцией. Их заменяет секс, влюблённость, интрига и прочие способы самозабвения. Чем больше в отношениях бегства о себя, попытки заслониться чувствами от себя, тем больше в них зависимости.

Итак, как и другие формы зависимости, сексуальная зависимость является следствием отсутствия должной цели, вокруг которой строится жизнь. Это приводит к отсутствию радости от действий, к недостатку ярких эмоций, глубокой внутренней пустоте. Итог — отсутствие наслаждения от жизни. Созданный дискомфорт человек стремится компенсировать эмоциональным или физическим наслаждением (соответственно от влюблённости или от секса). Т. е. наслаждение от жизни человек начинает искать в удовольствиях. Он убегает в поиск чувственного разнообразия, ищет в любви или в сексе забвения от имеющейся в жизни пустоты. Т. е. вместо собсвенной дискомфортной внутренней реальности он стремится создать новую, основанную на сексе или любви.

Однако «освобождение» от жизни оборачивается зависимостью от искусственной реальности.

Самый распространённый вариант такой зависимости — зависимость от секса. Секс оказывается очень удобной основой для имитации состояния достижения своей истинной цели и построения искусственной реальности. Это связано с рядом особенностей секса. Прежде всего, на пути удовольствий наиболее интенсивные, яркие и доступные — телесные, в первую очередь, сексуальные удовольствия. Сексуальные удовольствия связаны в первую очередь с отдыхом, расслаблением. Они диаметрально противоположны основным действиям человека в течение жизни, которые большинство воспринимает как «работу, труд». Контраст между сексом и трудом делает секс ещё большим удовольствием для человека, не имеющего от своих действий радости.

Кроме того, в сознании человека существует чёткая связь между сексом и свободой. Эта связь устанавливается и закрепляется, когда человек начинает экспериментировать со своим телом, получать от него удовольствие, будучи ребёнком и закрепляется с первыми сексуальными опытами. Во всех этих случаях освоение тела — это освоение мира, самостоятельность, свобода своих действий. Эта связь секса со свободой остаётся глубоко внутри человека. Но свобода секса и свобода на пути к себе не идентичны.

Секс — это наслаждение, а наслаждение — это путь в детство, туда, где перед тобой открыты все пути и нет никакой ответственности, пресса обстоятельств, стрессов.

Секс становится формой освобождения от навязанных целей, сокращением наложенных извне обязательств. Секс превращается в форму уклонения от жизненных препятствий. Это состояние вне действия, вне напряженной ситуации жизни, развивающееся по своим законам и сценариям и имеющее чёткое вознаграждение. Кроме того, секс предсказуем, его легче взять под контроль, чем свою жизнь.

Второй вариант зависимости — это бегство в любовь. В нормальных отношениях любовь является необходимой для совместного бытия. Она — результат взаимного доверия, открытости, радости от совместного бытия. Любить и быть любимым — вот суть здоровых отношений. Но любовь, как и секс, может представлять собой форму эскапизма, бегства. Это попытка пережить любовь без отношений, стремление к влюблённости — эмоции, существующей «самой по себе». При этом из эмоций и их ожиданий выстраивается искусственная реальность, отделяющая, прячущая человека от его собственной жизни, от него самого.

Искусственные реальности при зависимости

Z

При зависимости человек отгораживается от мира своей, особой реальностью. Отношения строятся так, чтобы поддержать существование этой реальности. И секс, и влюбленность являются основой для построения параллельного, своего внутреннего мира, в котором достижение цели сопровождается чувственными удовольствиями, всё очевидно, подконтрольно и нет никакой ответственности.

В одних случаях построенная реальность искажает собственную роль человека в отношениях, в других случаях — образ его партнёра (партнёрши). Этот образ ограничивает выбор при построении отношений, создаёт «контрольно-пропускной пункт», через который может пройти только тот кандидат на роль партнёра, который образу соответствует.

Такая реальность приводит представления об отношениях в соответствие с теми, которые сформировались в детстве, под влиянием воспитания, СМИ и т. д. Кроме того, при построении искусственной реальности, большое значение имеют и особенности характера. Мужчины создают для себя образ сверхчеловека при склонности к демонстративности, позе. Женщины создают аналогичный образ сверхобольстительницы для себя, когда они также склонны к позёрству, во многом не изжили детские представления об отношениях, почерпнутые из книг и приводящие к романтизму и сентиментальности.

Может быть создана реальность, в которой образ мужчины утрирован за счёт бесцельного, бессмысленного преувеличения «мужского» поведения. Такой образ называют мачо (по-испански мужчина или бык). Для того, чтобы следовать такому образу человек должен отрицать отношения к женщинам, относиться к ним, как к «низшим» существам, игнорировать их потребности в жизни, в отношениях, в сексе. Цель мачо — «быстрый» секс при полном равнодушии к партнёрше, её неудовлетворенности, доходящий до жестокости, унижений и садизма. Образ мачо привлекателен для тех, кто стремится к власти над женщиной, нередко отыгрываясь за пережитое в детском возрасте.

Другая реальность — романтик любви, пылкий любовник, который не видит ничего, кроме любви. Такой образ приводит к зависимости, названной донжуанизмом. Формируя реальность в соответствии с этим образом, человек относится к женщинам как к источникам наслаждения, превращает жизнь в переживания страсти и любви. Цель донжуана — кульминация страстей, в которой нет места отношениям.

Менее часто реальность формируется вокруг образа Дон Кихота. При этом женщина воспринимается как идеальное существо, которому нужно «служить и поклоняться». Действительные особенности, цели женщины, выходящие за рамки созданного идеала игнорируются.

При реальности Мадонны и Блудницы образ женщины раздваивается. С одной стороны мужчина ищет для отношений ту, кто будет проявлением женственности, верности, добродетели, преданности и, с другой стороны, ему нужна та, кто будет доступна и порочна. Всех женщин такой мужчина делит на жён и любовниц и ни одна из них не оказывается в полной мере «достойной» партнёршей.

Женский образ в центре реальности, сформированной самой женщиной, обычно предстаёт в одном из двух распространённых вариантов. Чаще всего это образ, в котором женские черты утрированы до бессмысленности, бесцельности. Он характеризуется бесцельной подчиняемостью к любым требованиям партнера, материнским типом отношения к мужчине. Все действия направлены на удовлетворение потребностей мужчины, вплоть до мазохизма. Но такая женщина безразлична и к мужчине и к его целям. Сам мужчина ей не так важен — на его месте может быть кто угодно. При этом женщина поддерживает любые цели мужчины, в том числе те, которые его разрушают и уничтожают её вместе с ним. Такое поведение описано в рассказе А.П. Чехова «Душечка» Иначе подобная реальность называется реальностью Золушки и отражает склонность женщины к пассивности в отношениях. Женщина передаёт всю ответственность мужчине, который «должен превратить её жизнь в сказку». Свою роль сводит к ожиданию «принца» и пребывает в этом состоянии в течение всей жизни.

Иное «прочтение и исполнение» женщиной этого варианта реальности — создание идеального образа мужчины, идеальной любви. Это реальность Титании, основанная на образе идеального мужчины, создаваемом чаще по «материалам» литературы, кино. Такой образ ожидается в течение всей жизни и заменяет построение реальных отношений. Реальность Алисы в стране чудес основана на образе идеальных отношений, создании сценария идеальной любви. В нём очень чётко расписаны роли — и своя, и партнёра. Жизнь сводится к ожиданию партнёра, который «сыграет соответствующую роль».

Второй вариант не менее распространён. Это реальность, созданная на основе идей феминизма, в которой женщина «доказывает» свою самодостаточность и способность делать то, что должен делать мужчина. Вместо построения отношений, женщина занимается построением искажённой реальности, из которой планомерно удаляются все «следы» мужчин.

Третий вариант — нимфомания — женский аналог донжуанизма. При нём в основе женской реальности образ

Мессалины — «страстной, чувственной любовницы». Такая женщина переоценивает роль секса в отношениях, отводя ему главное место.

Образ роковой женщины (женщины-вамп, femme fatale) может быть в центре

создаваемой реальности и у мужчин и у женщин. При этом создаётся образ недоступной, жестокой обольстительницы, окружённой тайнами и интригами. Женщина стремится «натянуть» этот образ на себя и его считает необходимым для отношений с мужчинами. Мужчина считает «роковую женщину» единственной, необходимой для того, чтобы «отношения имели смысл, дарили вдохновение». Отношения сводятся к поиску такой женщины или к «разыгрыванию» её роли, если образ создаётся женщиной.

Во всех вариантах построения реальности человек стремится к особой форме отношений. Это отношения, из которых будут исключены любые несоответствия представлениям зависимого о партнёре, любые требования партнёра, т. е. всё то, что ставит под сомнение его искусственную реальность, нарушает искусственно созданный комфорт. По сути дела создатель реальности стремится к отношениям, в которых партнер никак не будет проявлять себя, свою цель, к отношениям, в которых не будет присутствовать другой живой человек. Только такие отношения позволят сохранить искусственную реальность, отделяющую человека от его собственной цели. Поиск и выстраивание таких отношений — всегда следствие неготовности к реальному совместному бытию с другим человеком. Реальные отношения требуют совместного открытия, а открыть себя зависимому — значит открыть свою пустоту, несостоятельность в достижении истинной цели, предназначения, что противоречит задачам такого человека.

Построенные отношения препятствуют развитию. И для себя и для партнёра это попытка создать предсказуемую реальность и ускользнуть в неё от самого себя. Вместе с тем, они становятся способом ухода, бегства от жизни, существования в вымышленном мире.

Зависимый постоянно испытывает страх, что его партнёр разрушит созданную им искусственную реальность отношений. Он строит отношения заранее, когда их нет, просто «добавляя в них партнёра», когда тот появится. Партнёр будет существовать в отношениях ровно столько, пока он не проявит себя, т. е. не поставит под сомнения искусственную реальность. Зависимый вступает в отношения, уже заранее их ограничивая своим опытом, отрицая при этом действительность. Всё, что он предварительно выстроил в уме, является препятствием для того, чтобы слышать и видеть другого человека.

1 Вариант зависимости — зависимость от секса

Это самый распространённый вариант сексуальной зависимости. При ней отношения заменяются сексом. Секс и связанные с ним физические ощущения становятся единственной целью отношений. Как и другие формы зависимости, сексуальная зависимость является следствием отсутствия должной цели, жизненного дискомфорта. Дискомфорт человек стремится компенсировать удовольствием от секса.

В отличие от варианта зависимости, при котором человек испытывает влюблённость, болезненную, чрезмерную привязанность к конкретному человеку, здесь речь идет о стремлении к обезличенному сексу, к сексу как таковому. Секс занимает в жизни ведущее место, не принося удовлетворения, насыщения. Человек «одержим сексом», не интересуется ничем другим и тем не менее не получает от половой жизни удовлетворения.

Вступает в секс без разбора человек тогда, когда бежит от самого себя во внешний мир из дискомфортной внутренней реальности. Для мужчин уход в секс — получение доказательств собственной успешности. Таким подтверждением для него является согласие на секс. Для женщин уход в секс — это отказ от отношений. Женщина заменяет развитие способностей, необходимых для построения отношений использованием своего тела, данного от природы. Такая женщина получает признание, причиной которого является сексуальная доступность. Дальше она не идёт, сменяя партнёра и получая от нового партнёра очередную порцию признания, восхищения. Так продолжается бесконечно, отношения сводятся к опьянению сексом.

Потребность в сексуальных контактах постоянно нарастает. Это похоже на чрезвычайно сильное половое влечение. Но, в отличие от действительно сильного полового влечения,

сопровождающегося получением реального удовольствия при сексе, стремление к сексу при зависимости приносит удовлетворения «меньше, чем сила влечения». При интенсивной половой жизни потребность остаётся неутолимой. Независимо от того, сколько у зависимого партнёров, половых актов, оргазмов, как опытен в технике секса он и его партнёры, половая активность в общем не приносит удовлетворения. Более того, секс превращается в бессмысленное, однообразное механическое обезличенное занятие, не вызывающее никаких эмоций.

Зависимому требуется всё больше и больше секса. Сексу отводится всё больше времени и сил. Но сексуальное удовлетворение не наступает, несмотря на многочисленные половые акты с множеством партнеров. Такое состояние у женщин называют также нимфоманией, а у мужчин — сатириазисом или донжуанизмом. Отношения становятся спонтанными и скоротечными, что также носит название либертинажа.

Внешне сексуальная зависимость проявляется преобладанием действий, связанных с сексом, направленностью помыслов на секс. Секс становится стержневой деятельностью, которая подчиняет себе всё. Человек постоянно «охотится» за ощущениями в сексе, находится в поиске новых партнёров. Требуется разнообразие половых партнеров, так как интерес теряется уже после первого полового эксцесса либо после короткого периода. Реже формируется сексуальная зависимость от одного партнера, с которым кроме секса другие отношения отсутствуют.

Зависимый стремится не просто к большому количеству секса, он нередко использует особые формы сексуальной близости. Часто это секс в сочетании с насилием (садомазохизм), секс в неприспособленных местах, вуайеризм, эксбиционизм и прочие формы секса, отклоняющиеся по своим проявлениям от общепринятых.

Все отношения зависимого сводятся к сексу. Реальные отношения при этом отсутствуют. Человек стремится вычленить секс из отношений, идя для этого на обман, манипуляции. Даже при желании, человек не может создать необходимые отношения с одним партнёром, у него возникают сложности при создании семьи и при желании испытать чувство любви.

Результат как при любой другой зависимости — отсутствие отношений, зависимость от секса. Причём секс не просто перестаёт приносить удовольствие. Он вызывает физический «износ тела», провоцирует физические заболевания, к которым человек был предрасположен.

При этом человек не осознаёт проблему совсем, отрицая, что его секс перестал быть источником радости и вносит в существование значительные неприятности. В случае если его вынуждают контролировать сексуальные отношения, человек поступает как истинный зависимый. Прежде всего, он воспринимает как проблему сам контроль. Кроме того, он преуменьшает, скрывает свои сексуальные эксцессы.

Для зависимого характерны типичные изменения настроения в виде эйфории, приподнятости во время секса и при его предвкушении и тоска, чувство вины, обиды при отсутствии секса. Обязательным проявлением зависимости является чувство вины.

Наконец, зависимость неизбежно приводит к проблемам в других сторонах жизни.

Самые распространённые формы зависимости от секса у мужчин — донжуанизм. Более мягкая форма — наклонность к постоянным изменам, упорное избегание серьезных, брачных отношений и чрезмерная озабоченность потенцией. У женщин зависимость от секса встречается реже и, чаще всего, имеет форму нимформании.

Зависимость — это не только стремление к увеличению секса. Это и ограничение секса, до его отказа. Такие люди считают свои сексуальные желания чрезмерными или нездоровыми. Они избегают открытости, боясь что это обнажит их внутреннюю пустоту, неадекватность избранной цели. Аскет, избавляющийся от своей «сексуальной одержимости», точно также зависим, как донжуан.

Секс при зависимости становится способом ухода от самого себя, и человек уходит всё дальше и дальше. Это касается любой формы зависимости — от одержимости сексом до полного воздержания. В обоих случаях выбор человека сужается, и он воспринимает жизнь и

действует в «трубе» зависимости.

Донжуанизм как зависимость

Одно из ведущих ограничений выбора при сексуальной зависимости — это использование партнёра по отношениям. Оно заменяет совместное бытие. Партнёр и секс с ним становятся простым источником оргазмов.

У мужчин сексуальная зависимость, протекающая в такой форме, называется донжуанизмом. Он проявляется непреодолимым влечением к женщинам, которое при первых же сексуальных контактах сменяется разочарованием или даже отвращением к партнерше, что приводит к новым поискам и постоянной смене партнерш. Женщины воспринимаются только как объект для завоевания. Завоеванием считается склонение к сексу. Каждый факт завоевания увеличивает собственный «рейтинг», служит «доказательством» собственной ценности. После завоевания женщина не представляет ценности. В основе неспособность видеть в отношениях ничего кроме секса, страх перед отношениями и необходимостью открытия.

Суть донжуанизма — стремление скрыть собственную неуверенность, слабость, которая связана с отсутствием цели. Это закрывается «мужской силой», сексуальными победами. Отсутствие достойной цели приводит к необходимости уверить самого себя в собственной ценности, показать свою неотразимость, подтвердить её в глазах женщины — того самого объекта, который по сути своей должен «восхититься целью мужчины».

Свою состоятельность мужчина пытается доказать при помощи секса. Это связано с тем, что в сексе в принципе заключена большая сила. Сила в сексе становится для мужчины равнозначной силе вообще.

Кроме того, мужчина, который не привлекателен своими целями для женщин, стремится покорить и подчинить их при помощи секса, «отомстить им» за то, что они не видят в нём большее, чем сексуальный объект.

Чем больше сексуальных эксцессов и побед, тем больше доказательств своей состоятельности. Но главное, Дон Жуан победами стремится доказать свою состоятельность прежде всего самому себе — через мнения тех, кто им восторгается. В то же время, никакое количество побед не даёт ощущения достаточности, т. к. не заменяет отсутствие цели. Потребность компенсировать свою внутреннюю несостоятельность накоплением сексуальных «побед» безгранична.

Сексуальные победы могут накапливаться для того, чтобы:

— Показать своё превосходство над другими мужчинами (я имею больше сексуальных контактов, значит я сильнее, я имею чужих жён, значит я больше мужчина, чем их мужья)

— Показать своё превосходство над женщинами (я имею множество женщин, значит, ни одна из них меня не достойна, и не может поставить под сомнение мою цель)

— Количеством партнёрш попытаться компенсировать недостаток отдачи от каждой из них в достижении цели (каждая играет свою роль, которой недостаточно)

— Затратами времени на партнёрш попытаться компенсировать бесцельность своих действий (нет цели, но каждая завоёванная женщина — достигнутая цель)

— Снизить значение каждой женщины в отдельности, доказав себе, что ни одна не может занять место его матери.

Серия половых партнёров, не один из которых не выбирается для того, чтобы стать партнёром в отношениях, объектом для любви всегда свидетельствует о том, что человек имеет серьёзные проблемы с целью и, вследствие этого, с выбором в отношениях. Он стремится использовать партнёра, демонстрировать ему свои маски вместо того, чтобы быть рядом с ним самим собой.

Итак, донжуанизм отрицает отношения. Женщина становится объектом, «заслоняющим пустоту», она не существует как человек, партнёр. И любовь, и секс для зависимого не означают отношений. В обоих случаях это источник наслаждения. Причём наслаждения

максимального, пикового. Как только наслаждение снижается и возникает вероятность открыть себя, свою сущность, донжуан разрывает связь. Его связывает с женщинами только пик наслаждения.

Как и любая другая зависимость, донжуанизм превращает жизненный путь в бессмысленный абсурд. Маршрут жизни донжуана — это маршрут утраты смысла. Он отказывается от жизни ради череды женщин. Поиск и очарование женщин становятся способом бегства от жизни, заменой жизни. Любовь для донжуана — это только кульминация наслаждения и ничего больше. Она не сливается с жизнью, а стоит особняком. И только эта кульминация — и есть его жизнь. Он зависим от кульминаций любви, подчиняет всю жизнь их поиску. Отношения для него — взаимное использование с целью получения наслаждения. В этом для него и полнота, и целостность, и свобода, но сжатая во времени и пространстве. Так он имитирует жизнь, наполненную смыслом. Он «отдаёт себя полностью» женщине, любит «пылко и самозабвенно». В то же время, он отдаёт то, что имеет, а есть у него лишь фасад, за которым пустота. Задача зависимого — сохранить этот фасад, спрятать пустоту. От женщины ему нужны не отношения, которые предусматривают совместный путь. Ему необходима ответная пылкость и страсть, тот же фасад.

Любовь донжуана не является силой, преодолевающей препятствия на пути к себе и к партеру. Она позволяет прожить жизнь на одном месте, находясь в иллюзии праздника и восторга. Донжуан остаётся пустым и одиноким.

Склонность к изменам как зависимость

Мягкой формой донжуанизма является склонность к постоянным изменам при наличии одного, постоянного партнёра. От донжуанизма этот вариант зависимости отличается тем, что существуют постоянные, но неудовлетворительные отношения с одним партнёром, а способом, устраняющим неудовлетворённость от отношений, избираются постоянные измены.

Оправдания измен для мужчин — стереотипность отношений, когда секс становится обязанностью, попытка получить нечто новое или быть как все, не выделяться из числа «настоящих мужчин». Измена воспринимается как нормальная для мужчины деятельность, принятая в обществе.

Реальные причины измен на самом деле иные:

— 40 % мужчин изменяют…из-за отсутствия интереса к ним самим, т. е. за измену их целям (реальную или воображаемую).

— Чтобы доказать себе свою состоятельность, обычно после жизненной неудачи, поставившей под сомнение цель мужчины.

— Мужчины связывают свои неудачи, «внутреннюю пустоту» с отсутствием чувства любви, отрицая связь «пустоты» с неудовлетворённостью имеющейся целью.

— Поиск постоянного восхищения, которым «замазывается» внутренняя неуверенность в своём жизненном пути. Восприятие женщин как объектов для использования, существ «второго сорта». Завоевание каждой новой женщины, измена жене — это способ агрессии, возможность ударить одновременно двух женщин.

— При слепом обожании сына матерью, «жизни во имя него», при борьбе между родителями «за любовь» ребёнка, взрослея, он воспринимает других как объекты для использования, а себя, как «идеальное существо, предназначенное принимать подарки».

— При противоположной ситуации, необходимости бороться за любовь родителей, их внимание, мужчина взрослеет и воспринимает женщину только как приз, а отношения, как преодоления препятствий.

— Ещё один вариант, приводящий к изменам — мужчины, воспринимающие жену как мать. В такой «матери» рано или поздно перестают видеть сексуальную партнершу, ищет для секса другую женщину. Второй вариант — потребность отделиться от «мамы-жены», протест.

Уклонение от отношений как зависимость

Это ещё один мягкий вариант донжуанизма. Его отличие в том, что мужчина не ставит своей целью большое количество сексуальных экспериментов, но, вместе с тем, не видит в отношениях необходимости, стремится избежать тех отношений, в которые вступает из-за сложившихся жизненных обстоятельств. Как и при донжуанизме отказ от отношений здесь — результат невозможности вложить в отношения свою цель. Это основная, глубинная причина уклонения от отношений. Кроме неё действуют другие причины, среди которых имеют наибольшее значение следующие:

— Инфантильность, стремление к уходу от ответственности (часто с передачей права решения собственной матери).

— Гиперответственность, наивысшие требования к себе, из-за того, что в детстве их постоянно контролировали родители, у них постоянно страх сумеет ли он оправдать ожидания.

— Интимофобия — страх близких, доверительных, интимных отношений.

— Стремление к бурным эмоциям, не способен вживаться в более спокойные отношения у донжуана.

— Гамофобия (боязнь брака) — это попытка имитировать свою жизненную свободу свободой от ответственности в отношениях.

Сосредоточенность на потенции как зависимость

Менее выраженными формами зависимости мужчин от секса являются ограничения выбора в сексуальном поведении, связанные с потенцией. Мужчины при этом связывают удовлетворение женщины в отношениях с длительностью эрекции и абсолютными размерами полового члена. Под «хорошей потенцией» они понимают большой половой член и способность к длительным и множественным половым актам в течение одной сексуальной встречи. Отсутствие «хорошей потенции» при такой форме зависимости сказывается на отношениях, приводит к проблемам в них. При этом исследования тех, кто «страдает от плохой потенции» показывают, что у большинства из них потенция ничуть не ниже, чем у тех, кто доволен своей сексуальной активностью.

Основой таких проблем с потенции являются отношения, в которых нет единства, любви. Имеется в виду единое, взаимное движение на пути к общим целям, открытость и доверие, совместное бытие. Проблема с потенцией или неудовлетворённость потенцией — всегда следствие проблем во взаимоотношениях, а не наоборот. Секс — это единение, в котором двое создают на время единое целое, действующее сонаправленно. Чем меньше такой сонаправленности в жизни, чем дальше два человека друг от друга вне постели, тем больше вероятность, что в сексе они не смогут «быть вместе, идти за одной радостью на двоих». Потенция — это ещё и цветок, который требует любви. Только женщина, открытая для любви и дарящая любовь освобождает мужчины от необходимости «доказать свою пригодность», «заслужить» близость».

Следствием отсутствия единства и любви и является убеждённость в слабости потенции. Тогда мужчина, стремясь доказать свою эффективность, силу, с трепетом ожидает своей эрекции, оценивает её качество. Секс приносит ему только напряжение и разочарование. И, в итоге, потенция действительно падает. Что и является прямым следствием зависимости от секса.

Тест на выявление зависимости от секса

Характерны ли для Вас…

1. Постоянные обсуждения сексуальных отношений, сведение к ним большинства

разговоров.

2. Постоянная сосредоточенность в мыслях на потенции.

3. Наклонность к постоянной смене сексуальных партнёров, отсутствие долговременных (более 2–3 месяцев) отношений на протяжение последних 3 лет.

4. Рассказы о способности регулярно совершать более четырех половых актов с эякуляциями за одну ночь.

5. Рассказы о способности совершить два и более половых акта после оргазма без паузы между ними (или с паузой менее 30 минут).

6. Рассказы о сохранении длительной (многочасовой) эрекции вне полового акта.

7. Рассказы о способностях совершать длительные (более часа) половые акты.

8. Постоянное внимание к размерам половых органов, преувеличение собственных размеров до цифр более 15 см в длину.

Ответы «Да» свидетельствуют о признаках зависимости. Если их 3 и больше — скорее всего зависимость имеет место.

Нимфомания

Нимфомания (греч. nymphe — невеста + мания; синоним-андромания) — это вариант сексуальной зависимости у женщин. При ней женщина заменяет построение отношений промискуитетом — беспорядочными сексуальными контактами со многими партнерами. При этом секс не сопровождается насыщением (даже при многократных оргазмах). При углублении нимфомания сопровождается нарушением всей жизни, подчинением её сексу, полной утратой контроля над сексуальным поведением и выбором партнёра и доходит до секса с любым человеком, независимо от его возраста, внешности и даже пола.

Конечно, определение нормальной степени выраженности сексуального влечения условно и зависит от норм и традиций, принятых в обществе. Но, под избыточными половыми контактами здесь понимаются сексуальные контакты, которые становятся целью жизни, главным и единственным источником радости, ради получения которого женщина жертвует другими сторонами жизни. Нимфомания — следствие сосредоточения жизни на сексе, замена сексом отношений, бегство в секс.

Помимо нимфомании как варианта сексуальной зависимости (мнимая нимфомания) встречается истинная нимфомания, обусловленная органическим поражением головного мозга, психическим заболеванием или гормональными расстройствами. Т. е. нимфомания может быть признаком заболевания. При нимфомании вследствие повреждения головного мозга влечение к сексу навязчивое, тягостное, непреодолимое, оно не сопровождается изменениями кровенаполнения, мышечного тонуса половых органов, оргазм достигается с трудом или не наступает вовсе. Если психическое заболевание глубокое, т. н. эндогенное, то повышенная сексуальность выглядит нелепо, часто сопровождается эйфорией, бредом и галлюцинациями. При гормональной нимфомании повышение влечения и возбуждения болезненное, происходит циклами, чаще в дни, близкие к менструации и совпадает с ухудшением общего состояния, чаще сопровождается депрессией.

2 вариант зависимости — зависимость от любви

Второй способ ухода от дискомфорта, связанного с отсутствием истинной цели — уход в любовь. Любовь, действительно, делает жизнь качественно иной, наполняет человека счастьем. Но так происходит, когда любовь — следствие совместного движения к истинным целям. Любовь в отрыве от отношений невозможна. Поиски любви, как самостоятельного состояния, вызываемого вне связи с отношениями, приводят к зависимости.

При зависимости человек стремится испытать чувство влюблённости, чтобы заменить им внутренний дискомфорт, наполнить им себя. Влюблённость даёт приток силы, положительных эмоций. Она сопровождается признанием со стороны другого человека. Всё

это очень похоже на состояние при достижении истинной цели и на взаимодействие с другим человеком на пути к истинной цели. Но, влюблённость не основана на истинных целях. Она основана на эмоциях и прочих, отдельных атрибутах отношений, позволяющих использовать партнёра. Поэтому влюблённость и иллюзия полноты быстро заканчивается. И человек вынужден искать другой источник любви, чтобы вычерпать его до дна.

Человек прячет своё истинное отношение к партнёру под маской любви. В действительности это не любовь, а цепляние за партнёра. Оно требуется для создания иллюзии, подтверждающей, что «у меня всё хорошо, потому что меня любят». Но то, что «его любят», всё равно не даёт зависимому успокоения, не подтверждает правильности его действий и стремлений. Зависимый оказывается неспособным принять даже то, что ему позволяют использовать. Это связано с тем, что он закрыт для партнёра, не способен испытывать к нему доверие. Испытывая внутреннюю неудовлетворённость своей целью, тем, что он делает, человек считает, что и другие в действительности не будут его любить, т. к. «любить не за что». Поэтому он требует все новых внешних доказательств любви. Зависимый не понимает, почему не может достичь желаемого в отношениях. Он ищет причины неудач в том, что партнёр «не видит» происходящего. Кроме того, он стремится наполнить отношения виной.

Любовь при зависимости — это всегда выбор использования партнёра. Поэтому в отношениях здесь, прежде всего, требуется особое поведение партнёра. Это поведение позволяет использовать партнёра или заставляет партнёра использовать самого зависимого. При ложных целях человек не любит партнёра, он испытывает к нему положительные эмоции за то, что тот позволяет осуществлять процесс использования. Когда использование заканчивается, это воспринимается как конец любви. Своего партнёра при этом человек рассматривает как свою собственность. Он ревнив, любые взаимоотношения с кем-то кроме него он оценивает как пренебрежение к его личности. Зависимый рассматривает отношения как «раз и навсегда установленные». Любое требование он интерпретирует как предательство, а любую критику — как унижение.

Зависимый не способен воспринимать потребности партнёра, не слышит их. Он игнорирует цели партнёра, его особенности, недостатки, желания. Самое главное — он игнорирует любые попытки партнёра быть собой.

Чувство любви при зависимости характеризуется следующими признаками:

1. Любовь становится жизненной необходимостью, питательной средой. Её нельзя заменить ничем. Она и только она поддерживает внутреннюю реальность зависимого. Без неё реальность рушится. Зависимый не наслаждается любовью, она необходима ему как воздух, «чего бы это не стоило». Поэтому «не важно кого любить», главное «любить кого-нибудь», чтобы получить питание для своей реальности. В результате зависимый неспособен быть один.

Пока зависимый имеет возможность использовать партнёра, создавать за счёт него свою иллюзорную реальность счастья, он готов платить за любовь любую цену. При этом зависимый надевает маску «идеального партнёра». Он буквально ощущает, что весь мир разлетится на куски, если не получит одобрения от любимого. Именно этим объясняется такая популярность зависимых донжуанов — ведь они лучше всех способны на время отвлечься от себя и полностью погрузиться в другого человека, жить им. На самом деле они не отвлекаются от себя, а бегут от своей пустоты, но никто этого не видит, ибо отношения с таким человеком слишком коротки.

2. Любовь при зависимости не может быть удовлетворена. Всё, что человек использует за счёт другого, он не вкладывает в свою цель, в себя. Это идёт на построение иллюзорной реальности и тут же рассеивается, исчезает. Действия зависимого напоминают постоянную, ненасытную потребность жить за чужой счет. Жадность и неутолимость видны не только в чувствах, она проявляется в сексе, подарках, еде, покупках, накопительстве материальных благ. Всё это зависимый требует как доказательства любви.

Ведущая форма проявления ненасытности — ревность и требование абсолютной,

безусловной любви. Ревность — это требование зависимого отдавать всё, что есть у партнёра только ему, «только я должен использовать тебя». Безусловная любовь — это требование от партнёра его полного самоотречения, любви без каких-либо условий и без ответных предложений взамен. И то и другое — попытка создать идеальные условия для использования.

3. Страх отвержения, который проистекает из отсутствия веры в свою цель, её низкой оценки. Зависимый ждёт появления нового кандидата на отношения. Но, когда партнер, наконец, появляется, зависимый оказывается не готов к отношениям. Он испытывает страх — вдруг партнер увидит его несостоятельность или не соответствует выстроенной заранее схеме отношений.

4. Использование манипуляций как средства получить, продлить или усилить любовь. Зависимый использует подкуп, взывание к жалости, призыв к справедливости и угрозы.

Подкуп — это предложение самого дорогого, в замен на которое требуется отказаться от себя. Чаще всего этой манипуляцией пользуются женщины, «отдавая своё тело, свою преданность».

Взывание к жалости — это выбор жертвенности и призывание партнёра к спасению. Такая манипуляция заканчивается отношениями по типу созависимости.

Призыв к справедливости — это действие по формуле «Я сделал для тебя нечто, за это ты должен дать мне тебя использовать». При этом справедливость выглядит как возмещение якобы нанесенного вреда — «Вы причинили мне вред, и поэтому обязаны отдать мне себя».

Угрозы. Когда вышеописанные пути не срабатывают, зависимый прибегает к угрозе испортить репутацию, покончить жизнь самоубийством или тяжело заболевает и тем самым вынуждает других заботиться о нем.

«Идеальная» любовь как форма зависимости

Самый «красивый» и безнадёжный вариант зависимости — ставка на любовь. Такие зависимые создают себе мысленную реальность идеальной любви. После этого они считают достижением цели жизни приобретение такой любви. Как правило, подобная «любовная» реальность начинает формироваться в детском возрасте, одновременно с процессом полового созревания. Она формируется «по материалам» книг и фильмов, чаще мелодраматического жанра. Если при этом реальная жизнь не удовлетворяет человека, он может сделать своим прибежищем «любовную» реальность, которая конструируется и уточняется дальше, всё больше ограничивая выбор. Подбираются внешность, одежда, поведение и т. д. Результатом является чётко сконструированный, предельно ясный образ. Именно такой образ и является признаком готовности к зависимости, поскольку не оставляет выбора — «только такой партнёр и никакой иной».

Чем больше сил вкладывается в «любовную реальность, тем меньше их остаётся для жизни, для действительного выстраивания отношений. «Любовная» реальность становится барьером, стеной между человеком и жизнью. Живых людей рассматривают как «соответствующих или не соответствующих» реальности, всегда не в их пользу. Собственное неприятие к людям приводит к их ответному равнодушию, что усиливает одиночество и боль. Человек «закрывается» еще больше.

Созданная реальность, содержащая искусственный, нежизнеспособный образ «идеальной любви» становится преградой на пути к отношениям. Любые реальные отношения не разрушают искусственную реальность и несут человеку боль и разочарование. Всю жизнь такой человек хочет любви и не может получить её. Человек скрывает свою заинтересованность другим человеком, отказывается от отношений, из страха, что его бросят.

Но самые большие страдания человек испытывает, если находит живого человека, вписывающегося в образ «идеальной любви». Чаще так бывает у женщин, особенно в больших городах. По статистике, 23 % жительниц больших городов в России ни разу не

выходили замуж. Из них примерно половина (11 % всех женщин!) испытывали зависимость от мужчины. Эта зависимость и являлась результатом случайного совпадения обычного мужчины с образом «идеальной любви».

Как правило, такое совпадение происходит в состоянии полной сосредоточенности на «любовной реальности», готовности «уйти в любовь на любых условиях». Такая потребность бывает связана с проблемами в жизни, обостряющими внутреннюю пустоту, неудовлетворённость. Когда в таком состоянии встречается случайный человек, даже отчасти напоминающий образ, он может «попасть» в реальность и стать объектом всей накопившейся в женщине силы страстей. Сразу после этого влечение к появившемуся объекту, которое воспринимается как «любовь» к нему, начинает лавинообразно возрастать. Это происходит независимо от того, как протекают отношения и имеют ли они место вообще. Любые действия «любимого» только усиливают влечение. Любые, в том числе сексуальные отношения с другими мужчинами глобально отличаются в худшую сторону.

От такой зависимости отличается физическая потребность в умелом партнёре. У женщин такой вариант встречается реже и в основном характерен для мужчин, имеющих слабую форму зависимости в виде озабоченности своей потенцией. Сексуальная зависимость от партнёрши у таких мужчин наступает в тех случаях, когда, женщина умело скрывает сексуальные проблемы мужчины. Мужчин, испытывающих субъективное ощущение неполной эрекции около 20 %. Большинство из них со временем приспосабливаются к особенностям своей сексуальности, компенсируют недостаток потенции предварительными ласками. Но они всё равно остро переживают неполную эрекцию. Женщины, способные вернуть этим мужчинам ощущение полной эрекции, могущества, способны вызвать у них зависимость. Если такой мужчина вступает в интимные отношения с новой дамой, у которой хорошо развиты кольцевые мышцы наружной трети влагалища, то он себя чувствует половым гигантом. Партнерша так плотно сжимает мышцы, что мужчина — может быть, впервые в жизни — ощущает, как глубоко и сильно проникает он в женское тело.

Тест «Выявление зависимости в чувстве любви»

Выберите высказывания, с которыми Вы согласны.

1. Любовь «захватывает меня без остатка», не оставляет на себя сил.
2. Расстаться с любимым человеком даже на время — невозможно. Это вызывает сильный страх.
3. Любовь — это, прежде всего, обязанности и долг.
4. Человека невозможно любить, если он ничего не делает для тебя.
5. Человека невозможно любить, если он не придерживается разумных требований.
6. Любовь исчезает, если у человека нет того, чем я хотел бы обладать или он лишает меня этого.
7. В отношениях нужно контролировать любимого человека, иначе это может привести к неприятностям.
8. Я полюблю человека, который даст мне то, что мне нужно.
9. Когда начинается любовь, свобода заканчивается.
10. В отношениях с человеком я делаю всё, чтобы он принял мои цели и интересы или разрываю отношения.
11. Когда мои отношения с человеком заканчиваются, моя жизнь начинается «как на пустом месте», «с начала».
12. Для меня характерно демонстрировать пренебрежение к себе, принижать и преуменьшать себя и превозносить любимого человека.
13. Хочешь любви — будь готов к жертвам.
14. Я готов(а) на всё, лишь бы не остаться в одиночестве.
15. Отношения могут быть счастливыми, если строятся навсегда.

Каждый ответ «Да» свидетельствует о зависимости от чувства любви, его

ограниченности. Если этих ответов не менее 5, скорее всего, зависимость серьёзно ограничивает Ваши отношения и Вашу жизнь.

Тренинг перевода зависимости в отношения

1. Отношения — это возможность увидеть себя в зеркале другого человека. Если Вы хотите встретиться с реальностью, Вы должны отбросить предварительные построения и искусственные образы себя и партнёра перед отношениями. Определите свои ожидания по поводу отношений, образы «идеального партнёра». Освободите себя от них при установлении отношений. Не готовьтесь к отношениям заранее, не проектируйте их. Всё, что Вы предварительно выстроили в своем уме, является препятствием для того, чтобы слышать и видеть реальность так, как она устроена на самом деле. Вступайте в отношения «обнажёнными».

2. Точно определите, что Вы хотите получить от отношений, что в них вложить, чем отношения должны сопровождаться и чем закончиться. Отношения не должны быть барьером на пути к себе, к своей цели. Немедленно откажитесь от таких отношений, которые помогают «убежать от себя».

3. Вступая в отношения, предъявляйте свои цели и выясняйте цели другого человека. В отношениях выражайте свои цели и способствуйте выражению целей любимого человека во всём, что Вы делаете. Всё, что Вы делаете в отношениях, в первую очередь делайте для себя, но стремитесь делать то же для любимого.

4. Постоянно следите за тем, чтобы отношения менялись в соответствии с изменением Ваших целей

5. Стремитесь быть максимально открытыми и искренними в отношениях. Любые игры и маски — это барьеры между Вами.

6. Сделайте всё, чтобы не допустить «слияния» с тем в любимом человеке, что отлично от Ваших целей.

7. Ищите чувство любви внутри себя и откажитесь от её поиска в других людях. Стремитесь к чувствам, которые независимы от того, что Вы от любимого получаете, и что ему даёте.

8. Стремитесь к отношениям, в которых Вы будете получать положительные эмоции от совместного развития и выражения. Откажитесь от отношений, в которых Вы получаете положительные эмоции, используя партнёра или позволяя ему использовать себя.

9. Сделайте то, что способствует развитию и росту доверия к Вам любимого человека. Немедленно открывайте всё, что так или иначе приводит к обману в отношениях. Доверяйте любимому человеку то, что Вам нужно с ним разделить, чтобы достигнуть своей цели. Доверяя, контролируйте свои интересы.

10. Перестаньте руководить и контролировать партнёра. Отвечайте за себя и вкладывайте силы, прежде всего, в себя и позвольте партнёру делать то же самое.

Escape № 5 — Homo decorous "Человек прихорашивающийся или зависимость от внешности"

...красота — не потребность, а экстаз.
Это не жаждущие уста и не пустая протянутая рука,
Но пламенное сердце и очарованная душа.
Это не образ, что вам хотелось бы видеть, и не песня, что вам хотелось бы слышать,
Но образ, который вы видите, даже если сомкнете глаза, и песня, которую вы слышите, даже если закроете уши.
Это не смола в складках морщинистой коры и не крыло, сросшееся с когтем,

Но вечноцветущий сад и сонм вечнолетящих ангелов.

Народ Орфалеса! Красота есть жизнь, снимающая покров со своего святого лика.

Но жизнь — это вы, и покров — это вы. Красота есть вечность, глядящаяся в зеркало. Но вечность — это вы, и зеркало — это вы.

Халил Джебран. О красоте.

Видимое предназначено для тех, кто не видит невидимое

Алишер Файз

Он походил на картинку из модного журнала, где тщательно вырисована каждая складка костюма, а лицо только намечено пунктиром.

Эмиль Кроткий

Сказать о то, что в современном обществе активно насаждается стандарт женской внешности, это значит заявить об очевидном. Этот стандарт не просто навязывается, он предлагается в качестве цели для достижения. С обладанием стандартом внешности связываются счастье, успех, привлекательность, семейное благополучие, достаток… Женщина постоянно подталкивается к тому, чтобы сосредоточить все свои усилия именно на том, чтобы придти к определённой внешности. И многие женщины, имеющие отклонения от стандартов, начинают чувствовать себя ущербными. Они связывают своё внутреннее неблагополучие именно с недостатками внешности.

Стандарт предполагает молодую худую особь с проявлениями приближающегося оргазма на лице. Человека подталкивают к выводу, что именно у этой особи «всё есть», причём именно из-за обладания определённой внешностью. Этот стандарт навязывается модой, рекламой, телевидением, кино. На место женской мечты помещен виртуальный подиум, который заселили источающими счастье девушками с параметрами 90-60-90, окружёнными преуспевающими половыми гигантами. Любые отклонения от стандарта безоговорочно считаются угрозой здоровью и счастью. Все, не попадающие в стандарт, обречены на неудачи на работе, измены мужей, некрасивую одежду. Их неудача становиться естественным, заслуженным приговором. Быть вне стандарта — это лишить себя счастья, смысла, любви, успеха, быть больной, фригидной и виноватой.

Такая точка зрения поощряется и выгодно эксплуатируется производителями одежды, лучшая часть которой ориентирована на стандарт, производителями вспомогательных средств для похудения (тренажёров, спецпродуктов, лекарств). Поощрение худобы даёт возможность для услуг, «подгоняющих под стандарт» — разнообразных программ двигательной направленности (фитнесс, тренажёры) и медицинского воздействия (кодирование, операции). Все эти товары и услуги рекламируются со всех сторон, не оставляя сомнения в том, что стандарт — это то, к чему нужно стремиться, то, без чего Вы обречены на неудачу, провал. Стандарт сам создал себя, и стремиться занять в голове человека место его цели, требует связать свою жизнь с достижением стандарта.

«Атака стандартов» проникает во внутреннюю реальность человека, находит внутри подтверждение, если он с детства внешне или внутренне отличался от сверстников, не имел среди них успеха, понимания. И, тем более, если человек с детства отличался от тех же самых стандартов внешности. Проблемы и страдания, связанные с отклонениями от стандарта внешности возникают в детстве, как только человеку прививают саму мысль о наличии стандарта и обучают сравнивать себя со стандартом и с другими людьми. Первыми, кто это делает, оказываются родители и другие родственники, воспитатели. В итоге формируется представление о своей неполноценности, основанное на высказываниях как близких, так и чужих людей, как друзей, так и недругов.

Взрослея, человек подтверждает истинность стандарта воспоминаниями об укорах, унижениях от сверстников и утешениях, сочувствии близких, родителей. И то и другое

подтверждает — человек вне стандарта с детства, а значит он вне успеха всю жизнь. И это усугубляется тем, что «внешность в руках человека», т. е. отклонения от стандарта — признак его несостоятельности как человека, не способного следить за собой. В итоге человек начинает связывать успех с навязанным образом.

Главной мишенью для формирования зависимости от внешности служат женщины. Т. е. зависимость от внешности, сопровождающаяся неудовлетворённостью своим телом, чаще развивается у женщин. Это связано с рядом особенностей.

Прежде всего, цели женщин отличаются от целей мужчин. Цель женщины связана с построением отношений. А значит, для женщины очень важно стать «заметной», привлекательной, ценной для построения отношений. Поэтому для женщин внешность имеет гораздо большее значение, чем для мужчин. И здесь женщина попадает под массированное воздействие многочисленных внешних раздражителей, предлагающих «стандарт» как главную ценность в построении отношений.

Стандарт внешности беспрекословно и однозначно объявляется именно тем, что привлекает представителей противоположного пола. Это подтверждается инстинктами и распространённой точкой зрения, согласно которым женщина при построении отношений действительно тем «ценнее», чем более востребована её внешность. Этот глубокий инстинктивный механизм связан с тем, что именно внешность является первым видимым показателем здоровья, а, значит, способности «сдержать хозяйство, зачать, выносить, родить и выкормить ребёнка». Более того, совокупное представление об идеальной внешности носит название «красоты», «идеала», а значит человека, который «лучше, привлекательнее других во всех отношениях, имеет право на ошибку, которого не дают его менее красивым собратьям. Всё это заставляет поверить в стандарт и принять его как цель, к которой надо стремиться и которая автоматически принесёт с собой всё — отношения, работу, счастье…

Но красота, пусть, даже если она и есть стандарт, является лишь одним из достоинств. Презентация товара не заменит самого товара. Кроме того, развитие человечества изменило представления о ценности женщин, в том числе и в их собственных глазах. Женщина перестала быть «инкубатором для вынашивания детей» и «чудо — печкой», главное для которой — физическое здоровье Она хочет большего и от неё требуется большего, поскольку изменились цели отношений — они перестали заключаться только в продолжении рода. Более того, стандарт никак не связан с внешностью, необходимой для продолжения рода. Напротив, достижение и поддержание современного стандарта внешности делает женщину физиологически непригодной для материнства.

Все эти соображения отступают на фоне того информационного давления, которое проталкивает в сознание человека связь «стандарт — успех». И женщина готова пойти на всё, чтобы достичь стандарта, именно из-за ценности, престижности стандарта на рынке отношений. Эта ценность объявляется со всех сторон и, значит, нужно стремиться ею обладать, независимо от того, как ты к ней относишься. В самом деле — можно презирать деньги, но жить без них нельзя. Так и внешность — аналог денег для женщины, именно на неё можно купить лучшие отношения. Во всяком случае, так продолжают и продолжают внушать…

Это закрепляется культом стройного тела, который связывает худобу с образом современной женщины. В том же направлении действуют мода, и реклама с середины 60-х годов XX века. Для достижения стандарта «успеха и востребованности» необходим контроль над своим внешним видом и массой тела. Это приобретает первостепенное значение в жизни женщины, становится центром её реальности.

В итоге, именно женщины склонны проводить параллель между стройным, красивым телом и успехом (в отношениях с мужчинами, в работе, карьере). Для таких женщин характерно полярное восприятие действительности. Толстый человек для них — неудачлив, плох. Стройный — успешен и хорош. Негативное отношение к полноте в обществе ограничивает возможности полных женщин во взаимодействиях с людьми. Полный человек воспринимается как менее привлекательный, менее желанный и приятный во

взаимодействии.

Женщине, не соответствующей стандарту, кажется, она не добьется успеха у мужчин и на профессиональном поприще. Выход — переделай в себе то, что не соответствует параметрам стандартной внешности. Предложение разнообразно — от диет до пластических операций.

Образ своего тела составляет для женщины значительную часть её реальности. При этом такие женщины устанавливают для себя недостижимые стандарты. Они страдают от одиночества и страха; мужчины кажутся им властными и склонными к насилию, а позиция женщин в обществе расценивается как позиция слабых и беспомощных жертв.

Помимо этого, современная женщина поощряется в борьбе за равные права с мужчиной. Её поощряют развивать в себе мужские качества и подавлять природные женские качества. Одновременно рекламируемый образ современной женщины связывает успех с внешним видом. Это накладывается на привычную для женщин потребность контролировать себя. Всё это приводит к тому, что наиболее доступным объектом контроля, который служит целям достижения успеха, является образ тела и вес.

В итоге женщина забывает о главном, что делает её привлекательной — внутреннем состоянии. Это состояние готовности на отношения, открытости к отношениям, которое женщина демонстрирует и посылает мужчине в глазах, в жестах, в словах, в поступках. Такое возможно тогда, когда женщина в первую очередь интересуется мужчиной и отношениями с ним, а не тем, как она выглядит и насколько она соответствует стандартам. Женщина забывает, что отношения нужны людям прежде всего для того, чтобы иметь рядом того, кто тебя понимает, принимает и поддерживает в жизни, в достижении цели.

Мужчина отзывается на призыв той женщины, которая готова принять его цели, его способности и идти вместе с ним «по жизни». Если же женщина сосредоточена на своей внешности, на идее сделать себя как можно привлекательнее, то мужчина рассматривает её именно так и никак иначе. В результате женщина не только становится зависима в своих поступках, переживаниях, мыслях от своей внешности. От её внешности действительно становятся зависимы её отношения с мужчиной, его к ней чувство.

Женщина, отклонившаяся от стандартов, полностью сосредоточена на поиске средств, которые её изменят внешне. Она испытывает свою внешнюю несостоятельность, и это передаётся её поступкам, переживаниям. В итоге она сама считает себя недостойной отношений, не замечая даже тех знаков внимания мужчин, которые уже имеет или игнорируя и отпугивая ухаживания мужчин. Женщине не до этого — она озабочена поиском своей идеальной внешности.

Вставая на путь коррекции внешности, женщина обнаруживает, что добиться результата — выше её сил. Всё против неё. Особенности физиологии требуют определённого телосложения и это телосложение «вне стандарта». Чтобы победить физиологию, надо жить и питаться не физиологично. Особенности стиля жизни не позволяют уделять столько времени своему телу, сколько требуют физические нагрузки и диеты. И главное препятствие, которое не состыковывается с требованиями стандарта, приносит всё та же реклама. Человек окружён со всех сторон постоянной рекламой еды. Реклама меняет назначение приёма пищи. Еда становится наслаждением, игрой, престижем, чем угодно, только не питанием. Та же реклама постоянно призывает нас предаться этому наслаждению. Для этого используются образы тех же молодых и худых особей, рекламирующих стандарт внешности. Но, в случае с рекламой еды, они беспрерывно и эротично поедают нечто и приближаются к оргазму с каждым движением челюстей. Едой предлагают заменить то, чего в жизни не хватает — общение, эмоции, цель. Реклама постоянно навязывает восприятие еды как чего-то, не связанного с самой едой, чего-то большего, другого — наслаждения, времяпрепровождения… Человек подталкивается к выводу, что еда — волшебное средство от любого внутреннего дефицита, а вовсе не от дефицита питательных веществ. И так происходит постоянно. Кажется, что все должны постоянно делать то же самое — с одной стороны — худеть, а с другой — есть. И, схлестнувшись, волны образуют в голове водоворот.

Чем больше женщина хочет счастья, тем больше она хочет быть молодой и худой и тем больше она связывает наслаждение с едой. И она ест и думает о худобе…

В результате любые действия, направленные на приближение к стандартам требуют сверхусилий и лишают радостей, воспеваемых со всех сторон. Кажется, что для достижения стандарта необходим подвиг… Но реклама продолжает убеждать, что это очень легко… И человек погружается в мысли о своей несостоятельности, неспособности добиться желаемого. Всё это происходит на фоне отказа в поведении и мыслях от нормальных жизненных целей. Женщины отрываются от того, что касается отношений, заняты «подготовкой внешности к отношениям». Они живут в ожидании двух чудес. Первое чудо — что они придут к стандарту и второе чудо, что вместе со стандартом к ним придёт всё остальное, в комплекте.

Но только внутренним дискомфортом погоня за стандартами не ограничивается. Если женщина активно снижает вес, ограничивает себя в питании и изнуряет нагрузками, организм воспринимает это как признак болезни, опасности, покушение на свои запасы и начинает «отдавать» то, что сам считает лишним. А лишним в данном случае будет сексуальное влечение. Оно снижается также и из-за элементарной усталости от диет и нагрузок. В результате снижается сексуальное влечение и способность испытывать яркие сексуальные ощущения, оргазм. Т. е. стремление быть привлекательной приводит к снижению привлекательности, ибо мужчины всегда предпочитают сексуально активных, чувственных женщин. Но, даже если женщина становится привлекательнее с изменением внешности, нередко это воспринимается негативно, особенно при давно существующих отношениях. Это связано с тем, что женщина становится «более ценной», «соответствующей стандартам», а обеспечить возрастающие требования мужчина может не всегда. Это и приводит к дискомфорту в отношениях, ревности. В других ситуациях женщина, напротив, становится «менее ценной», поскольку её муж, как оказывается, «любит пухленьких».

Оценивая последствия сосредоточенности на внешности, женщина в очередной раз делает выбор — в сторону зависимости или против неё. Если она считает, что все негативные последствия обусловлены «сохранившимися недостатками внешности», усиливает свои действия в прежнем направлении, зависимость формируется окончательно. В результате внешность становится целью, идеей фикс, основой для формирования искусственной внутренней реальности. Всё, что не связано с достижением этой цели угнетает, всё, что направлено на её достижение и приводит к временному успеху, приносит удовлетворение. Так формируется зависимость от внешности.

Исходом зависимости от внешности является болезненное состояние негативного отношения к своему телу или его части, называемое дисморфофобией-дисморфоманией. Чаще женщина сосредоточена на какой то части тела — ноги, грудь, лицо, приписывая ей несуществующие недостатки или преувеличивая незначительные. Тело становится источником всех жизненных неудач и личных и профессиональных, а все действия и мысли подчинены изменению внешности.

Проявления зависимости от внешности

Зависимость от внешности может протекать в нескольких различных формах. Но, прежде чем перейти к их описанию, можно выделить группу признаков, характерных для всех случаев зависимости. Главный признак — искажение внутренней реальности, которая полностью строится на базе стандарта внешности. Помимо этого наблюдаются следующие признаки:

Цель жизни — изменение внешности. Именно внешность становится единственным и вполне достаточным критерием для жизненных благ. Имеющаяся внешность считается причиной проблем и психологического дискомфорта.

— Полная сосредоточенность в мыслях и поступках на собственной внешности.

— Отсутствие внимание к реальным психологическим проблемам и неадекватность в

общении с людьми.

— Затруднение общение из-за предпринимаемых действий, направленных на коррекцию внешности.

— Активное недовольство своей внешностью.

— Жесткость и агрессивность по отношению к своей внешности. Неадекватные физические нагрузки и пищевые ущемления.

— Постоянное стремление видоизменить свою внешность в ущерб другим сторонам жизни.

— Отсутствие удовлетворённости имеющимися результатами (при реальности результатов).

— Сексуальные дисфункции.

Если похудение превращается в цель жизни, зависимость переходит в состояние, известное как нервная анорексия. При ней действия, направленные на снижение веса продолжаются даже после значительного похудения и приводят к необратимым последствиям для тела. Сами действия становятся неадекватно агрессивными, упорными и включают жестокую диету, изнуряющие нагрузки, длительные голодания, клизмы, слабительные, рвоту. Но в результате больной не доволен собой, не хочет видеть свое отражение в зеркале и стремится продолжать худеть.

Страдают нервной анарексией, как правило, девушки подростки. Все силы они бросают на преодоление препятствий к похуданию. Прогрессирующее снижение массы тела сопровождается появлением и нарастанием эндокринных расстройств: аменорея, трофические нарушения, желудочно-кишечные расстройства, дистрофические изменения в сердце, биохимические расстройства.

Огромное упорство в деле отказа от пищи отражает наличие ложной цели. Эта цель представляет собой восполнение эмоционального дискомфорта и преодоление внутренней пустоты своих действий. Девушка не получает удовлетворения от своих действий, не видит в себе способности «хоть что то делать», чувствует себя беспомощной, хочет добиться контроля хотя бы в какой-то одной сфере жизни. Она стремиться делать то, что она может и находит место приложения усилий, преодоления беспомощности. Таким делом становится контроль над приемом пищи и собственным весом. Отказ от пищи становится первой удачной попыткой контролировать хоть что-то в жизни, которая в целом воспринимается неудачной.

Жизнь превращается в процесс повседневного преодоления, борьбы с препятствиями в виде собственного аппетита и все кто хочет заставить её нормально есть. Страх вернуться к нормальному приему пищи — это не страх утраты контроля, потери имеющейся цели. Каждый не съеденный кусок пищи становится шагом к цели.

В МКБ-10 нервной анорексии соответствует ряд признаков. Диагноз ставится при наличии их сочетания (а не только одного из признаков).

1. Вес тела сохраняется на уровне как минимум 15 % ниже ожидаемого.

2. Потеря веса достигается за счёт избегания той пищи, которая с точки зрения человека «полнит». Помимо этого используется как минимум один из способов очистительного поведения — специальное вызывание рвоты, приём слабительных, мочегонных препаратов, чрезмерные гимнастические упражнения, использование средств, подавляющих аппетит.

3. Искажение образа тела принимает специфическую психопатологическую форму, при которой ужас перед ожирением сохраняется в качестве навязчивой или сверхценной идеи.

4. Общее эндокринное расстройство, проявляющееся у женщин аменореей, а у мужчин потерей полового влечения и потенции.

5. При начале в препубертатном возрасте проявления пубертатного периода задерживаются или даже не наблюдаются.

Анти-подиум

В этом разделе представлен фрагмент тренинга из программы коррекции внешности, которая будет изложена в моей книге «Дао Красоты или Моя идеальная внешность».

Тест

Цель Вашей внешности — сделать Вас привлекательнее в отношениях. Т. е. внешность «добавляет» Вам привлекательности, но не формирует её. Оцените при помощи теста, насколько Вы позволяете себе быть привлекательной. Спросите себя, как бывает чаще.

1. Доставляет ли вам удовольствие, когда мужчины смотрят на ваше тело?
2. Допускаете ли Вы прикосновения, объятия, поцелуи, если испытываете к человеку симпатию?
3. Вы готовы резко изменить стиль одежды, чтобы привлекать внимание мужчин?
4. Если мужчина Вам нравиться, Вы проявляете инициативу в том, чтобы познакомиться или назначить свидание?
5. Можно ли сказать, что в Вашем окружении нет достойных мужчин?
6. Вы одобряете активность мужчин при знакомстве с Вами?
7. Когда ваш партнер говорит вам, что вы красивы, Вы считаете, что он искренен?
8. Вы можете допустить мысль, что Вас может кто-то полюбить такой, как сейчас?
9. Ваша внешность в детстве считалась непривлекательной сверстниками, родителями?
10. Вы испытываете оргазм от секса?

Чем больше ответов «НЕТ», тем больше Вам необходимо сосредоточить свои усилия не на внешности, а на основе Вашей привлекательности — отношении к себе. Вам также необходимо изменить цель, которой Вы достигаете в отношениях с мужчинами. Имеющееся отношение и цель — главная причина Ваших проблем с имеющимся спутником жизни или отсутствия такового.

Программа

1. Определите цель, которая стоит перед Вами в жизни.
2. Определите, что Вы должны сделать, чтобы достигнуть этой цели с той внешностью, которую Вы имеете.
3. Определите, что Вам надо было бы сделать для достижения этой же цели при идеальной внешности.
4. Определите разницу в действиях, которые необходимо совершить для достижения Вашей цели в зависимости от внешности.
5. Ваша задача — устранить эту разницу за счёт развития своих способностей, а не за счёт изменения внешности. Ваша задача — добиться своих целей и радости в жизни с имеющейся внешностью. Только после этого Ваша внешность может измениться так, как Вы хотите. В этом и есть назначение ограничений Вашей внешности, которые Вам нужно преодолеть.
6. Позвольте телу отражать Ваш внутренний мир, Вашу цель.
7. Ищите в себе индивидуальность и избегайте приближения к стандартам.
8. Воспринимайте внешность как дополнение к Вашей индивидуальности, обрамление Вашей цели. Избегайте преклонения перед внешностью.
9. Воспринимайте особенности своей внешности как стимул к развитию способностей.
10. Найдите преимущества своей внешности сейчас, оцените положительно черты своей индивидуальности. Создайте им рекламу.
11. Разрешите себе испытывать ощущение собственной привлекательности. Устраните внутренние препятствия к собственной привлекательности.
12. Определите, что мешает Вам почувствовать свою привлекательность внутренне, и устраняйте это.

13. Измените отношение к своей внешности. Найдите возможность по-доброму относиться к своей внешности.

14. Оцените значение, которое имеет для Вас представление Вашего облика окружающими. Устраните конфликт.

15. Определите, когда и кем была негативно оценена Ваша внешность? (в детстве родителями, сверстниками)

16. Простите всех, кто принизил Вашу внешность и поблагодарите их за уроки, которые они Вам преподали.

17. Постоянно формируйте внутри посыл, зов к отношениям, мысленный «призыв», направленный к мужчинам.

18. Воспринимайте мужчину как живого человека и интересуйтесь им, его целями.

19. Регулярно расслабляйте своё тело. Учитесь расслабляться.

20. Помните — нелюбимое Вами тело никогда и не было любимо и не будет любимо кем-либо другим. Кроме того, Вы сможете отдать любовь только тогда, когда она у Вас уже есть внутри.

21. Воспринимайте своё тело как притягательное и желанное, гордитесь своим телом.

22. Ищите доказательства привлекательности своего тела. Найдите такую позу, в которой вы себе понравитесь.

23. Определите чувствительные, сексуальные места своего тела. Научитесь их ласкать и принимать ласку.

24. Нейтрализуйте влияние рекламы (техники «Анти-рекламы» и «Анти-шопинга»).

25. Нейтрализуйте критику окружающих. Помните, что цель критики Вашей внешности — самозащита и управление (манипуляция):

26. Самоутверждение за счет другого (чаще в детстве). Переводя внимание на недостатки другого, скрывают свою несостоятельность, ущербность, непрофессионализм.

27. Получение власти, влияния и повышение своего статуса за счёт сравнения с более низким статусом (супруги, друзья).

28. Побуждение к действиям назло (продавцы), агрессии с последующим чувством вины

Медитация на свою внешность (техника независимой привлекательности)

Внешность человека — это его несомненное достоинство. И если внешность не соответствует принятым стандартам — трудно извлечь из любования собой радость и обратить в капитал. К тому же умение видеть недостатки своей внешности — занятие полезное для саморазвития. В то же время, некритичное отношение к своей внешности попахивает нарциссизмом, состоянием, чреватым проблемами и тоже, кстати, протекающим по механизмам зависимости.

Тем не менее, полная сосредоточенность на внешности навряд ли приводит к заметным достижениям и, почти наверняка, завершается зависимостью. Чтобы не допустить этого, используйте предложенную медитацию всякий раз, когда Вы проявляете внимание к своей внешности и стремитесь её изменить.

Я больше чем моя внешность. Моя внешность — часть меня. Моя внешность — стимул к развитию способностей. Моя внешность — идеальна для приобретения способностей, необходимых для моей цели. Моя внешность — подарок для моей цели. Моя внешность достойна того, чтобы получить от неё радость. Моя внешность — моё достоинство. Моя внешность помогает мне поставить на первое место то, что во мне наиболее привлекательно, развить то, что во мне наиболее ценно. Моя внешность — моя индивидуальность. Она вне стандартов. Мне не нужно преклонение перед внешностью. Мне нужно преклонение перед собой.

Моя внешность излучает обаяние. Моя внешность излучает достоинство.

Я люблю свою внешность. Моя внешность — достойна восхищения и любви тех, кто

видит во мне главное. Моя внешность притягательна для избранных. Моя внешность отсеивает тех, кто не понимает меня. Моя внешность — помощник в отбрасывании тех, на кого не стоит тратить времени и сил.

Escape № 6 — Homo plenus "Человек наполняющийся или зависимость от пищи"

...пусть стол ваш станет алтарем...
Когда вы надкусываете яблоко, скажите ему в своем сердце:
«Твои семена будут жить в моем теле,
Бутоны твоего завтрашнего дня распустятся в моем сердце,
Твой аромат станет моим дыханием,
И вместе мы будем радоваться во все времена года».
Джебран Халиль Джебран

Зависимость, которая будет рассмотрена в этом разделе, занимает особое место. Из всех аддикций, только при ней в качестве средства бегства от реальности используется то, что абсолютно незаменимо для жизни от начала до самого конца. Это пища. Т. е. пищевая аддикция основана на особом, извращённом типе питания. Питание — не просто незаменимая часть жизни. Это ещё и значительная, постоянная её часть. Независимо от желаний и отношения к питанию, любой человек посвящает ему в среднем восьмую часть бодрствования в течение всей жизни. Это делает питание обязательной и незаменимой частью реальности человека, а, значит, во многом определяет, как эта реальность устроена и каких целей человек достигает в такой реальности. Именно поэтому питание так часто выступает в качестве средства формирования зависимости.

Помимо популярности процесса питания в изменении реальности, это также достаточно эффективное средство. Эффективность связана с тем, что при помощи питания можно достаточно успешно изменять свою цель и свою реальность. Т. е. только при помощи питания, без привлечения других средств, человек может регулировать цель, которую он достигает и реальность, в которой эта цель достигается.

В норме цель, которой посвящено питание, вытекает из главной жизненной цели человека, способствует её достижению. Т. е. цель питания — давать пищу, топливо для достижения жизненной цели. Соответственным образом человек выстраивает свою реальность, «помещая» в неё то, что помогает достижению цели. И питание в такой реальности занимает своё место — достойное, но не главное. Отклонения в питании — это всегда следствие отклонения в определении и достижении своей главной цели. При этом место питания во внутренней реальности человека изменяется.

Если человек определяет цель и средства её достижения правильно, это придаёт его внутренней реальности определённые качества. Прежде всего, реальность человека при такой цели ощущается яркой, наполненной, действия в такой реальности приносят радость. Т. е. истинная цель «наполняет» жизнь человека. Если человека не устраивает то, что он имеет в качестве жизненной цели, если его цель неверна, то внутренняя реальность оказывается «пустой». В ней нет того, что нужно человеку. Пустота заполняет все сферы существования, и жизнь перестаёт приносить радость, становится «тусклой», «пресной». Подобные кардинальные изменения внутренней реальности связаны с особенностями восприятия цели и её значением в построении внутреннего мира.

Процесс достижения цели для любого человека сопровождается ощущением притока сил и состоянием понимания, правильности происходящего. И то и другое — строительный материал для достижения цели. Если человек находится вне этого процесса, то у него быстро наступает энергетический голод (нет сил) и информационный голод (нет смысла, правильности). Эмоциональный и информационный голод — это «недостаток чего-то важного», голод неправильных эмоций и информации.

Внутренняя реальность человека — то, что существует только для него, строится им самим. Её структура — энергоинформационная. Т. е. человек создаёт её из информации, которую содержит его сознание при помощи внимания, воли, эмоций и прочих психических процессов, которые можно для краткости назвать «силой» или «энергией».

Энергетический и информационный дефицит приводит к построению «куцей» внутренней реальности. Это воспринимается как «пустота», «серость», «бесцветность» жизни. Такая внутренняя реальность ощущается как «недостаточно снабжённая питанием». Именно поэтому любые проявления и сигналы «нехватки» цели могут восприниматься организмом как голод. Значит, они могут притупляться за счет пищи. В итоге, одним из быстрых способов заполнения пустоты и получения удовольствий становится еда. Можно сказать, что голод по цели удовлетворяется пищей. Вместе с этим мгновенно корригируется реальность, становясь комфортной. Это во многом связано и с тем, что питание — значительная часть жизни по времени. Затрачивая время жизни на питание человек «занимает себя делом». Это также связано и с тем, что желудок — самый древний наш орган, а значит его ощущения для нас — самые глубокие, правдивые. Именно так восприниматся всё, что касается истинной цели. Потому ощущения от желудка создают иллюзию близости к цели.

Заменять цель едой значительно легче, чем действовать в поиске цели. Более того, эту имитацию можно перевести в привычку и сочетать с просмотром телевизора и чтением газет. Тогда телевизор и газеты дополнят долгожданное ощущение «наполнения» информационным «пиршеством». В том, что этот способ коррекции внутренней реальности допустим, регулярно подтверждает реклама. Она давно лишила пищу её значения, превратив процесс питания в игру, престиж, предлагая восполнить питанием все те дефициты, которые возникли в реальности человека из-за отсутствия цели.

Помимо того, что цель может отсутствовать, могут быть и другие причины для того, чтобы реальность человека не устраивала, была дискомфортной, «болезненной». К таким причинам относится, например, утрата цели или её дискредитация, разочарование в цели. Это чаще искажает внутреннюю реальность и приводит к неадекватному пищевому поведению. Подобным изменением цели для женщин становится утрата объекта для построения отношений — при разводе или, наоборот, после «завоевания», когда цель достигнута, и можно расслабиться. Для мужчин это неуверенность в работе, нежелание работать на конкретной работе, зависимость от работы. Именно поэтому зависимость от работы часто сочетается с зависимостью от пищи.

Следующая причина появления дискомфорта в реальности человека — угроза, связанная с достижением цели. Имеется в виду значительная угроза, которая ставит цель под сомнение. Такое состояние возникает в нескольких вариантах. Либо человек утрачивает имеющиеся у него возможности для достижения цели. Либо эти возможности ставятся под сомнение, их нужно доказывать (другим людям или себе самому). Обычно это происходит во время любых кризисных и переходных жизненных ситуаций. Таких ситуаций много и они индивидуальны. Это может быть переходный возраст, когда внутренняя реальность человека меняется из-за смены цели при переходе на другой уровень развития. Ещё одна причина — появление соперника за любовь и внимание. Это может произойти при рождении младшего ребёнка в семье, появлении любовника у супруга, в ситуации испытания (экзамен, новая работа), при переезде. И утрата, и угроза утраты цели ставит человека перед выбором. Он может отстаивать прежнюю цель или искать новую цель. Но проще сделать вид, что «ничего не произошло» и попытаться поменять внутреннюю пустоту на суррогат. Для этого с детства при боли, болезни или потерях для успокоения используется пища.

Есть ещё один, очень распространённый вариант изменения цели. При нём полнота сама становится средством для достижения цели. При этом сама цель, как правило, человеком не осознаётся. В то же время отрицать её нельзя. Ведь, всё, что у человека есть, в том числе полнота, им заработано, а значит, зачем-то нужно. Эта скрытая цель, как и любая явная, чётко связана с получением удовольствия, награды с одной стороны и бегством от

наказания, страдания — с другой. В детстве это цель соответствовать ожиданиям родителей — быть «очаровательной пухлой игрушкой», «послушным ребёнком, который всё съел». Противоположная детская цель — протест тотальному контролю родителей.

Вообще, для людей, страдающих пищевой аддикцией, характерны общие особенности взаимоотношений в семье. Эти особенности создают базу для формирования разнообразных скрытых целей, достижение которых требует наличия полноты. Такие дети, как правило, имеют как минимум одного деспотичного, принципиального, контролирующего родителя, который предъявляет очень высокие требования кповедению, учёбе ит.д. Одновременно родитель игнорирует желания ичувства ребёнка. Родители не участвуют в жизни ребёнка или их участие формально, неконструктивно, деспотично. Для ребёнка в такой семье типично чувство одиночества, отсутствия понимания, эмоциональные конфликты с родителями. Помимо этого в семье очень часто имеются традиции питания с акцентом на вкусную, обильную, калорийную пищу, культом еды принуждением копределённому питанию в семье. Очень часто родители имеют лишний вес или какую-либо форму зависимости.

В таких ситуациях ребёнка буквально подталкивают к тому, чтобы использовать полноту как инструмент изменения своей реальности. Он пытается вывести из-под деспотической цензуры родителей хотя бы свой внешний облик. Он может при помощи наращивания веса обратить на себя внимание при недостатке любви родителей или «проверить» любовь родителей, не исчезнет ли она при его внешнем видоизменении?

Взрослея, человек привычно использует полноту. Однако цели, для достижения которых она нужна, усложняются. У женщин и мужчин эти цели отличаются. Более характерная для мужчин цель — приобретение «заметности», «солидности», «веса», «авторитета» в профессиональном плане. Это неосознанно приводит к набору внешнего веса. Особенно часто это происходит тогда, когда человек предпочитает выбор способов, основанных на внешний эффект, выигрышную позу. Ещё одна цель может присутствовать как у женщин, так и у мужчин — человек доказывает себе, что достигнет жизненного успеха при помощи интеллекта, карьеры, а не из-за «презренной внешности» — и теряет внешность, «забывает о ней». А когда внешность начинает страдать, «наказывает» её ещё больше, за то, что она «не помогает» в карьере.

Цели, которые достигаются женщинами, более изменчивы и в основном завязаны на особенностях отношений с мужчинами. Для женщин, не желающих отношений, типична цель «отпугнуть» мужчин, их «грязные сексуальные домогательства». Это касается как тех, кто против завязывания отношений, так и тех, кто хочет избавиться от имеющихся отношений. Нередко эта цель не осознаётся самой женщиной. Ещё одна близкая цель — наказание за имеющиеся отношения. Себя, за недостаточные способности их строить («пусть будет ещё хуже»), недостойного мужа за несоответствие ожиданиям («он большего не заслужил»).

Но полнота — не только борьба с отношениями. Нередко при её помощи женщина хочет сохранить имеющиеся отношения. Женщина намеренно ухудшает свою внешность, чтобы выглядеть беспомощной — «Я всё отдала тебе, стала беспомощной и ненужной, теперь ты обязан быть со мной». В других случаях она устраняет повод для ревности, «успокаивает мужа» своей «ненужностью».

При помощи полноты женщина может испытывать отношения на прочность, убеждаться в истинности любви мужа — будет ли он любить жену при изменении внешности. Обычно в детстве такие женщины устраивали аналогичные испытания, проверки чувств родителям при помощи различных проказ.

Ещё один вариант, при котором полнота призывается на помощь, связан с тем, что отношения перестают быть целью. Это происходит чаще всего, когда женщина выходит замуж и, особенно, рожает ребёнка. Она считает, что отношения «получены», мужчина «завоёван». Цель достигнута, а значит «можно успокоиться». Теперь целью становится материнство. Женщина старается изменить свою реальность под новую цель, подогнать тело под более образ матери, женщины с ярко выраженными формами, «плодородной и спокойной

хранительницы очага, тихой заводи».

Проявлением утраты цели и последующего неадекватного пищевого поведения, строящего новую реальность, является так называемая булимия. Её спутник и последствие — ожирение. Это финал зависимости от еды. Любое ожирение — замена внутренней пустоты или компенсация эмоциональной изоляции. Человек создаёт прослойку жира, оборонительный ров между собой и миром — как внешним, так и внутренним. Как правило, булимия приводит к ожирению в случаях сопутствующей генетической предрасположенности. Она определяется наследственным «бережливым» обменом веществ, который в условиях стресса и в период пищевого изобилия вызывает повышение отложения жира.

В свою очередь, уродливое изменение внешнего облика — дополнительный стресс, «требующий» компенсации, которая достигается только через переедание. И порочный круг зависимости замыкается… Если такой человек начинает ограничивать себя в пище с целью похудеть, у него возникает ощущение, что в жизни не хватает очень важного. Такой человек начинает ощущать дефицит удовольствий, положительных эмоций, жизненную пустоту. Круг замыкается с ещё одной стороны, и зависимость формируется окончательно.

Признаки пищевой зависимости

Итак, состояние, которое развивается при пищевой зависимости, называется булимией. Это слово переводится как «зверский аппетит». Иначе это состояние называется «синдромом пищевого хаоса», «синдромом ненормального контроля за нормальным весом». Для таких людей характерны чередования приступообразного гиперфагического поведения (обжорства) с самоограничениями и очистительным поведением на фоне постоянной неудовлетворённости объёмами и массой тела. Т. е. их цели полностью сосредоточены на пище и их внутренняя реальность построена вокруг пищи.

Из определения булимии очевидны её главные признаки:

— Гиперфагическое поведение — повторяющиеся приступы быстрого поглощения большого количества пищи с потерей самоконтроля за своим поведением на время приступа — не менее 2 в неделю в течение трёх месяцев (МКБ — 10).

— Очистительное поведение, используемое для предотвращения прибавки в весе (самоиндуцированные рвоты, слабительные или мочегонные, жёсткие диетические ограничения или голодание, физические нагрузки).

— Постоянная чрезмерная обеспокоенность формами и весом тела, которая проявляется навязчивым страхом полноты, озабоченностью своей внешностью, перепадами настроения, раздражительностью, плаксивостью или подавленностью, тревожностью, неуверенностью в себе, пассивностью, ограничениями социальных контактов, боязнью сексуальных отношений.

— Агрессия к себе (пирсинг, татуаж, вырезание на коже имени любимого человека) и к другим (к родственникам и близким знакомым.

Помимо этих признаков, можно выделить общие черты личности у тех, кто страдает пищевой аддикцией.

— Демонстративность, тревожность, мнительность, суеверность.

— Повышенная чувствительность, обидчивость, склонность к депрессиям, состояниям безнадёжности, самообвинения, замкнутости, покорности, пассивности.

— Низкая самооценка, дефицит уверенности в себе, зависимость от окружающих, сильная ориентация на социальные нормы, пассивность.

— Недостаточный самоконтроль, низкая способность переносить напряжение. При трудностях и проблемах — стремление к уходу от реальности с помощью вкусной еды, растерянность, неверие в свои силы, с умышленной переоценкой неприятностей

— Недоверчивость, замкнутость, сдержанность, уединение, склонность к ограничению и уходу от активных контактов.

— Перфекционизм (стремление кидеалу), максимализм (или всё или ничего).

— Сексуальные расстройства и боязнь интимных отношений.

— Низкая удовлетворённость работой, здоровьем, душевным покоем, досугом.

В 69 % случаев пищевой аддикции, сопровождающейся избыточным весом возникает эридофобический синдром. Он состоит в повышенной чувствительности к критическим замечаниям, раздражительности, неумении выражать гнев адекватным образом. Воспринимают себя как не соответствующих своим собственным ожиданиям и ожиданиям окружающих. Характеризуются плохой социальной адаптацией, недостаточным самоконтролем, зависимостью от других.

Особенности «пищевой» реальности

Z

Независимо от того, каким образом и на что изменяется цель при пищевой аддикции, в результате формируется новая внутренняя реальность. Подобно жировой ткани, новая внутренняя реальность окружает сущность, «Я» человека и используется как способ защиты, ухода от неприятностей и проблем обыденной жизни. Пищевая реальность возвращает внутреннее равновесие. Изначально, чем больше проблем человек имеет с целью, тем более дискомфортна его реальность. Значит — тем более неадекватным должно быть новое, зависимое пищевое поведение, чтобы эту реальность изменить. Для выстраивания новой внутренней реальности нужно «посвятить себя питанию». Это означает, что питание становится главным делом жизни. Имеется в виду, как приём пищи, так и отказ от него, борьба с последствиями переедания.

Итак, создание новой реальности происходит при помощи искажения пищевого поведения. При этом процесс модификации, трансформации существующей, реальности происходит достаточно легко и результат достигается гарантированно. Простота связана с особенностями и значением процесса питания в жизни человека.

Прежде всего, для изменения реальности нужно изменить естественное пищевое поведение. Сделать это достаточно легко. При неадекватном — повышенном или пониженном питании, автоматически срабатывает так называемый «парадокс еды». Согласно нему пища одновременно восполняет ресурсы и несёт угрозу для организма, заставляя искать силу для её усвоения. При избыточном питании защиты от угроз пищи в организме не хватает. Чтобы справиться, организм автоматически изменяет реальность, в которой человек существует, «отсекая» то, на что не хватает ресурсов. Так реальность вокруг человека «суживается».

Вторая причина эффективности «пищевой техники» изменения реальности связана с особенностями самой пищи, как средства, инструмента. Изначальное назначение еды — строительство реальности. В процессе питания человек впускает в себя реальность, распознаёт её вкус, связывает себя с ней, поддерживает и укрепляет её. Т. е. любая еда автоматически участвует в строительстве внутренней реальности. Если её наделить особыми свойствами и смыслом, она оказывается способной изменить эту реальность. Кстати именно с такими задачами ритуальное питание так активно используется в религиозных традициях.

Помимо этого, питание, особенно избыточное, само по себе, прямо приводит к выработке успокаивающих веществ (эндогенных опиатов). Особенно выражен этот выброс при приёме сладкой и жирной пищи. Сходными свойствами обладает острая и жареная пища. Именно такую, «особую» пищу начинает использовать человек для формирования новой реальности при пищевой зависимости. Эта пища не является пищей в изначальном смысле слова. Человеку требуется пища с «особыми» вкусовыми свойствами (сладкая, острая, жареная), а не пища вообще. Он хочет не пищи, а жевания, хруста, лизания, как маленький ребёнок, успокаивающийся при сосании материнской груди.

Свою роль в изменении назначения пищи играет реклама, которая наделяет пищу различными символическими свойствами, превращает питание во что угодно, но только не в

восполнение ресурсов организма. В итоге еда теряет своё естественное значение и перестаёт быть питательной субстанцией. Она становится симулякром, основой реальности, как при любой зависимости. Еда, благодаря рекламе, становится наслаждением, игрой, престижем. Реклама подталкивает к идее заменить едой свою цель, восполнить недостаток эмоций, общения. Благодаря рекламе еда превращается в волшебное средство от любого внутреннего дефицита. И не надо ничего придумывать, додумывать…

При формировании зависимости, человек фиксирует в центре своей реальности процесс питания, саму пищу. Всё, что связано с пищей, насыщением, вкусовыми удовольствиями, оказывается важным, вызывает возбуждение, радость. Всё, что не имеет отношения к пище, выбрасывается из реальности. При этом одновременно из реальности вытесняется материал, имеющий неприятное содержание. Прежде всего, при помощи питания, человек пытается «переварить» негативные эмоции. Точнее — это не столько питание, сколько жевание, кусание и проглатывание. Основные эмоциональные проявления необоснованного (лишнего) приёма пищи, «переваривания», приглушения негативных эмоций, это:

• чувство непонятного, неясного, беспричинного дискомфорта
• чувство тревоги чувство вины
• агрессия, гнев
• скука, апатия

В целом, при неадекватном питании подавляется информация, свидетельствующая о проблемах и помогающая их решению. Выбор смещается в сторону пищи, определяется только её желательностью и доступностью. Питание становится заменой утраченной цели, эрзац-целью. Пища и всё, что с ней связано, становится основой жизни.

Итак, при зависимости пища используется как средство модификации реальности. В «улучшенном варианте» реальности «разряжается» напряжение и нормализуется эмоциональное состояние. Реальность человека при пищевой аддикции строится вокруг пищи, которая обеспечивает, прежде всего, спокойствие или наслаждение. Такая реальность может быть названа атарактической или гедонистической. В первом случае она создаётся для уменьшения внутреннего напряжения, тревоги. При гедонистической реальности главным оказывается поиск удовольствия, разнообразия, праздника. Третий вариант реальности — субмиссивная. При ней главным оказывается иллюзия общности, контакта с окружающими, замены удовольствия от отношений удовольствием от питания. Самая редкая форма — псевдокультурная, создающая имитацию элитарности, достатка, изысканности.

Во всех случаях при зависимости пища используется как средство создания иллюзии, устраняющей чувство собственной несостоятельности, некомпетентности перед лицом требовательной жизни. В итоге сама пища становится главной жизненной ценностью.

Важной особенностью реальности, основой которой является питание, является то, что она способствует «возвращению в детство», т. е. регрессу. Это связано с тем, что процесс питания является ведущей деятельностью в начале жизни. Через питание младенец познаёт мир, материализует свои потребности, завязывает и поддерживает связи с другими людьми, в первую очередь с матерью. Именно мать, регулирующая процесс кормления определяет восприятие мира, дальнейшие цели и выбор ребёнка.

Восприятие еды как «единения с матерью» при зависимости возвращается. Для зависимого быть сытым означает находиться в безопасности, «рядом с матерью». При этом мать замещается рестораном, супермаркетом или холодильником.

Созданная при зависимости реальность помогает устраниться от неудовлетворённости своей действительностью за счёт процесса еды. Такой способ «борьбы с проблемами» характерен для реальности ребёнка на так называемой оральной стадии развития. Поэтому он способствует возврату в детство. Человек оказывается в том состоянии, в котором именно еда была спасением от существующих жизненных проблем.

Приём пищи как ответ на стресс возникает в детском возрасте и становится привычным способом непродуктивного изменения реальности, который привычно зачеркивает для

человека возможность избрать более совершенный путь встречи со стрессом. В итоге переедание имеет место не при сильном голоде, а в ситуациях тревоги, напряжения, в состоянии дисфории.

Для взрослого человека такая внутренняя реальность создаётся привычкой «заедать неприятности», «замещать неудовлетворённые потребности едой», т. е. есть без чувства голода в ситуации повышенного психоэмоционального напряжения. Т. е. в основе такой реальности гиперфагическое поведение, которое позволяет сохранить притязания при снижении возможностей. Это происходит за счёт создания иллюзии удовлетворения сексуальной или родительской потребности, сниженной общественной или профессиональной пригодности, невозможности достичь цели.

Строительству новой внутренней реальности помогают те разрушительные пищевые привычки, которые были навязаны в детстве матерью. Именно мать, регулирующая процесс кормления определяет восприятие мира, дальнейшие цели и выбор ребёнка. Так, наказывая или поощряя кормлением, мать приучает к манипуляциям, превращает процесс поглощения пищи в орудие контроля. Навязывая ритм кормления против желаний ребёнка, мать навязывает ему тем самым недоверие к себе самому, к окружающему миру, способствует формированию взаимозависимости. Стремление заставить ребёнка «съесть всё» формирует привычку к перееданию.

Есть ещё одна особенность новой внутренней реальности, которая позволяет ей сохраняться независимо от происходящего. В ней практически не остаётся представительства собственного тела, его образа. Собственное тело воспринимается искажённо или вообще «исключается» из внутренней реальности. Это позволяет игнорировать нарастающие изменения внешнего вида, способствует уходу от проблем с телом. Человек может вообще не воспринимать сигналов от своего тела, исключать его из новой внутренней реальности. Как правило, такое происходит чаще всего тогда, когда он в детстве имел деспотичных, подавляющих инициативу родителей. Снижение значения тела характерно для тех случаев, когда у человека были холодные, нелюбящие, невнимательные родители.

Способ ухода от действительности при помощи изменения пищевого поведения значительно чаще встречается у женщин. Есть даже точка зрения, что это женский вариант аддикции, в то время как химическая зависимость и гемблинг — мужской. Доля истины в этом есть, поскольку пищевая аддикция — чаще следствие неадекватных отношений (основной задачи женщины), а гемблинг — следствие неадекватного достижения цели (основное занятие мужчины — покорителя и завоевателя пространства). Именно для женщин этот способ «бегства» от себя оказывается приемлемым, не вызывавшим протеста и осуждения в окружении. Популярность пищевой аддикции у женщин обусловлена несколькими факторами:

— Пища в жизни женщины занимает большее место (женщины чаще исполняют роль хозяйки дома, матери, покупают и готовят пищу).

— Женщины более пассивны и подчиняемы, особенно в детстве (из-за большей опёки).

Иллюзии внутренней реальности при пищевой аддикции

Внутренняя реальность при пищевой аддикции помогает замаскировать имеющиеся психологические конфликты, связанные с неверным выбором. Она «устраняет» их при помощи неадекватного средства — изменённого способа питания. Зависимое пищевое поведение помогает человеку компенсировать имеющиеся ограничения выбора и даже создать иллюзию отсутствия ограничений.

Одно из ведущих ограничений выбора — предпочтение мнений человека собственной оценке себя. Это проявляется низкой самооценкой иотсутствием чувства значимости своих мыслей, чувств ипотребностей. Такой выбор приводит к зависимости от мнений других людей или СМИ. Без их признания зависимый считает свои действия неполноценными а себя несчастным. Низкая самооценка приводит к попустительскому и даже презрительному

отношению к своему телу. Разрушая, наказывая своё тело неадекватным питанием, исключая его из реальности, зависимый «выносит себе приговор и приводит его в исполнение».

Ещё одна особенность человека, страдающего пищевой аддикцией — постоянный запрет выбора гнева. Это приводит к накоплению внутренней обиды — и на себя и на окружающих. Отказ от гнева — выбор зависимого. Гнев- «плохая эмоция, которую нужно избегать». Подавление гнева формируется с детства, когда за его выражение будущий аддикт подвергался жестоким наказаниям или презрению. При искажении внутренней реальности гнев оказывается возможным в замаскированной форме. Он смещается на собственное тело, уничтожаемое то обжорством, то очистительным поведением. При этом имкуственная реальность позволяет отрицать факт своего повышенного аппетита и степень своей внешней непривлекательности. Акт пережёвывания большого количества пищи ипоследующей рвоты помогает освободиться отнекоторого количества накопленного гнева.

Реальность при пищевой аддикции помогает компенсировать, «замаскировать» имеющиеся ограничения выбора в отношениях. Эти ограничения приводят человека к проблемам в построении отношений, в любви, восприятии секса, своей сексуальности. Как правило, такие ограничения имеют место с детства. Они формируется во время неприятных или пугающих ситуаций, связанных с отношениями родителей (чаще всего сих сексом). В результате выбор ограничивает собственные отношения. При сформировавшейся зависимости человек либо отрицает отношения и секс вообще, либо относится к нему потребительски, ненасытно. И то и другое регулируется в искажённом пищевом поведении. Недостаток любви человек «компенсирует» объедаясь. При этом женщина символически впускает в себя партнёра по отношениям, наполняется им. Неудовлетворённость партнёром реализуется во время очистительного поведения. Рвота помогает «исторгнуть» из себя партнёра, выразить отвращение к нему.

Помимо этого, любые ограничения выбора, сформированные в детстве, во время отношений с матерью компенсируются при помощи неадекватного питания. Часто ограничения выбора связаны с невозможностью отделиться от матери, её мнения, навязанных ею убеждений. Одновременно человек испытывает вину за своё стремление к отделению. В итоге для аддикта характерны одновременные ненависть и привязанность. Обжорство помогает «наполнить» себя матерью, вернуть её, «сгладить» свою вину. Рвота вызывает иллюзию освобождения от её навязанного мира.

Динамика формирования искусственной реальности

Процесс формирования новой реальности запускается, когда человек начинает использовать пищу для снятия внутреннего напряжения, создания иллюзии безопасности, доставления себе удовольствия. Способность пищи уменьшать тревогу, напряжение или подавленность начинает использоваться всё чаще и чаще. Контакты с людьми становятся ненужными. Для потенцирования эффектов пищи становится необходимым уединение с поеданием сладостей во время чтения или просмотра телевизора. Формируется так называемое гиперфагическое поведение. Человек во главу угла ставит питание, увеличивает количество самой пищи, время на её приём и количество приёмов пищи. При этом появляется стремление затянуть процесс еды, посредством медленного употребления пищи, либо использования большого количества еды. Постепенно для формирования реальности человек ест без чувства голода, растягивает приём пищи во времени, повышает количество принимаемой пищи.

Это неизбежно приводит к изменению внешнего вида — ожирению и увеличению объёма желудка. Парадокс аддикции в том, что такое изменение внешности ещё больше концентрирует человека на пище. Периоды наслаждения пищей сменяются периодами ограничения в еде, диетами, голоданиями, за которыми следуют неконтролируемые приступы гиперфагии, заканчивающиеся чувством вины и очистительными процедурами (самоиндуцированная рвота, клизмы, слабительные, мочегонные). Человек включается в

поиск чудо-препаратов, аксессуаров, гимнастик, компенсирующих питание. Постепенно всё, что связано с пищей (её приём и отказ от приёма) становится главным делом и целью жизни. Помимо гиперфагического поведения применяется диетическое и очистительное поведение. Оно используется для того, чтобы полностью замкнуть реальность на пище.

В конце концов, пищевое поведение, поддерживающее существование искусственной реальности, приводит к развитию серьёзных телесных проблем — ожирение, болезни опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта и др. Их лечение требует всех ресурсов, всей энергии человека.

Особые варианты пищевой аддикции

1. Вкусовая зависимость (шоколадная аддикция, зависимость от вкуса кофе, суши и т. д.). Один из вариантов пищевой аддикции — это зависимость от вкуса конкретного продукта. Фиксация на вкусовых ощущениях во время фрустрации помогает вытеснить из своей внутренней реальности неприятное переживание. Как правило, вкусовая зависимость возникает от продуктов, имеющих особый вкус, отличный от вкуса пищи, необходимой для поддержания жизнедеятельности и, следовательно, для достижения цели. Это «особые» продукты, из которых наиболее часто встречаются шоколад, кофе, чай, суши, газированные напитки типа «Кока-кола». Такие продукты перестают быть просто продуктами, а становятся «носителями особого наслаждения».

Из вкусовых аддикций наиболее распространённой является зависимость от шоколада (chocolate addiction, chocoholism). Существует версия о том, что шоколад и продукты из какао бобов вызывают аддикцию из-за присутствия в них соединений, близким к эндогенным каннабиноидам. Именно этим пытаются объяснить усиление положительных эмоций и снижению тревоги, негативных эмоциональных переживаний после употребления шоколада. Однако, концентрация в шоколаде каннабиоидов недостаточна, для того, чтобы признать его наркотическим веществом. Главный эффект, обеспечивающий развитие зависимости — способность шоколада изменять саму структуру своей собственной, субъективной реальности. Это обеспечивается за счёт того, что шоколад — продукт, который обладает выраженным вкусом, вызывающим удовольствие, не соответствующее действиям, которые человек может совершить при помощи шоколада, как источника питательных веществ. Т. е. удовольствие от шоколада больше, чем радость, которую человек может получить, достигая цели при помощи шоколада, как «топлива». Ещё один механизм искажения реальности при помощи шоколада связан с тем, что процесс его поедания превращается в игру. С одной стороны человек понимает, что употребление шоколада — недиетично и, даже, вредно. С другой стороны, он делает это «в тайне от других и себя», «в последний раз», «в награду», «назло». Во всех случаях шоколад несёт в себе послание, которое превращает его из пищи в элемент наказания или поощрения. Аналогичные механизмы имеют место при других вариантах вкусовой зависимости. Их дополняют другие механизмы изменения реальности, подключающиеся в зависимости от варианта (экзотика, престиж, подражание, регрессия и т. д.).

2. Голодание. Голодание может наблюдаться не только при зависимости от внешности, когда оно является следствием отказа от пищи с целью изменения внешности и получения контроля над своим телом. Голодание становится вариантом зависимости от пищи в тех случаях, когда при его помощи человек изменяет свою внутреннюю реальность. Это нередко происходит как результат использования голодания в медицинских целях, т. е. в качестве варианта разгрузочно-диетической терапии. При этом человек, преодолевающий первоначальные трудности, связанные с преодолением чувства голода, впоследствии испытывает состояние «приподнятости», активности, самодостаточности. Такое состояние сопровождается переоценкой своих возможностей и заниженной оценкой препятствий, т. е. снижением критичности. Подобное изменение реальности оказывается легко достигаемым при помощи повторных голоданий и, потому, может стать основой для зависимости от

голодания.

3. Обжорство или фидеризм (от агл. feederism — «раскармливание»). Это зависимость, которая включает элементы пищевой аддикции и изменённых, зависимых отношений. В основе её лежит искажённый процесс принятия пищи, который превращается в раскармливание. Как правило, осуществляется в виде игры, когда один партнер кормит другого. При этом оба участника процесса получают взаимное удовольствие. Реже фидеризм представляет собой наблюдение за перееданием или демонстрацию переедания.

Фидеризм заменяет отношения кормлением. Он предполагает два участника. «Фиди» (от англ. — feedee) — партнёр, которого «раскармливают». Выступая в роли «фиди», человек, как правило, стремиться к контролю за отношениями. Чаще это женщина. Второй участник — «фидер» (от англ. «feeder») — партнёр, который получает удовольствие (в том числе и сексуального характера) от активного кормления или наблюдения за тем, как другой партнёр ест.

Проявлением фидеризма или самостоятельным состоянием является так называемый стаффинг (англ. — stuffing, stuff, переедание, набивание живота). Это намеренное избыточное поглощение пищи — «обжорство», получаемое от него удовольствие и фантазии на тему раздувшегося от объедания живота. В случае, если процесс стаффинга никак не связан с отношениями между партнёрами, он не относится к фидеризму.

Фидеризм может быть отнесён к зависимому состоянию, в тех случаях, когда он соответствует следующим критериям:

1. Отношения с партнёром сводятся к процессу кормления и заканчиваются за пределами кормления. Для продолжения отношений процесс раскармливания становится необходим. Партнёр представляет собой «тело для раскармливания».

2. Кормление представляет собой способ бегства от отношений, сокрытия их непонимания и бессмысленности.

3. В результате раскармливания у человека возникают проблемы со здоровьем.

Программа освобождения от пищевой зависимости

Тест «Есть ли у меня зависимость от пищи»

1. Вы можете сформулировать цель, к которой сейчас стремитесь? Вы испытываете ощущение жизненной «пустоты», бессмысленности, бесцельности?

2. Вас устраивает Ваша сексуальная жизнь?

3. Вы способны определить, когда у Вас пропадает чувство голода при еде и остановиться есть?

4. Вы всегда чётко определяете причину плохого настроения, душевного дискомфорта?

5. Можно ли сказать, что после появления сытости жизнь приобретает для Вас смысл?

6. Вы хотели бы, чтобы за Вас нёс ответственность кто-то другой, добрый, сильный и могущественный?

7. Бывает ли так, что Вам «плохо без причины»?

8. Появляется ли у Вас желание поесть, чтобы успокоиться, обрести равновесие?

9. Вы едите, чтобы снять напряжение, стресс?

10. Вы едите в качестве наказания, «подтверждения» своих недостатков, «себе назло», чтобы «быть ещё хуже»?

11. Часто ли Вы испытываете агрессию, гнев, который вынуждены скрывать?

12. Часто ли Вы испытываете апатию, скуку, пустоту жизни?

13. Часто ли Вам некому пожаловаться? Вам сложно избавиться от обиды? Вас часто обижают?

14. Бывает ли, что Вы едите, просто потому, что «для этого есть время и возможность», «про запас»?

15. Бывает ли так, что Вы едите только чтобы получить силы работать или восстановить силы после работы?

16. Бывает ли так, что Вы едите из-за других людей (из чувства долга, чтобы доставить удовольствие, чтобы быть в обществе)?

17. Бывает ли так, что Вы едите «назло», из чувства противоречия, когда пытаются влиять на мою внешность и питание?

18. Есть ли в Вашей жизни что-то, кто-то, что Вы не принимаете, от чего стремитесь убежать, чего хотите избежать, но пока не преуспели в этом?

Суммируйте ответы «Да» на 5 — 18 вопросы. Это число «А». Затем суммируйте ответы «Да» на 1–4 вопросы. Это число «В». Вычтите из «А» число «В» («А» — «В»). Чем больше получившееся сумма, тем больше вероятность зависимости. С точки зрения автора Вы должны получить сумму не более 5 баллов (в идеале 0 баллов).

Программа

1

Оцените свою внутреннюю реальность. Что Вы имеете, что получите и что потеряете?

Задайте себе вопросы: «Зачем Вам нужен вес, внешность, которые есть сейчас? Что Вы получили с их приобретением? Что Вы потеряете, когда изменитесь?»

Определите преимущества, которые Вы получаете от такой внешности как сейчас. Чаще всего это одно из трёх преимуществ из списка:

— Возможность отгородиться от «негостеприимного», агрессивного внешнего мира.

— Повод бездействовать — «я ни на что не гожусь».

— Создание повода для сочувствия и снятия ответственности.

Будьте внимательны к тому, что происходит внутри Вас. Уделяйте внимание, прислушивайтесь. Только так можно увидеть функции, которые выполняет Ваша внешность и масса тела.

Определяйте, какие потребности заявляют о своей неудовлетворённости, когда Вы испытываете голод.

2

Стремитесь к значительным изменениям в жизни, а не к изменению внешности.

Определите, готовы ли Вы к изменениям в жизни за пределами, которые связаны с изменениями внешности.

Верите ли Вы в то, что можете измениться? Помните, что Вы немедленно изменитесь, как только поверите в то, что это для Вас доступно, т. е. введёте возможность изменения в свою внутреннюю реальность.

Твёрдо решите, что у Вас есть возможность измениться.

Воспринимайте себя как нового человека, находящегося в процессе изменения, Вы — человек на пути к изменениям, Вы приняли решение.

3

Определите достойную цель, которую Вы хотите достигнуть. Она представляет собой способности, которые Вы хотите получить, когда изменится Ваша внешность. Это цель, которой Вы будете добиваться «для себя», самостоятельно.

Ставьте чёткую, ясную, реальную, конкретную цель. Ваша задача — создать притягательный образ цели, внутреннюю готовность достигать цели. Вы должны поверить в цель.

При этом ориентируйтесь не на исчезновение веса, а на исчезновение негативной реальности. Выведите пищу и всё, что связано с контролем её потребления из центра своей реальности. Помните, что весам не место в доме здорового человека. Изменение цели, которое приведёт к изменению неадекватного стереотипа питания значительно важнее скорости похудения.

Используйте:

• позитивные слова

• слова «люблю», «нравится», «становлюсь».

• образы, сравнения, притягательные и эмоциональные сравнения.

Исключите:

• отрицания и слова с приставкой «не»

• слова «похудение, похудеть» и прочие слова, содержащие внутри «худо», то есть «плохо, бедно, неправильно»

• слова «поправиться, т. е. стать исправным, правильным», становиться полнее, наполняться.

• слова «сбрасывать, избавляться». Тело инстинктивно стремится сохранить то, чем уже завладело.

Оживите цель.

Представьте себя в том виде, который Вы считаете необходимым, желанным, притягательным. Это вид, который побудит Вас действовать. Вообразите себя со всеми деталями, в цвете. Какая у Вас фигура? Кожа, волосы, руки, ноги, живот, бёдра, ягодицы? Представьте, что Вы чувствуете своё идеальное тело, его лёгкость, гибкость, сексуальность. Мысленно посмотрите на себя в зеркало. Ваши движения легки, грациозны, сексуальны, уверены. Вы спокойны, уверенны в себе. Увидьте тело обнажённым и привлекательным.

Теперь почувствуйте себя и посмотрите на себя в той одежде, которую Вы хотите носить. Начните с нижнего белья, затем представьте на себе самую желанную одежду. Вся эта одежда подчёркивает Вашу великолепную фигуру. Обратите внимание на восхищённую реакцию окружающих. Это и близкие, необходимые Вам и совершенно незнакомые мужчины.

Вообразите себя в главной роли в кинофильме. Добавляйте в фильм всё новые эпизоды и улучшайте старые, «снимайте дубли», добавляя детали.

Заранее купите себе такую одежду, которую Вы хотите носить, но пока не можете. Пусть это будет нечто дорогое и желанное. Повесьте одежду на то место, которое будете видеть во время еды и при просмотре телевизора.

Сделайте цель частью внутренней реальности.

Мысленно войдите в идеальный образ. Почувствуйте состояние идеального тела прямо сейчас. Примите соответствующую позу, прочувствуйте ощущения, переживания, позвольте мозгу считать их своими.

Почувствуйте уверенность, красоту, легкость и радость от движения стройного, здорового, ухоженного тела.

Регулярно воображайте себя человеком, достигшим своей цели. Одним из качеств, которые необходимо при этом воображать, является нормализация веса (одним, а не единственным).

Двигайтесь к цели во время каждого приёма пищи.

Начинайте двигаться к жизненным изменениям прямо сейчас, попутно подстраивая под них своё питание.

Вы должны перейти к питанию, которое будет соблюдаться всю жизнь, будет спутником достижения Вашей жизненной цели. Это не кратковременное ограничение с целью снижения веса. Настройтесь на программу, продолжительностью не менее 2 лет.

Помните, что цель еды должна совпадать с Вашей жизненной целью, являться топливом для достижения этой цели.

Делайте за едой то, что Вы действительно будете считать шагом для её достижения.

Несёте ли Вы ответственность за свою цель, за то, что будете делать для достижения цели? Хотите ли Вы нести эту ответственность?

Хотите ли Вы бездействовать, вместо того, чтобы делать то, что Вы будете делать для достижения цели?

Устраните внутреннее противоречие между достигаемыми целями.

После достижения цели — серьезного снижения веса:

• Не останавливайтесь.

• Поставьте новую цель: удерживать вес.

• Активно наполните свою жизнь новыми целями, новым содержанием.

Питание и окружающие люди

Определите отношения с людьми.

— Не используйте питание как средство повлиять на отношения с людьми.

— Отличайте потребность организма в пище от потребности в желанных отношениях.

— Питайтесь тем или иным способом для себя, ане для других.

— Не ешьте нечто из соображений престижности, для доказательства своей значительности.

— Найдите основательные доказательства для уважения к себе.

— Постоянно следите за самооценкой, повышайте свою значительность.

При предложениях съесть ненужное:

— Выработайте собственную модель поведения в ситуации приёма пищи в обществе и придерживайтесь её.

— Ставьте на первое место Ваши собственные цели, а не интересы окружающих.

— Главное внимание придавайте своему мнению. Перестаньте исходить из мнения окружающих (для человека с избыточным весом это характерно). Не доказывайте, не объясняйте. Просто идите своим путем.

— Задайте себе вопрос: «Соответствует ли моей цели то, что мне сейчас предлагает ситуация или окружающие?»

— Твердо откажитесь, осознавая что предложение противоречит Вашим целям.

Не ешьте из-за других, для поддержания отношений, из-за наличия или отсутствия людей.

— Общайтесь вместо того, чтобы есть.

— Не думайте о возможной обиде. Для этого не демонстрируйте свой отказ, своё превосходство, не объясняйте причин.

— Переведите внимание с себя на другого человека, на другую тему. Восхититесь блюдом. Попросите рецепт. Предложите свои кулинарные идеи.

— Доброжелателей откровенно попросите помочь Вам преодолеть соблазн или попросите отнести это блюдо нетронутым на работу (домой, родственникам, известному и уважаемому лицу), чтобы о блюде узнали все, восхитились и позавидовали.

— Помните, что Вам предлагают ненужную пищу:

• Из зависти

• Чтобы получить в ответ что-то нужное

• Из оправдания собственному чревоугодию.

— Свободно выражайте несогласие, своё мнение (в том числе и родителям). Уважая и отстаивая своё мнение, Вы делаете очередной шаг от искусственной, искажённой внутренней реальности к собственной, здоровой и привлекательной реальности.

Стратегия поведения при желании поесть

Если Вы собираетесь поесть, выполните следующую последовательность перед едой:

1. Определите то, что побуждает Вас есть.

Голод.

Учитесь отличать голод как сигнал тела от маскирующихся под голод сигналов неудовлетворённости жизнью (пустота, беспокойство, обида, страх и прочие подобные неприятные чувства). Первое удовлетворяется любой пищей, второе — избранной (сладким, жареным и т. д.).

Признаки нефизического голода:

• «жадный» голод (неадекватный по количеству пищи)

• избирательный голод (к конкретной пище, а не к пище вообще).

— Придумайте свой способ отказываться от еды, когда Вы не чувствуете голода.

— Будьте готовы к тому, что ложное ощущение голода, будет «забивать» Ваше внимание и отвлекать от цели.

— Потребность в сладком (жареном и т. д.). Это замена отсутствующего внутреннего удовлетворения на доступное внешнее. Связана с сосредоточенностью на целях других людей, жертвенность своими способностями ради их целей. Попробуйте сделать то, что даст удовлетворение Вам, даст почувствовать любовь к себе. Сделайте нечто для себя, удовлетворите свои собственные желания и капризы. Завершайте прием пищи нейтральным продуктом, например, овощным салатом или простым хлебом, чашкой несладкого мятного чая, после которого во рту остается ощущение чистоты и свежести.

— Желание съесть что-нибудь «необычное», «экзотическое». Это попытка «заменить» то, что Вас не устраивает внутренне, замена внутреннего удовлетворения на внешнее. Сделайте нечто творческое, необычное, непривычное, попробуйте освежить свои ощущения иначе.

— Пустота в желудке. В Вашей жизни имеется пустота, у Вас есть неудовлетворённая цель (скорее всего связанная с недостатком любви, заботы). Признайте отсутствие должной цели и сделайте что-нибудь конкретное для её поиска.

— Изжога. Неудовлетворённость имеющейся целью, стремление её «отодвинуть, сжечь». Чётко определите, чем Вы не удовлетворены и сделайте нечто, чтобы найти то, что Вас удовлетворяет.

— Тяжесть в животе, тошнота, отрыжка. Ваша жизнь, Ваша цель Вами отторгается и не принимается. Определите, что (кого) в Вашей жизни Вы не принимаете, от чего стремитесь убежать, чего хотите избежать. Сделайте то, что Вам приятно, то, что приблизит Вас к желаемому, к тому, с чем Вы хотите «быть рядом», «впустить в свою жизнь».

2. Определите цель, которая сейчас перед Вами стоит в жизни.

— Напомните себе, что в любом случае Ваша еда сейчас является шагом к той цели, которую Вы достигаете. Напомните себе свою цель. Воспринимайте предстоящую еду как шаг к этой цели, как средство достижения цели.

— Отличайте потребность организма в пище от потребности в достойной цели, смысле и полноте жизни. Ликвидируйте смысловой голод до голода физического другим способом.

— Переводите любой дискомфорт в любое движение, а не в жевание. Особенно эффективны движения, требующие концентрации внимания (например, постойте на одной ноге и не падайте).

3. Определите своё настроение.

Отличайте потребность организма в пище от потребности в эмоциях. Ликвидируйте эмоциональный голод до голода физического. Удовлетворите свои эмоции другим способом.

Переводите любую эмоцию в любое движение, а не в жевание. Это то же правило, что и при ощущении информационного дискомфорта (внутренней пустоты). Используйте движения, требующие концентрации внимания и координации (например, постойте на одной ноге, одновременно делая сложные «червеобразные» движения руками).

Избегайте принимать пищу «не для питания», а для восполнения дефицита эмоций.

Если Вы испытываете любые сильные эмоции:

— Откажитесь от еды, пока сохраняется эмоция.

— Выразите эмоцию до чувства удовлетворения перед едой.

Если Вы испытываете положительные эмоции, помните, что половина случаев переедания — на фоне положительных эмоций. Контролируйте съеденное при помощи чувства голода.

Если Вы испытываете отрицательные эмоции:

— Скажите себе, что плохое настроение — сигнал к действиям, а не к еде. Чётко

определите причины плохого настроения. Не ешьте, пока не сделаете этого.

— Чётко назовите эмоцию, которую Вы испытываете, которая преобладает.

— Выразите эмоцию прямо — поплачьте, поругайтесь.

— Если Вы не можете выразить эмоцию прямо:

— При напряжении, тревоге выполните техники для отдыха и расслабления, примите тёплую ванну.

— При чувстве вины, определите, перед кем испытываете это чувство, поймите, что едой Вы хотите наказать, принизить себя перед этим человеком и «накажите» себя физической нагрузкой, полезной работой по дому.

— При агрессии, «слейте» агрессию в физическую нагрузку или в полезную деятельность.

— При скуке, доставьте себе удовольствие или радость от выполнения какого-нибудь дела.

— При обиде, подробно опишите обиду письменно, пожалуйтесь себе на обидчика.

3. Избегайте стереотипного, привычного, ритуального питания

Избегайте стереотипов во всех областях своей жизни. Это ведущее средство для похудения.

Определите привычный стереотип еды и измените его, выйдите из стереотипа.

— Измените расписание питания.

— Измените последовательность поведения перед приёмом пищи (например — снимайте обувь и кладите её в карманы).

— Измените последовательность поведения во время приёма пищи (наслаждайтесь вкусом, уберите посторонние раздражители, ешьте как можно медленнее, держите ложку в левой руке, если вы правша, и наоборот.).

— Измените последовательность поведения после приёма пищи (например — заканчивайте есть не так, как обычно).

— Не ешьте по привычке и «потому что надо есть».

— Исключите приём пищи из общей последовательности, схемы действий, в который он входит.

— Не ешьте нечто потому, что «это есть принято, положено, это должно быть съедено».

Не ешьте:

— В качестве награды

— Пока представилась возможность.

— То, что попалось в поле зрения.

— Чтобы доесть.

— На всякий случай.

Правила приёма пищи

1. Руководствуйтесь чувством голода.

Каждый раз, когда Вы собираетесь есть, задавайте себе вопрос: «Я, действительно, голоден?». Убедитесь в отсутствии ложного голода перед едой:

— Исключите жажду. Выпейте стакан воды (лучше всего — богатой магнием, что способствует подавлению аппетита), Выждите десять минут, чтобы отличить чувство истинного голода от ложного.

— Исключите потребность в жевании. Съешьте яблоко. Выждите десять минут, чтобы отличить чувство истинного голода от ложного.

— Воспользуйтесь способом отказываться от еды, когда Вы не чувствуете голода.

— Решительно вставайте из-за стола при отсутствии реального голода и переключайтесь на активную деятельность. Скажите себе при этом, что то, что Вы делаете, служит Вашим целям.

Ешьте только когда голодны, по первому требованию голода, откладывая в сторону все

дела. Ешьте то, что утоляет голод — овощи и фрукты, зерновые, мясо, птица, рыба, бобовые, яйца, сыр, творог, каши. Начинайте приемы пищи с продуктов, богатых клетчаткой (салат, суп), чтобы ускорить чувство сытости. Дайте себе время, чтобы почувствовать сытость. Помните, что чувство насыщения наступает через 20 минут после приёма пищи. Для этого отводите на питание не менее 20 минут. Между блюдами выдерживайте 5-минутную паузу. Ешьте досыта. Оценивайте чувство голода во время еды. Прекращайте есть, как только голод исчезает, но не раньше. Перед тем, как положить добавку, каждый раз спрашивайте себя: «Я еще голоден?». Не ешьте после угасания голода и притупления вкуса пищи. Ешьте столько раз в день и столько пищи, сколько требует Ваш голод. Отбросьте логические соображения о потребностях организма. Если поесть по требованию голода не удаётся, то, когда Вы сели за стол, съедайте обычное для себя количество пищи, не ожидая ощущения сытости.

2. Получайте удовольствие

Используйте «Медитацию во время еды». Избегайте запретов. Ешьте все, что хочется, получая удовольствие. Любой запрет оценивается организмом как насилие, навязанное извне. Получите удовольствие от достижения цели. Определите продукты, ведущие Вас к цели и уводящие Вас от цели. Предпочитайте то, что приводит к цели. Это Ваше предпочтение, а не запрет. Разрешайте себе ненужное регулярно в малых дозах, тщательно и медленно его дегустируя. Ешьте всё, что Вы хотите, без чувства вины и лишения. Питание должно доставлять не мученье от голода, а удовольствие от еды. Наслаждайтесь вкусом.

— Выделяйте еде своё, достаточное время, не менее 20 минут.

— Оставьте все посторонние дела, сосредоточьтесь на еде, уделяйте ей всё внимание. Не сочетайте еду с другими делами (особенно с TV).

— Оцените то, что Вы сейчас будете есть. Вы уже получали удовольствие от этого блюда или оно для Вас новое, и удовольствие будет новым? Предвкушайте удовольствие…

— Не спеша, тщательно пробуйте и оценивайте, дегустируйте пищу.

— Сосредоточивайтесь на вкусе продуктов. Оцените вкус, цвет, запах, текстуру, температуру и консистенцию каждого куска и глотка. Наслаждайтесь пищей, дегустируйте её. Создайте звуки наслаждения. После проглатывания оцените пережитое вкусовое ощущение.

3. Правильно завершайте еду.

Сразу при исчезновении голода и притуплении удовольствия от пищи. Чтобы обойтись без сладкого, завершайте прием пищи нейтральным продуктом, например, овощным салатом или простым хлебом, чашка несладкого мятного чая, после которого во рту остается ощущение чистоты и свежести. После еды скажите самому себе, что именно так и должны себя чувствовать. А затем сразу же встаньте из-за стола и займитесь каким-либо полезным делом.

Правила выбора, приготовления и подачи пищи

Самостоятельно составьте для себя максимально эффективную и оптимальную стратегию выбора продуктов и блюд. Придерживайтесь при этом следующих рекомендаций программы:

Ваш выбор не должен быть ограничивающим. Помните — ограничивая себя в выборе продуктов, вы ограничиваете свою реальность и закрываете ворота к цели. Не исключайте из питания то, что любите и то, к чему привыкли. Избегайте диет и любых других способов разгрузки (устранений последствий обжорства) — искусственной рвоты, выплёвывания прожеванной пищи, приема слабительных и диуретиков, сверхинтенсивных физических упражнений. После диет Вас ждут только новые диеты. Умеренно питайтесь перед и после праздника (без голодания и диет!). Ваш выбор не должен приносить Вам огорчения. Питайтесь разнообразно, вкусно, полноценно, калорийно. Еда, богатая калориями, служит пусковым механизмом энерготрат. Не готовьте то, что не хотите готовить. Позволяйте себе праздники и любые блюда. Расширяйте свой выбор вместо того, чтобы его ограничивать

Смело заменяйте, ищите, экспериментируйте. Позволяйте себе новые блюда, рецепты. Параллельно осваивайте новые техники исследования выбора, двигайтесь к цели.

Используйте следующие способы расширения выбора:

— Продукты, которые заменяют сладости (бобовые, зерновые, картофель, молочное, мясное, овощи, грибы, фрукты, яйца, орехи).

— Пищу, которая быстрее насыщает (тёплая, с уменьшенным количеством жиров).

— Пищу, которая меньше искажает реальность (натуральная или с медленной, менее интенсивной тепловой обработкой, не жирная, не жареная, не острая)

— Пищу, которая быстрее восстанавливает мысленную активность (с уменьшенным количеством углеводов).

Используйте аксессуары, которые обманывают ложный голод:

• запахи яблока, банана, мяты, лаванды и розы, ванили (ограничивает тягу к сладкому);

• маленькие порции и маленькие тарелки «холодных» оттенков: синих, зеленных, чёрных, серых, неестественных, без рисунка, однотонных.

Избегайте изобилия на столе. Выставляйте блюда по очереди.

Не ограничивайте себя в жидкости. Пейте воду в любом количестве и всегда, когда вы чувствуете жажду, в том числе во время еды. Вода способна подавить голод, причем, особенно эффективно — голод, вызванный усталостью. Пейте воду по утрам сразу после пробуждения, чтобы устранить обезвоживание, перед выполнением физических упражнений, чтобы создать запас свободной воды для выделения пота. Обязательно пейте воду за 30 минут до приема пищи чтобы подготовить пищеварительный тракт и через 2,5 часа после еды, чтобы завершить процесс пищеварения и устранить обезвоживание, вызванное расщеплением пищи.

Движение

Практикуйте любую приятную, посильную двигательную активность. Двигайтесь при малейшей возможности, как только вспомните. Будьте активны в общении, работе и в движении.

Используйте специальную двигательную активность:

Определите цель специальной двигательной активности. Результаты ждите после регулярных тренировок на протяжении долгого времени. Выберите привлекательный и интересный тип физических упражнений. Используйте аэробные упражнения — ходьба, бег в медленном темпе или езда на велосипеде Занимайтесь не менее 20 минут, и, по крайней мере, через день. Не перенапрягайтесь. Занимаясь, ставьте себе текущие, ежедневные, небольшие цели. Старайтесь наращивать мышцы. Каждый килограмм мышечной ткани расходует от 35 до 90 килокалорий в сутки, а каждый килограмм жира — всего 3–4 килокалории. Чем больше мышц, тем больше сжигается энергии даже в состоянии покоя. Не забывайте упражнения на растягивание мышц, проработку суставов. Не употребляйте непосредственно перед активностью и после неё углеводистых продуктов (сахара, сладких напитков, фруктов, хлеба, крахмалов…).

Медитация во время еды (техника независимого питания)

Питание — неоспоримый источник удовольствий для одних и мук самоограничения для других. Нередко и те и другие в глазах окружающих выглядят одинаково привлекательно, что подтверждает стрелка весов.

Чтобы питание не стало причиной страданий и не превратилось в признак зависимости, во время приёма пищи или перед ним, разрешайте себе иногда использовать эту короткую медитацию.

Я больше чем моё питание. Принимая пищу, я принимаю то, что находится в согласии со мной, моим телом и моей целью.

Я ем пищу, которая помогает мне достигать цели. Я выбираю пищу, которая поможет мне достичь моей цели. Когда я ем, я двигаюсь к своей цели. Пища, которую я ем — самая подходящая для достижения моей цели. Я выбираю только ту пищу, которая делает меня в жизни свободнее, я отказываюсь от пищи, которая приводит меня к ограничениям.

Когда я принимаю пищу, то нахожусь в спокойном состоянии.

Я полностью сосредоточен на еде. Я оцениваю качество пищи.

Я ем то, что считаю нужным, у меня нет запретов.

Я ем медленно.

Я наслаждаюсь вкусом пищи. Как только удовольствие заканчивается или притупляется, я перестаю есть.

Я ощущаю чувство голода, его изменения. Когда чувство голода исчезнет или изменится — это будет сигналом к остановке еды.

Escape № 7 — Homo cremarior "Человек сгорающий или зависимость от работы"

Созидайте, чтобы не отстать
От Земли и её души…
Созидайте, станьте флейтой, чья душа
Становится музыкой шёпота времени…
Труд — это любовь,
Которую можно увидеть.
А если Вы создаёте без любви
И вопреки желанию, то лучше оставьте свой труд…
Если без радости Вы испечёте хлеб,
То он будет горек,
Он не утолит как следует голод.
И если Вы давите в чане виноград,
То Ваше недовольство наполнит горечью вино.
Халил Джебран. О труде

Я спал, и мне снилось, что жизнь — это радость,
Проснулся и увидел, что жизнь — это долг.
Я выполнил то, что был должен, и понял,
Что долг — это радость.
Рабиндранат Тагор

Главную часть жизни каждого человека занимает дело, которое он может называть по разному — бизнес, служба, дело… Так повелось, что большинство называет эту часть своей жизни работой. Хорошая работа — то, чем дорожат, то, к чему стремятся, то о чём мечтают… И чем больше город, в котором живёт человек, тем больше предложений о такой работе он может встретить. И тем больше соблазнов, на которые предлагают поменять заработанное… В результате, чем больше и современнее место жизни, тем больше места и времени в его жизни работа занимает. Это связано не только с расстояниями, которые нужно преодолеть, чтобы добраться до работы. В первую очередь это связано с тем, какие цели человек достигает при помощи работы, что работа начинает значить в его жизни.

Выбирая работу, дело, бизнес, человек определяет, по какому пути он пойдёт. Один путь ведёт его в сторону зависимости, второй — в сторону его собственной цели. При правильном выборе дело, которым человек занимается — средство выразить себя, приобрести и развить способности, реализовать свои планы, надежды, возможности. Такая работа ведёт к цели и никогда не приводит к зависимости.

К сожалению, вероятность того, что человеку предложат такую работу, почти равна «нулю». Единственная возможность получить такую работу — самому создать её. Чтобы

сделать это, нужно чётко знать цель, которую Вы достигаете в жизни, и приспосабливать работу к этой цели. При этом цель должна быть собственной, а не взятой «на прокат». Но искать такую работу многим кажется делом, как минимум, непрактичным. Особенно это очевидно в современном крупном городе. Он выражает в концентрированном виде все «прелести и достижения» общества постмодернизма, манящие соблазнами со всех сторон. И человек забывает о том, для чего работа нужна на самом деле.

Принимая работу, которая не связана с его собственными целями, человек соглашается в течение большей части своей жизни заниматься тем, что не соответствует его предназначению. В течение основной части жизни он намеренно ограничивает свой выбор, строит свою реальность вокруг работы. В результате, человек приходит к зависимости от работы. Она может развиваться с разной скоростью и приобретать разные формы, исходя из того, насколько человек жертвует своей собственной целью ради целей, предложенных работой.

Путь формирования зависимости от работы связан с неудовлетворённостью человека целями, которые у него имеются в жизни. При этом человек для изменения ситуации делает работу своей целью. Он следует общепринятому, одобряемому убеждению, что «надо работать и всё у тебя будет». По сути дела он убегает в работу от самого себя, от реальности, от проблем. Он компенсирует отсутствие цели в жизни целями, которые предоставляет работа. Работа становится щитом от сомнений в правильности выбранного жизненного пути. Она регламентирует время, поведение, даёт ощутимые результаты, заменяющие смысл. Она даёт временную радость от достижений, состояние «потока». Но цель, которую помогает достигать такая работа, всегда ложная. Это та же самая ложная цель, которую человек не смог достичь за пределами работы. Вместо того чтобы пересмотреть свои стремления, он переносит их в работу. Как правило, это работа ради признания, власти или ощущения собственной полезности и значимости. Такой вариант развития зависимости наиболее типичен при замене «плохой» зависимости (алкоголизм) на «хорошую» (трудоголизм).

Наиболее быстро зависимость развивается тогда, когда человек предпочитает определённые разновидности труда. Имеется в виду работа в системе «человек — человек», которая требует особого внимания к целям клиента. Эти цели нужно не просто поддерживать, ими нужно жить. При такой работе нужно «проникаться» чужими заказами и проблемами. Эта работа наиболее опасна для развития зависимости, т. к. больше всего «подталкивает» к «пренебрежению» своими целями и растворению в целях клиента. Такой человек во время работы сжигает свою цель, свою реальность. Как правило, это представитель хелперских профессий (от английского help — помогать): психотерапевт, врач, педагог, юрист, социальный работник, продавец, менеджер по продажам, сотрудник кадровых агентств, риэлтер, страховщик. Чем дальше человек от целей, которые преследует такая работа, чем меньше она приближает его к его истинному предназначению, тем больше вероятность развития зависимости.

Противоположный путь развития зависимости от работы — полное пренебрежение целями окружающих. Такой человек полностью абстрагируется от реальности, пытается достигнуть собственной цели в одиночестве или используя людей, имеющих иные цели. Он приходит к зависимости тем раньше, чем более чуждой, ложной является для него цель, выбранная для достижения. Но, даже если цель соответствует его предназначению, человек всё равно оказывается зависим, так как достижение цели рано или поздно предполагает взаимодействие с другими людьми, основанное на общности целей и доверии.

Так становятся зависимыми бизнесмены, руководители организаций. Они ставят перед собой достаточно высокие цели, достижение которых не по силам большинству из окружающих людей. Эти цели требуют максимальных вложений своей жизни. Любая большая цель требует внимания и оттесняет, поглощает и заменяет собой другие стороны жизни. Бизнесмен работает по 13–14 часов ежедневно в лихорадочном ощущении постоянного цейтнота, быстро и далеко перемещается, решая несколько задач одновременно. Цель бизнесмена достигается в ситуации всестороннего риска и дефицита надёжности. Он

действует, постоянно рискуя всем: капиталом, статусом, имиджем, планами, свободой, жизнью. Это порождает желание всё контролировать. И бизнесмен берёт на себя ответственность за все дело целиком и за множество занятых в нем людей. В результате бизнесмены пренебрегают людьми и используют их в своих целях, оставаясь в одиночестве без истинных соратников и друзей, любящей и понимающей семьи, привязанностей.

Особенно опасна зависимость от работы для женщин, которые делают ставку на работу, как на главное занятие жизни. Это связано с особенностями предназначения и привычной роли женщин. Бизнес-леди имеют неравные стартовые условия в бизнесе и вынуждены вкладывать усилий больше, чем мужчины, оставаясь при этом «женственными». Они больше предрасположены держать дело под личным контролем. Именно женщины быстро ощущают «запустение», неуправляемость и ущербность остальных сторон жизни, особенно личной и семейной.

Во всех случаях работа, которая не соответствует предназначению, быстро трансформируется в зависимость. Эта зависимость в быту называется трудоголизмом, а человек — трудоголиком. Термин «трудоголизм» (workaholisme) изобрел американец Уэйн Отс, соединивший слова «труд» (work) и «алкоголик» (alcoholic), чтобы подчеркнуть сходство между двумя видами зависимости. В профессиональной среде такая зависимость называется «синдром профессионального сгорания» или burnout (англ.).

Работодатели весьма благосклонно относятся к работникам, у которых зависимость только начала формироваться. Такие работники всё время и силы отдают работе, поэтому считаются полезными, правильными людьми. Поэтому работодателю выгодно, чтобы фанатиков труда было как можно больше. Чем дольше существует зависимость, тем менее выгоден работник. Износившийся трудоголик уже не в состоянии работать и отбрасывается как использованный материал, шлак. При этом причиной «изнашивания», неудач на работе называют самого человека, его неправильное отношение к работе, к клиентам, к коллегам, начальству, да и просто низкий профессиональный уровень.

Итак, в обоих случаях избавиться от трудовой зависимости или не приобрести её можно только самому. Если эта тема кажется Вам важной — читайте этот раздел книги. Он посвящён зависимости от работы или трудоголизму — одной из самых распространённых зависимостей для человека, живущего в современном обществе потребления. Здесь Вы сможете узнать — есть ли у Вас признаки зависимости от работы, как от них избавиться и как их не допустить.

Характер зависимого от работы

Зависимость от работы в большей степени угрожает людям с определёнными чертами характера. Такие люди предрасположены к замене своей цели на цель, предлагаемую на работе. Они сбольшим желанием и успехом искажают свою внутреннюю реальность, строя её на базе работы.

Наиболее подвержены развитию зависимости преданные, упрямые, тревожные, излишне требовательные, совестливые, идеальные исполнители, выполняющие работу с напряжением. Они испытывают чувство вины за неудачи и чувство обиды за недостаточно положительную оценку их труда.

Это люди, которые считают себя идеальными исполнителями поставленных задач, не реалистично оценивая свои возможности. Они склонны брать на себя всю ответственность за происходящее, не доверяют другим, стремятся всё сделать сами или проконтролировать всё до мелочей.

Это также неэмоциональные, жесткие руководители, которые стремятся подавить подчинённых, нетерпимые к чужому мнению, некритичны к себе, уверенные, что их мнение единственно правильное.

Это люди с идеалистическими ожиданиями от работы, сверхувлечённые испытывающие сильную потребность чувствовать себя необходимыми, значимыми,

ценимыми и принятыми.

Это люди, склонные рвать связи с тем, кто заставляет их чувствовать себя уязвимыми и уединяться в маленьком мире профессиональной деятельности или учреждения, в котором работают.

Признаки зависимости от работы

Физический дискомфорт.

Зависимость — психологическая проблема. А психологические проблемы человек пытается отрицать как можно дольше. Поэтому зависимость начинает заявлять о себе при помощи физического дискомфорта.

— Дискомфорт в области головы — боли, часто начинающиеся в области шеи и распространяющиеся на голову, мигрень.

— Дискомфорт в области шеи и спины — чувство комка в горле, «перехватывание» голоса, боли в шее и нижней части спины.

— Дискомфорт в области сердца — боли, ощущения, что сердце бьётся сильно, нерегулярно или часто.

— Скачкообразное повышение артериального давления с ощущением прилива жара.

— Дискомфорт в области живота — спазматические, резкие боли, вздутие, понос, запор.

— Дискомфорт в области таза — частое мочеиспускание, разнообразные сексуальные проблемы.

— Мышечный дискомфорт — напряжение, ломота в мышцах.

— Кожный дискомфорт — ощущение покалывания, сыпи.

— Одышка.

— Двоение в глазах и затруднения при рассматривании предметов

— Дискомфорт с аппетитом — от полного отвращения к еде до приступов «волчьего» голода.

— Дискомфорт со сном — трудности с наступлением сна и пробуждением, неприятные сновидения.

— Повышенная восприимчивость к инфекционным заболеваниям.

Эмоциональный дискомфорт.

— Эмоциональное истощение, чувство усталости и невозможность сосредоточить внимание Чувство личной несостоятельности, краха Беспокойство, беспочвенные опасения по поводу маловероятных событий, которые возможно никогда не произойдут.

— Чрезмерно сильные и быстрые смены настроения

— Пассивность (цинизм, пессимизм, ощущение безнадежности, апатия).

— Беспочвенная раздражительность и конфликтность

— Утрата чувства юмора или юмор висельника.

— Чувство вины

— Чувство обиды

— Чувство страха

— Чувство стыда

— Равнодушие к себе и людям

Умственный дискомфорт

— Невозможность концентрировать внимание

— Сомнения в необходимости и полезности своей работы

— Стереотипное мышление, сопротивляющееся изменениям

— Низкая самооценка

— Подозрительность и недоверчивость

— Постоянные мысли о работе

Рано или поздно физический, эмоциональный и умственный дискомфорт сказывается

на поступках человека в которых окружающие начинают видеть такие признаки зависимости, которые их не удовлетворяют.

Поступки зависимого от работы

— Формальное исполнение своих обязанностей
— Желание снизить объем работы, устраниться от дополнительных нагрузок, увеличить дистанцию в общении с клиентами и коллегами.
— Пренебрежение исполнением своих обязанностей, «увиливание» от работы.
— Увеличение числа невыходов на работу.
— Недобросовестность и уклонение от ответственности.
— Нерешительность.
— Злоупотребление психостимуляторами (табак, кофе, алкоголь, лекарства)
— Замедленное выздоровление после травм и заболеваний.
— Склонность к несчастным случаям и невнимательное вождение автомобиля.

Анти-фаер

Вы можете работать сколько угодно, если работа соответствует Вашим действительным целям. Если человек сделал свой выбор, задействовал способности для достижения своей цели, если он идет своей дорогой, то его цель даёт необходимые силы и защищает от синдрома сгорания.

В то же время, Вы можете работать мало, использовать разнообразные ухищрения для избегания своих обязанностей… Вы можете работать лучше, больше всех, за всех и вместо всех… В любом случае, если то, что Вы делаете или имитируете, не соответствует Вашей цели — Вы сгорите.

Поэтому главный вопрос для предотвращения сгорания звучит так: «Является ли работа средством для достижения Вашей цели?»

Подумайте о тех целях, которые Вы ставили перед собой в прошлом. Вспомните, каким Вы были при этом человеком. Вспомните, что было для Вас особенно важно и дорого, когда Вы переживали взлеты и падения, были счастливы и почему, что было для вас самым ценным, что вызывало гордость, а что — стыд и сожаление. Достигли ли Вы того, чего хотели? Почему Вы отказались от этого? Что из того, что у Вас было нужно обязательно вернуть? От чего нужно обязательно отказаться?

Теперь посмотрите на то, что Вы делаете сейчас. Посмотрите на себя со стороны. То, к чему Вы стремитесь сейчас, Вам действительно нужно? Вы вкладываете в это свою жизнь, свои способности, а что Вы надеетесь получить взамен? То, что Вы получаете, компенсирует Ваши затраты, то «топливо», которое Вы вкладываете? Что будет, если от этого отказаться? Чем тогда будет заполнена Ваша жизнь?

Итак, выполняете ли Вы на работе своё предназначение? Если это так, то никакое сгорание Вам не страшно. Сгорание — результат ограниченного выбора, ситуации, когда работа заменяет Ваши цели на цели других людей. Вы «бросаете» себя, свои способности в топку поезда, который идёт в другую, чужую сторону.

Тем не менее, ситуация, при которой человек делает всё только для своей цели достаточно редкая. К ней нужно идти, свои цели искать. Если этого пока нет, Вам поможет тренинг «Анти-фаер». Её суть можно свести к двум правилам. Первое — выбирайте работу, развивающую Ваши способности, необходимые для достижения Ваших целей. Второе — относитесь к признакам зависимости от работы как к сигналам, требующим внимания и коррекции Вашего выбора.

Главное, чётко определите цель, которую Вы достигаете при помощи работы и то, насколько Ваша работа ограничивает Ваш выбор или, наоборот, помогает Вам выбрать необходимое. Для этого Вам предлагается специальный тест, применяющийся в рамках

системы АФП для выявления ограничений выбора и зависимости во время работы. Отвечайте на вопросы «Да» или «Нет».

1. На работе я делаю только то, что соответствует моим целям.
2. То, что я делаю — это моё призвание.
3. В том, что я делаю, меня привлекает, прежде всего, оплата и система льгот.
4. Моя работа — вынужденная необходимость.
5. Можно сказать, что моя работа — моё самовыражение.
6. То, что я делаю, можно выразить в виде инструкции.
7. Если работа препятствует моим целям, я отказываюсь от работы.
8. Мне приходится, так или иначе, подстраиваться под начальство.
9. То, что я делаю, нужно, чтобы вносить порядок в мою жизнь.
10. Я испытываю постоянный «зуд» «делать хоть что-нибудь».
11. Мне стыдно, когда я ничего не делаю.
12. Каждый человек должен где-то работать.
13. Я трачу свои силы и время на работу, поэтому у меня нет возможности делать то, что я хочу.
14. Под занятиями по желанию я понимаю хобби и прочие увлечения в свободное от работы время.
15. Не работать — плохо, аморально.
16. Только работа приводит к успеху.
17. Лучше хоть что-то делать, чем бездельничать.
18. Условия в которых я работаю зависят не от меня.
19. Когда я прошу то, что мне необходимо и принимаю это, то чувствую себя должным.
20. Когда я прошу то, что мне необходимо то чувствую неудобство.
21. Я тревожусь, когда вынужден бездействовать.

Подсчитайте результаты. Для этого суммируйте количество ответов «да» на вопросы 3,4,6,8,9,11–21. Это число «А». Затем суммируйте ответы «Да» на вопросы 1,2,5,7,10. Это число «В». Вычтите из «А» число «В». Чем больше полученный результат, тем вероятнее, что цель Вашей работы неверна и Вы предрасположены к зависимости. Желательно, чтобы полученное число было не более 5.

Следующий тест помогает определить, есть ли у Вас зависимость от той работы, которой Вы занимаетесь сейчас. Подсчитывайте, сколько раз Вы ответили «Да».

1. Я постоянно слежу за тем, когда закончиться рабочий день.
2. Я потерял желание вкладывать свою душу в работу.
3. В последнее время работа всё чаще вызывает у меня чувство обескураженности и равнодушия.
4. Говорят, что я утратил чувство юмора.
5. Я работаю всё старательнее и дольше, а мои достижения становятся всё меньше.
6. Поскольку мой труд оценивают недостаточно, я использую имущество моей организации в собственных целях.
7. Чтобы снять последствия работы или получить допинг для её выполнения я вынужден употреблять вещества, действующие на психику (кофе, никотин, алкоголь, наркотики)
8. Я стал плохо спать.
9. Я потерял способность развлекаться и отдыхать после работы.
10. Особенности моей работы стали вызывать во мне гнев, чувство обиды и горечи.
11. Я стал из-за работы более раздражительным человеком.
12. При первой возможности я переношу работу на поздние сроки.
13. На работе все ко мне придираются.
14. В последнее время меня больше волнует как избавиться от усталости, а не как сделать работу лучше, совершеннее.
15. Я не хочу никаких изменений на работе.

16. Я вынужден быть подозрительным и недоверчивым к коллегам, скрывать свои истинные чувства и переживания.

17. Мне не хочется идти на работу, потому что я не уверен, что справлюсь с ней.

18. Моё отношение к коллегам и клиентам стало циничным, холодным, поскольку только это помогает мне сохранить силы.

19. Я всё чаще прихожу к мысли, что меня используют.

20. Я стал чаще болеть.

21. Я испытываю чувство неудачи, вины и самообвинения.

Чем больше полученный результат, тем вероятнее, что Вы имеете зависимость от работы. Желательно, чтобы полученное число было не более 5.

Если Ваши результаты оказались великолепными, Вам не нужны техники из этого раздела книги. Ваша цель делает Вас неуязвимым для сгорания. Правда, не совсем ясно, что Вы ищите в этом разделе книги до сих пор. Может быть, отвечая на вопросы теста, Вы выдавали желаемое за действительное? Тогда вместе с теми, у кого результаты оказались плохими воспользуйтесь тренингом «Анти-фаер».

Анти-фаер для выбора работы

1. Ищите работу, которая будет доставлять Вам удовольствие и развивать Ваши способности.

2. Никогда не делайте ничего только из-за денег и никогда ни от чего не отказывайтесь только из-за отсутствия денег.

3. Выбирайте работу, соответствующую Вашей личности:

— По принципу совместимости «человек-человек», «человек — предмет» или «человек — машина».

— По соответствию требований Вашим возможностям и интересам

— По устраивающему Вас уровню самостоятельности в принятии решений.

— По устраивающему Вас уровню признания Вашего труда

— По соответствию Вашим принципам и нормам морали

4. Не используйте работу для того, чтобы отвлечься от проблем.

5. Отказывайтесь от работы, которая:

— Не совпадает с целями

— Не интересна, не вызывает удовлетворения сама по себе, рутинна, скучна и безразлична

— Бесполезна

— Не вызывает желания учиться, повышать профессиональный уровень

— Полностью не удовлетворяет имеющимся служебным положением и методами работы

— Занимает место личной жизни

— Нестабильна

— Не имеет перспектив

— Несправедливо оценивается

— Предлагает только непредвиденные и непостоянные задачи

— Опасна для здоровья

6. Избегайте руководителей, которые:

— Недоверчивы, склонны к тотальному контролю

— Недоступны

— Не предъявляют понятных и чётких требований

— Поощряют интриги, «разделяют и влавствуют».

7. Ищите руководителя, который будет воспринимать Вас как свой самый ценный инструмент.

8. Избегайте сотрудников, которые:

— Своим поведением вызывают стресс
— Не дают консультаций по сложным вопросам
9. Избегайте рабочего места, которое:
— Тесное
— Плохо освещено
— Не имеет доступа свежего воздуха
— С некомфортной температурой
— Плохо оборудовано

Анти-фаер для работника

Если работу создали не Вы сами, то:

Такая работа никогда не сможет привести Вас к счастью и уберечь от проблем. Единственное что Вы должны получить от такой работы — адекватную компенсацию за зря потраченное время и развить свои способности. Знайте цену себе и своей работе. Используйте её для развития своих способностей и поиска своей собственной цели.

Регулярно спрашивайте себя «Что я делаю?», «С какой целью я это делаю», «Как я это делаю?»

Примите на себя ответственность за происходящее с Вами на работе. Вместо обвинения кого-то полезно изменить себя самого, или условия работы, на сколько это возможно.

Определите, когда Ваша работа не имеет результата, и откажитесь от такой работы.

Избегайте стереотипной, автоматической работы. Она является главным питательным материалом для сгорания.

Вы не обязаны работать и отдыхать как все. И работайте, и отдыхайте для удовольствия.

Работайте только на работе, и только «от» и «до». Никаких переработок, никаких домашних заданий.

Всегда настаивайте на точных инструкциях, избегайте непонимания. Инструкции стремитесь получить в письменной форме.

Избегайте противоречивых задач. Если они есть, указывайте на противоречивость и устраняйте её.

Избегайте соревнования, ищите равенства и понимания. Не доказывайте, что Вы «лучше справитесь».

Избегайте:

ВИНЫ перед собой и другими за то, что не сделали, не успели

СТЫДА (не так получилось, не имел права на ошибку),

ОБИДЫ к неблагодарным,

СТРАХА (не получится, не поймут).

Отсутствие времени для отдыха и восстановления — признак неправильной организации работы. Это показатель непрофессионализма. Работайте с нормой загруженности. Избегайте как перегрузок, так и простоя, безделья. Устанавливайте свой, комфортный темп работы.

— Чётко знайте свои обязанности, полномочия и границы ответственности.

— Соблюдайте границы ответственности. Несите ответственность только за свой раздел работы.

— Избегайте спешки.

— Следите за признаками усталости и используйте технику для отдыха и восстановления сил. Выделите на работе время и пространство для восстановления энергии.

— Создайте «тайм-ауты» Тайм-аут — это награда за выполнение раздела работа, накопление сил для новой работы, возможность оценить происходящее и изменить то, что нуждается в изменении.

— Чётко определите конечную цель своей работы. Определите цель на день и цель для

каждого участка работы. Достигая каждой цели, радуйтесь и награждайте себя, обязательно делайте тайм-аут. Для этого используйте «Технику награждения» (см. далее) с последующим тайм-аутом.

— Насладившись успехом, не забывайте, что Вам нужно искать новые пути его достижения, т. е. действовать творчески, а не пытаться повторить всё с начала.

Воспринимайте каждую неудачу на работе как возможность найти нечто новое, развиваться, совершенствоваться. Неудачи на работе, которую создали не Вы — всегда признак того, что Вам надо искать свою цель и развивать свои способности. Учитесь проигрывать, не оправдываясь перед собой.

С коллегами:

Чётко соблюдайте границы своего «персонального пространства». Отличайте свои цели от целей другого человека. Создавайте и используйте возможности для обмена опытом и проблемами с коллегами. Делитесь своими чувствами. Не уединяйтесь в состоянии стресса. Избегайте ненужной конкуренции, особенно на работе, преследующей чужие цели. При избыточном общении выделяйте время полного одиночества. Берегите себя в общении с сослуживцами.

· Обнаруживайте манипуляторов и сводите к минимуму контакты с ними.

· Не навязывайте свою точку зрения и старайтесь избегать критики.

· Не критикуйте руководство в присутствии коллег.

· Избегайте сплетен.

· Игнорируйте агрессию и интриги сослуживцев. Отсутствие внимания к таким действиям — лучший способ их устранения.

· Игнорируйте упрямых сослуживцев, не тратьте силы на них.

· Живите своей жизнью. Избегайте чужой работы в виде помощи, взятия ответственности «на себя» и т. д.

Регулярно повышайте профессиональный уровень (самостоятельно и на специальных обучающих мероприятиях).

В конце рабочего дня используйте технику очистки от негативных состояний.

Закончив работу, переключайтесь на отдых:

Цель отдыха — снять усталость работы. Находите время на себя. Вы имеете полное право не только на рабочую, но и на личную жизнь. Отдыхайте без коллег Отдыхайте без людей, которые перекладывают на Вас ответственность за свою жизнь. Высыпайтесь. Умейте отвлекаться от внешнего мира и делайте это регулярно.

Регулярно делайте физические упражнения.

Правильно питайтесь и не злоупотребляйте спиртным.

Если работа совсем плохая…

Начиная работу, отключайте свои цели и желания. На работе присутствует Ваш представитель. Специально совершенствуйте способность полностью отключаться от себя (собственных взглядов, чувств, отношений) и переключаться на другого человека для сопереживания, понимания. Стройте Вашу работу так, чтобы Ваша личность в неё не попадала.

Делайте внешнее оформление своей работы максимально комфортным, личностным. Вас должно окружать то, что нравится Вам, как человеку.

Представьте свои эмоциональные вложения в виде топлива. Расходуйте его экономно. Для этого:

Отвечайте только за свой раздел работы

Не несите ответственности за решения клиента

Измените свою цель. Она должна заключаться в выполнении инструкции.

Соблюдайте режим дня.

Найдите хобби не связанное с работой

Если особенно тяжела рутина — найдите новый смысл, поменяйте график, клиентов, внедрите новые методы.

Если тяжела изменчивость и непредсказуемость — создайте точки стабильности (определенные виды работ выполняйте в определенное время).

Анти-фаер для руководителя

Определите, какие проблемы жизни Вы прячете за работой и решайте проблемы прямо.

Создайте благоприятный психологический климат среди подчинённых:

Определите цель работы и донесите её до подчинённых в той форме, которая сделает Вашу цель и их целью. Предельно четко объясните каждому его место в общей структуре и функции, права и обязанности. Обговорите перспективы роста подчинённых. Разработайте систему поощрений. Пусть наказанием будет отсутствие поощрений. Поощряйте активность и творчество сотрудников. Это — Ваш шанс остаться гибким и следить за требованиями мира к Вашему делу.

Сделайте основанием для недоверия только прямое несовпадение целей. Помните, что недоверие и подозрительность ограничивают Ваш выбор.

Избегайте решения проблем силовыми методами, ищите сотрудничества, делегируйте полномочия.

Определите разумные границы контроля. Примите реальность того, что часть происходящего не может быть проконтролирована, предусмотрена и учтена. лично Вами.

Искореняйте в себе чувство незаменимости и абсолютной правоты. Помните, что происходящее с Вами является следствием Ваших действий, а не недостатка контроля и ошибок окружающих.

Выделяйте цели противоположной стороны и ищите компромиссы. Это учит Вас не проигрывать, а отделять главное от второстепенного.

Научитесь отказывать людям и не испытывать при этом раздражения и вины. Воспользуйтесь техникой отказа из раздела по манипуляциям.

Создайте в работе остановки по расписанию — специальное время для размышлений, анализа ситуации.

Сбрасывание негативного состояния

Работа, особенно работа с людьми, сопровождается частыми негативными состояниями. Ваша задача — быстро «сбрасывать» эти состояния, а не пропускать их внутрь. Для этого воспользуйтесь техникой сбрасывания негативного состояния.

1. Сразу после того, как Вы почувствуете, что негативное состояние другого человека (коллеги, клиента, руководителя) передаётся Вам, используйте естественное сбрасывание. Формы естественного сбрасывания эмоций — зевание, вздыхание. Более эффективны, но меньше подходят в обстановке работы смех и плач. Используйте как сбрасывание — зевание, замаскированное под вздох. Оно помогает не только избавиться от негативного состояния, но и расслабиться. Практически все используют для концентрации негативного состояния челюсти, шею и плечи. Вздыхая, закройте глаза. Представьте, что Вы собака или кошка. Вспомните, как они зевают. Вздохните так, чтобы всё тело было задействовано.

2. Выберите и используйте собственный «сбрасыватель» эмоций при помощи следующих движений:

Кивание — представляйте, как вместе с кивком головы негативная эмоция «вылетает» из головы. «Умывание рук» — представляйте, как Вы «смываете» негативное состояние. Движение «убирания, стряхивания» пылинок с одежды — представляйте, как Вы «стряхиваете» негативное состояние.

3. Когда Вы останетесь наедине с собой, выполните последовательно следующие действия, которые помогают «сбросить» состояние:

Начните дышать быстро и поверхностно. При этом сразу после вдоха следует выдох, после которого сразу идёт вдох и т. д. Вы как бы «связываете» вдох и выдох. Такое дыхание напоминает внешне дыхание животных (например, собаки, особенно в жаркую погоду). Представьте, что состояние, которое Вы испытываете «разбивается», «дробиться» и исчезает. Продолжайте дышать, пока будете делать другие приёмы. Быстро потрите ладони рук (включая пальцы) друг о друга. При этом зажмурьтесь и представьте, что состояние растирается между ладонями и высыпается вниз как пыль. Быстрыми движениями разотрите уши. Пять раз поочерёдно закройте и откройте глаза. Открывая глаза, говорите про себя «Выходи!», закрывая глаза, говорите «Исчезни!». Сделайте глазами полный круг по часовой стрелке, а затем против часовой стрелки. Повторите это не менее 5 раз. Мягко проведите ладонью с верхней точки головы вниз по центральной линии тела к паху, медленно. Внизу стряхивайте руку. При этом представляйте, как состояние «спускается и сбрасывается» Сделайте это не менее 3 раз. Слегка нажмите на солнечное сплетение, представляя как «открываете дверь» для «сброса». Сбросьте состояние целиком или маленькими кусочками. Сделайте это не менее 5 раз. В конце положите руку на грудь. С убежденностью произнесите вслух: «Я прощаю себя и других людей за существование этого».

Техника внутренней очистки

Если негативное состояние остаётся даже окончания рабочего дня, его необходимо нейтрализовать. Используйте технику внутренней очистки. Помните, что она мало эффективна, если после её выполнения Вы снова продолжите работать. Это техника, для закрепления эффекта которой необходим последующий отдых с полным переключением на другую деятельность.

1. Сядьте. Держите спину по возможности прямо. Повторите про себя 3 раза «Я полностью принимаю и стираю это повсюду». Просто наблюдайте за состоянием, продолжая выполнять технику. Если у Вас появляются мысли, что вы не способны выдержать то, что Вы наблюдаете, просто позвольте этим мыслям присутствовать, не старайтесь избегать или удерживать их.

2. Мягко разотрите голову двумя руками. Весь процесс состоит из двух этапов.

На первом этапе правой ладонью разотрите лоб, а правой — затылок. Пальцы правой ладони при растирании слегка расходятся, легко растягивая кожу головы (не больше чем на пару миллиметров). При этом большой палец и мизинец разводятся и охватывают лоб, примерно на границе волос. Средний палец должен указывать вверх в центр головы. Основа ладони-запястья удобно ложится на переносицу. Когда рука отходит от головы, пальцы собираются у переносицы и массируют область между бровями.

Левая ладонь сходится на костной выпуклости сзади — внизу головы. Это затылочный гребень. Пальцами мягко растяните кожу вокруг выступа в противоположных направлениях (не более чем на пару миллиметров). В конце движения основа ладони-запястья удобно ложится на затылок.

Проделайте это движение не менее 5 раз. Затем переходите ко второму движению.

Двумя ладонями комфортно сдавите голову по бокам. Пальцы положите вдоль середины головы. Начните медленные круговые движения, смещая руки вместе с кожей головы. Выполните 5 движений по часовой стрелке и пять движений против часовой стрелки.

В течение всего времени наблюдайте состояние, представляя, как оно растирается Вашими руками и растворяется.

3. Последовательно разотрите специальные точки и области вдоль центра тела. Делайте это для обеих точек на голове одинаково — касайтесь каждой точки и удерживайте в течение двух циклов дыхания, совершая медленные комфортные нажатия-вращения по часовой стрелке. При этом произносите про себя, или вслух «Я стираю это повсюду». Повторяйте нажатие и фразу 7 раз для каждой точки. Области на туловище массируйте мягко, ладонями.

Представляйте, как негативное состояние собирается около точки (области) и выходит

через неё прочь.

После массажа каждой точки (области) делайте 12 глубоких, полных и быстрых вдохов-выдохов а также полный круг глазами по часовой стрелке и полный круг против часовой стрелки.

Точка, расположенная между нижней частью носа и верхней губой. Точка, расположенная посередине между нижней губой и нижней частью подбородка. Область в центре грудной клетки, куда дети прикладывают руку, когда клянутся. Область «лона».

В завершение мягко похлопайте пальцами руки по области сердцебиения и с убежденностью произнесите вслух: «Я прощаю себя и других людей за существование этого».

Техника награждения

Используйте технику сразу по завершении каждого этапа работы, не реже чем один раз за 45 минут непрерывной работы и не чаще, чем раз в 30 минут. Техника займёт у Вас не более 3 минут, поэтому Вы имеете на неё право даже при очень интенсивной работе.

1. Сразу, как только Вы завершаете раздел работы, прервитесь. Мысленно скажите себе «Я заслужил подарок». Сделайте медленный вдох и выдох. Закройте глаза и вспомните состояние, которое Вы испытывали, когда радовались своим достижениям. Это может быть любое состояние, которое сопровождалось для Вас радостью и гордостью за свои свершения. Мысленно вернитесь к этому состоянию. Убедитесь, что отчётливо воображаете, как это происходит. Ваша задача, представить это в виде картинки как можно лучше.

2. Продолжая глядеть на свое приятное воспоминание, измените яркость изображения. Для этого представьте, что воспоминание — фильм, который можно пометить в воображаемый кинозал или телевизор. Делайте изображение все ярче и ярче. Продолжая глядеть на свое приятное воспоминание, измените цвет изображения до очень ярких цветов. Пусть она светится изнутри, оставляет ощущение праздника. Затем сделайте картину максимально контрастной. Итак, на экране — Вы на пике заслуженной радости.

3. Добавьте в картину звук голосов, которые Вас хвалят, восторгаются Вашим результатом. Сделайте голоса как можно чётче и ближе. Измените интонацию и громкость голосов такой, чтобы это влияло максимально, производило наибольшее впечатление, воздействие.

4. Теперь приблизьте картину и поменяйте её размер. Делайте ее все ближе и больше, чтобы она заняла весь рабочий кабинет. Параллельно измените объём картины от плоского, двумерного фото до полной глубины трех измерений. Представьте, что Вы ощущаете всё в картине своей кожей, на ощупь, что ноги стоят не в кабинете, а в том месте, где происходит Ваше ликование. Сделайте ощущения максимальными. Приблизьте происходящее как можно ближе. Представьте, что картина впустила Вас, и Вы находитесь на месте себя, испытывающего радость. Впитывайте ощущение награды в течение 3 вдохов. Ваш мозг получит за это время необходимое насыщение наградой. После третьего выдоха вернитесь в реальность и продолжайте работу.

Техника быстрого отдыха при усталости

Эта техника поможет Вам быстро восстановить силы, затраченные на тяжёлую работу и изменить соотношение сил с теми людьми, которые использовали Вашу личность в своих целях. Вы сможете общаться с ними, находясь в стойком состоянии покоя и расслабленности.

1. Решите для себя, что внутри вашего тела есть особое место. Это место, которое всегда находится в состоянии расслабления, отдыха и «запоминает» это состояние. Ваша задача — найти это место, центр отдыха. Для этого, разрешите себе попутешествовать внутри тела при помощи внимания.

Путешествуя по телу, Вы можете представить, как внимание перемещается,

«переплывает» из одной его части в другую. Оно движется как на лифте. Этот лифт — внутри Вас и управляется Вашей волей. Просто наблюдайте за тем, как части Вашего тела по очереди расслабляются и наполняются силой. Это те части, которые оказываются в поле внимания, когда оно проезжает сквозь них на воображаемом лифте. Чем дальше, тем спокойнее и расслабленнее Вы становитесь.

Заметьте, где Вы окажетесь, когда расслабление достигнет максимума. Это место и есть центр отдыха и восстановления. Он может располагаться в любом месте тела, но чаще находится в срединной линии — воображаемом месте, которое проходит через позвоночник и делит тело на две симметричные половины — правую и левую. Обычно такой центр находится в области переносицы, шеи, «под ложечкой» (в районе солнечного сплетения), или под пупком.

2. Сосредоточьте внимание на центре отдыха. Начинайте «из этого места» мысленно считать от 10 к 1. Не торопитесь. Каждую цифру должна сопровождать волна тепла, покоя и силы. Она должна восстанавливать Ваши тело и психику. Попробуйте мысленно представить каждое число, почувствовать ту волну, которая исходит из центра расслабления при его появлении. При этом концентрируйтесь в центре расслабления, в той его области, где появляется число.

3. Представьте, что из центра отдыха исходит волна силы. Вместе с собой она распространяет по всему телу приятное тепло. При этом во время выхода волны Вы делаете выдох, а когда волна возвращается — вдох. Позвольте волне силы изменять свой цвет. Цвета будут меняться в таком порядке: красный, оранжевый, желтый, зеленый, синий, лиловый, фиолетовый. Последовательность цветов, которая приведена здесь, хоть и является универсальной, может отличаться у разных людей. Поэтому, если Вы захотите представить себе иную последовательность, предпочтите свой вариант.

4. А теперь, продолжая находиться в состоянии расслабленности и покоя, «посмотрите» на мир из центра отдыха и восстановления. Посмотрите, насколько изменились люди, которые Вас окружают.

Техника восстановления сил после работы

Эта техника представлена в сокращённом варианте. Полностью она осваивается на тренингах АФП.

1. Представьте, что все Ваши силы сливаются в один мощный поток, который входит в Вас через макушку и по позвоночнику проходит в тело. При этом Вы очень медленно запрокидываете голову чуть назад. Делайте это медленно и расслабленно.

Ваши глаза повторяют движение Вашей головы, и Вы отводите их медленно и расслабленно назад.

Вы медленно — медленно, практически незаметно, приоткрываете рот.

Всё Ваше внимание сосредоточено на предстоящем вдохе. Представьте, что в нём будут сосредоточены все силы и весь смысл, что это Ваш последний вдох.

2. Соберите максимальную энергию. Для этого Вы должны представить разрушение, взрыв. Мысленно вообразите своё рабочее место. Особенно чётко представьте самые твёрдые, металлические и деревянные предметы. Вообразите, как они взрываются, будто начинённые динамитом. Взорвите их.

3. Мысленно скажите себе «Вдох».

Теперь медленно — медленно вдохните всю энергию, освободившуюся после взрыва настолько глубоко, насколько Вы сможете это сделать через нос. Освободившиеся силы устремляются к Вам, насыщают и энергизируют мозг, помогая ему восстановиться.

Повторяйте взрывы вещей на рабочем месте снова и снова, пока силы не восстановятся и сознание не очистится для отдыха. Используйте для взрывов товары, если Вы их производите. Освободившиеся силы «всосите». Взорвите всё здание, весь район, город.

Выключатель стереотипов

Один из главных врагов любой работы — стереотипы. Автоматическое и бездумное выполнение инструкций. Это также важнейший признак зависимости от работы. Задача техники — борьба со стереотипным мышлением. Делается это просто, путём принудительной замены автоматических ассоциаций. Обычно, стоит нам нечто увидеть, мозг предлагает стереотипный образ в качестве ассоциации. Здесь мы будем пытаться вместо стереотипного образа вставить свой.

1. Выберите в поле зрения любой предмет, например ручку. Вспомните предмет, который реально существует, но который было бы глупо ассоциировать с ручкой. Вы можете, например, в качестве глупой ассоциации выбрать мусорный контейнер. Затем посмотрите в сторону, и разрешите мысли или картинке исчезнуть.

Итак, посмотрите на предмет. Сразу же подумайте о вещи, которую было бы глупо с ним ассоциировать. Сделайте это так, как будто это автоматическая ассоциация. Затем «стирайте» мысль или картинку взглядом в сторону.

2. Выберите другой предмет и другую глупую ассоциацию, и повторите. Теперь глупая ассоциация должна происходить через раз, когда Вы смотрите на предмет (На счёт «два», «четыре» и т. д.). В остальных случаях («нечётных»), Вы просто смотрите на предмет, думаете о нем, замечаете что-то о нем, не создавая глупой ассоциации.

3. Выберите любого человека. Вспомните другого человека (или не человека, а любое другое существо, образ, предмет). Это должно быть то, что реально существует, но что было бы глупо ассоциировать с этим конкретным человеком. Посмотрите на человека. Сразу же подумайте о глупой ассоциации. Проделайте это несколько раз. Вы смотрите на человека и рождаете глупую ассоциацию. Затем взгляд в сторону, и мысль или картинка исчезают.

4. Выберите другого человека и другую глупую ассоциацию, и повторите. Теперь глупая ассоциация должна происходить через раз, когда Вы смотрите на человека. В остальных случаях Вы просто смотрите на человека, думаете о нем, замечаете что-то в нем, не создавая глупой ассоциации.

Медитация на работе (техника независимости на рабочем месте)

Людей, которые ничего не делают, не существует. У каждого человека есть основная деятельность, которую можно назвать работой. Большое счастье, когда эта работа приносит радость. Замечательно, если человек любит свою работу, думает о том, как сделать её эффективнее, отдаёт ей свои силы и пользуется результатами своего труда с большим удовольствием. Это не означает зависимости. Но работа может заслонить от человека всю его жизнь, стать способом постепенного самоустранения, самоистязания и, в конечном счёте, испепеления самого себя.

Чтобы не допустить в собственную работу зависимости, разрешите себе, время от времени, использовать данную медитацию, когда Вы работаете, собираетесь работать или находитесь в процессе устройства на новую работу.

Я больше чем моя работа. Моя работа — часть моей жизни, которую я создал для себя. Моя работа — место приложения и развития моих способностей. Я — самый ценный инструмент на моей работе.

Моя работа — транспорт, несущий меня к моей цели. Моя работа направлена на мою цель. Я знаю, что, с какой целью и как я делаю. Я сам наполняю свою работу творчеством. Моя работа — источник радостей. Моя работа полна наград. Я участвую в создании этих наград. Моя работа полна возможностей развития, совершенствования Я работаю и отдыхаю для удовольствия.

Я отвечаю за происходящее со мною на работе. Я отвечаю только за себя. Я вне конкуренции, манипуляций, критики, сплетен, интриг. В моей работе нет места вине, стыду,

обиде, страху. Я ничего не доказываю своей работой. Я получаю удовольствие и развиваюсь.

Я знаю цену себе и своей работе. Требования к моей работе понятны и справедливы. Я удовлетворён результатами моей работы. Моя работа вне перегрузок, спешки и безделья.

Escape № 8 — Homo amplificationus "Человек обогащающийся или экономическая зависимость"

— Скажите, Вы любите деньги?

— О, да! Я очень люблю деньги! На них можно купить свободное время, чтобы писать…

Интервью Харуки Мураками журналу «Нью-Йоркер»

Деньги нужны для того, чтобы без них обходиться

Оноре Бальзак

Деньги — хорошие слуги и дурные хозяева.

Александр Дюма — сын

Задача не в том, чтобы иметь деньги на черную икру, а в том, чтобы находить в ней вкус.

Андре Моруа

Бедность заключается не в уменьшении имущества, а в увеличении ненасытности

Платон

Эта глава посвящена самой распространённой и, одновременно, самой невидимой зависимости. Зависимость, о которой пойдёт речь, во многом, лежит в основе функционирования современного общества. Она подчиняет себе жизнь большинства людей и считается многими нормой жизни. Но именно эта зависимость является причиной проблем в отношениях между людьми и базой для развития таких зависимостей как шопинг, вещизм, гемблинг. В то же время эта зависимость практически нигде не описана и не имеет собственного названия. Её можно назвать зависимостью от денег, зависимостью от товарно-денежных отношений и зависимостью от иерархии. Автор предлагает называть её экономической зависимостью. Это связано с тем, что при такой форме зависимости человека мыслит и живёт только экономическими категориями, его цель и его выбор определяется и зависит только от экономических законов. Но самое главное, при этой зависимости внутренняя реальность человека полностью определяется его экономическими задачами.

Для того чтобы понять суть этой зависимости, необходимо, прежде всего, разобраться в некоторых особенностях устройства общества и роли денег в его функционировании. Имеются в виду только те особенности общественной структуры, которые имеют значение для формирования у человека зависимости.

Основой современного общества является иерархия. Это значит, что все люди в обществе расположены друг относительно друга в определённой последовательности. Каждый человек автоматически включается в иерархию, как только он становится членом общества, т. е. при рождении. Иерархия основана на количестве у человека собственности. Она представляет собой пирамиду владельцев собственности. Именно собственность человека определяет его место в иерархии, его власть. Чем больше собственности, тем выше индивидум в иерархии общества. Собственность — основа иерархии и значит — основа жизни внутри общества. При помощи собственности иерархия, а, следовательно, и само общество, контролирует и упорядочивает поведение человека. Собственность — инструмент управления. Отказ от признания частной собственности — прямая война с обществом, с его

устоями.

Собственность представляет собой товар, т. е. то, что можно купить и продать. В идеале товар должен или улучшать жизнь, или уменьшать затраты времени, ресурсов на достижение цели. Но товар создаётся вовсе не для улучшения жизни человека. Товар — средство получить в иерархии более высокое место. Т. е. товар — инструмент управления, контроля, власти.

Главное свойство товара в иерархии — его способность замещать какую-либо другую цель человека. Например, вода как товар замещает жажду. Эта способность товара оценивается людьми. Чем важнее цель, чем выше потребность в её достижении, чем лучше товар замещает достижение цели, тем выше его стоимость. Это свойство товара называется потребительской стоимостью, т. е. тем, сколько потребитель готов отдать за обладание товаром. Универсальным средством оценки собственности являются деньги. Поэтому основой иерархии являются деньги, как эквивалент стоимости товара.

Потребительская стоимость — признание денег как абсолютного, универсального измерителя целей. Она позволяет всё измерить в деньгах. Чем выше потребительская стоимость принадлежащих Вам товаров, тем Вы выше в иерархии. Потребительская стоимость не имеет ничего общего с пользой товара для человека. Польза вообще не измеряется в деньгах, не участвует в обмене.

Итак, собственность представляется в числовом виде, в деньгах. Значит, универсальным индикатором положения человека в иерархии являются деньги. Они «оцифровывают» иерархию, делая её единой, универсальной. Каждой позиции в иерархии соответствует числовое значение, выраженное в деньгах. Т. е. в иерархии каждому человеку соответствует цифровое, денежное выражение его состояния, принадлежащей ему собственности. Имеется в виду вся собственность человека — как материальная, так и нематериальная (например, информация, авторское право).

Иерархия стремится к абсолютной власти, стремится взять всё в мире под свой контроль. Для этого она постоянно действует по следующей стратегии:

1. Представители иерархии постоянно следят за тем, чтобы всё в реальности человека (и внешней и внутренней) стало собственностью. Т. е. и внешняя реальность и внутренний мир человека должны официально кому-нибудь принадлежать. То, что не является собственностью, должно быть уничтожено. В результате всё в мире становится чьей-то собственностью.

2. Как только нечто становится собственностью, оно немедленно оценивается в деньгах, т. е. оцифровывается. В результате всему во внешнем и внутреннем мире присваивается числовое, денежное значение (цена). То, что не подлежит оцифровке, негативно оценивается иерархией. Это является потенциально опасным для неё. Поэтому иерархия стремится уничтожить всё, что не подлежит оцифровке — например, уничтожить любовь при помощи замены её на проституцию и брачный контракт.

3. Любая собственность должна свободно обмениваться на деньги. Т. е. всё можно купить и продать. А, значит, реальность продаётся и покупается, т. е. становится управляемой и изменяемой при помощи денег.

4. Любые попытки использовать нечто в иерархии должны быть связаны с использованием собственности. Они должны приводить к товарно-денежным отношениям и, следовательно, изменять положение в иерархии того, кому принадлежит собственность. Это значит, что любые взаимоотношения между людьми должны протекать в рамках иерархии и подчиняться законам иерархии.

5. Каждый член иерархии должен стремится к продвижению вверх по иерархии. Это цель человека в иерархии. Единственный путь для этого — увеличение денег. Т. е. каждый человек должен стремиться к увеличению количества принадлежащих ему денег. Благодаря деньгам иерархия стала универсальной и непрерывной. Передвижение человека по ступеням по иерархии связано с переходом денег и собственности от одного члена иерархии к другому. Все взаимоотношения стали понятными и подчинены прибыли. Прибыль —

отражение главного события в жизни — изменения места в иерархии. Т. е. прибыль — показатель приближения к цели. Главным принципом при этом является получение удовольствия от движения вверх по иерархии. Параллельно с этим человек поддерживает существование самой иерархии.

В иерархии не имеют значения цели человека и его способности, не связанные с самой иерархией. Они стали не только не нужными, но и мешающими единственной цели — продвижению вверх по иерархии при помощи увеличения собственности и денег. Личные цели человека, не связанные с иерархией, рассматриваются как препятствия. Эти препятствия мешают увеличению собственности и ставят её под сомнение, как цель. Поэтому личная цель человека — главный враг иерархии.

Зависимость

Условием формирования зависимости является постановка в качестве цели продвижения по иерархии. Как только ставится такая цель, человек ограничивает свой выбор тем, что помогает извлечению прибыли, обогащению, то есть всяческому приумножению стоимости своей собственности. Продвижение по иерархии приносит удовольствие. При этом удовольствие зависит от того, на каком уровне иерархии находится человек. Чем выше уровень иерархии, тем больше прибыли нужно получить для удовольствия. Способности, не направленные на достижение прибыли отмирают. Остаются только способности, не имеющие отношения к истинной цели, направленные на извлечение прибыли.

Зависимость возникает после того, когда человек достиг самых примитивных, биологических целей. Он выжил и обеспечил себе определённый уровень безопасности. Он удовлетворил голод и жажду. После этого человек начинает искать другую цель. Он определяет цель либо, обращаясь внутрь себя, либо начинает искать её снаружи, вокруг себя. Определяя место для поиска цели внутри себя, человек идёт к истинной цели. Определяя цель снаружи, он неизбежно начинает искать её в обществе. Он принимает в качестве цели то, к чему стремятся люди, которые его окружают. При этом высока вероятность выбора в качестве цели стремления к прибыли.

Деньги быстро и легко становятся для человека единственной целью. Это связано с тем, что именно на деньгах основана иерархия, а значит, получая деньги, человек тут же перемещается по иерархии и получает результат в глазах всех окружающих людей — членов иерархии. Кроме того, деньги позволяют «купить» имидж «счастья», комфорта. Они позволяют легко решить бытовые проблемы. Деньги покупают удовольствия и имитируют отношения. Очень важно также, что иерархия в сравнении с человеком бесконечна, по ней можно подниматься всю жизнь, что полностью имитирует процесс достижения истинной цели. Ведь в иерархии всегда будут ориентиры и приманки на пути. Наконец, процесс получения и зарабатывания денег понятен, в отличие от процесса достижения истинной цели.

Первый признак зависимости — постоянное ощущение нехватки денег для достижения состояния удовлетворения, счастья. Т. е. свою внутреннюю неудовлетворённость жизнью человек связывает с недостатком денег. Связывая неудовлетворённость, отсутствие жизненного успеха с отсутствием денег, человек изначально сужает свой выбор. Второй признак зависимости — деньги становятся целью, главным доказательством успешности, эффективности. Все действия человека подчиняются получению денег. Человек считает, что, получая деньги, он решает все проблемы. В конечном итоге он рассчитывает «купить» счастье при помощи денег. Его жизнь превращается в бесконечную гонку за деньгами. Самым страшным для человека становится испытать отсутствие денег, оказаться без денежного барьера, закрывающего от самого себя. Человек боится лишиться денег, как своей цели. Тогда в его жизни наступит пустота, бесцельность. Он стремится к деньгам, избегая жить.

Зависимый воспринимает реальность как иерархию собственности. Место любого

человека в реальности и своё собственное место он определяет в соответствии с количеством у него денег и частной собственности. Т. е. реальность приобретает для человека вид оцифрованной иерархии, где всё подчинено деньгам. Такая реальность полностью упрощена, она состоит из «округлённых» предметов и явлений, у которых нет индивидуальных признаков. В такой реальности человек сам стремится отбросить всё, что мешает установить цену. У людей с цифровой реальностью возникают страхи неточности, ошибки, они боятся сложного и стремятся к упрощению. Они боятся любого отклонения от привычного хода дел.

Важная черта внутренней реальности зависимого — двойственность. Человек просто вынужден разделить свою внутреннюю реальность, если стремится к прибыли. В одной, близкой к истинной реальности расположена действительная стоимость товара, который человек стремится продать. В другой реальности — ложная стоимость товара, которая при помощи манипуляций предлагается другому человеку, чтобы получить прибыль. Чем убедительнее будет реальность «для клиента», тем вероятнее продажа товара и прибыль. При зависимости человек постоянно создаёт и продаёт несуществующие элементы своей внутренней реальности.

Поступки зависимого

Для зависимого единственно верным действием становится такое, которое позволяет получить прибыль. Все поступки разделены на продажу себя (своего времени, способностей или товаров) и на покупку на вырученные деньги товаров.

Поскольку большинство зависимых являются работниками какой-нибудь корпорации, то их действия, направленные на продажу, связаны с продвижением внутри корпорации, с получением в ней новых должностей и окладов. При этом зависимый вынужден развивать те способности, которые необходимы корпорации, вкладывать свои силы и умения в цели корпорации. Чем успешнее он отказывается от себя, тем выше вознаграждение корпорации. Чем больше полученная в корпорации должность и доход, тем больше у зависимого возможность использовать труд нижестоящих в иерархии. Такие действия, направленные на взаимную эксплуатацию ненужных способностей и составляют карьеру.

Меньшая часть зависимых возглавляют собственные корпорации большего или меньшего размера. Их действия представляют собой прямые манипуляции, направленные на другие корпорации и собственных служащих. Эти действия преследуют извлечение прибыли из действий других людей. Принципиально ни те ни другие зависимые не отличаются. Их выбор в любом случае ограничен теми действиями, которые направлены на извлечение прибыли, отличаются лишь методы.

Итак, все действия зависимого продиктованы конкуренцией за место в иерархии и исходят из того, как поступить «экономически целесообразно». Осью зависимого поступка, его «хребтом» является получение максимальной прибыли. Прибыль достигается путём манипуляций, побуждающих людей совершать неравный обмен одних товаров на другие. Если бы обмен был равным, то прибыль было бы просто невозможно получить. Т. е. в основе любого действия зависимого лежит манипуляция. Манипуляция совершается постоянно и осознанно. Чем она удачнее, т. е. чем больше прибыль, тем выше подъём в иерархии и тем больше удовольствие. При этом манипуляция является не просто единственным способом извлечения прибыли. Она является нормой в иерархии, защищена законом, охраняющим коммерческую тайну.

Прибыль предполагает сокращение расходов и увеличение доходов. Поэтому любая работа, созидание воспринимается как расход, ущерб, унижение. Зависимый полностью утрачивает и способность, и желание творить. Его жизнь превращается в поиск путей уклонения от работы за счёт более эффективных манипуляций и использования труда других.

Праздником, главным действием является получение и подсчёт прибыли. Жизнь отсчитывается от одной продажи до другой продажи, от жалованья до жалованья. При этом праздник одного человека неизбежно означает трагедию (убыток) другого. На прибыль

человек обеспечивает себе возможность развлекаться, «не работать». Это также воспринимается как доход. Зависимый постоянно занят поиском новых развлечений, подтверждающих его место в иерархии. На этом пути присоединяются такие формы зависимостей как шопинг, вещизм и гемблинг.

Взаимодействия зависимых

При зависимости отношения не зависят от индивидуальных целей каждого из партнёров, их совпадения. Напротив, отношения определяются только вопросами прибыли и сводятся к распределению (присвоению) товаров и денег. Зависимые не строят отношения напрямую. Это не выгодно, поскольку показывает отсутствие внутренних целей, пустоту. Да и «оцифровать» стоимость внутренних, истинных целей человека невозможно. В качестве посредника между зависимыми постоянно присутствуют товары и деньги. Любой человек для зависимого — товар или источник и производитель прибыли.

Итак, зависимость признаёт только товарно-денежные взаимодействия. В связи с этим все возможные формы отношений максимально упрощены и сводятся к операциям купли и продажи собственности одного члена иерархии другому. Всё, не имеющее отношения к деньгам, отбрасывается как незначительное. Остаются только товарно-денежные взаимодействия, которые очень просто, определить, измерить и проконтролировать. В этих отношениях единственным способом награды и порицания, определения правоты и вины, становятся деньги. Деньги становятся единственным, что определяет разницу между людьми. Только деньги становятся аргументом для договора, понимания и поводом для раздора, конфликта. Только деньги побуждают человека к творчеству, активности, ответственности.

Взаимодействия между зависимыми ограничены выбором, основанным на иерархии. Взаимодействие с другим человеком считается возможным, только если это положительно скажется на положении в иерархии. Сам человек, его цель не имеют значения. Важно его место в иерархии, т. е. цена и способность приносить прибыль. Зависимые поклоняются вышестоящему в иерархии, признают его превосходство, боятся, заискивают, унижаются. Цели вышестоящих считаются беспрекословными и неприкасаемыми. Задача — предстать в качестве выгодного товара, «повысить свою цену». Так они поднимаются вверх по иерархии. По отношению к нижестоящим в иерархии зависимые демонстрируют пренебрежение или открытое презрение. Цели нижестоящих считаются недостойными и подлежащими разрушению. Задача — снизить цену товара, который предлагают нижестоящие. Так они опускают нижестоящих ещё ниже и пользуются ими как товаром. Каждый член иерархии стремится найти кого-то ниже себя в иерархии, чьими способностями можно пользоваться для извлечения прибыли. Для этого применяются манипуляции.

Манипуляции — выбор в отношениях при зависимости. Все взаимодействия основаны на обмане, отрицают сотрудничество. Это связано с тем, что между людьми неизбежно возникают столкновения за право занять «лучшее» место в иерархии. Основой отношений становится конкуренция. Поскольку при конкуренции требования к выполнению отдельных действий повышаются, она приводит к специализации. Более глубокое понимание определённой области даёт возможность легче обмануть незнающего в этой области (то есть получить прибыль). Чем больше человек специализируется, тем более узким становится его взгляд на мир, тем меньше объем реальности, который он имеет.

Человек выступает как товар для других. В этом товаре важна внешняя оболочка, упаковка. Важна не самооценка человека, а оценка его в иерархии, дают ли ему как товару хорошую цену другие люди, или не дают. Человек вынужден всё время следить за своей самопрезентацией (упаковкой). Содержание внутренней реальности человека, его цели никого не интересуют, т. к. они не поддаются оцифровке в иерархии. Чтобы предстать «более качественным товаром», зависимый ограничивает свой выбор, демонстрируя несуществующие качества. Эти качества составляют имидж. Как правило, зависимый

стремится выглядеть респектабельнее, сильнее, увереннее. Он демонстрирует оптимизм, активность. Стержень имиджа зависимого — отсутствие сомнений. Любые сомнения воспринимаются как признак некачественного товара.

Поскольку любой зависимый представляет собой только имидж-маску, за которой спрятаны манипуляции, то он становится не интересен ни для каких отношений кроме товарно-денежных. Внутри реальности такого человека не остаётся ничего, кроме машины, подсчитывающей доходы. Прекрасно зная об этом, зависимые не стремятся к эмоциональным, открытым отношениям с другими людьми. Они предпочитают проявлять привязанность, любовь по отношению к товарам и животным. Зависимые как никто другой способны любить животных и вещи, поскольку боятся отдавать свою любовь людям. Они считают животных и товары безопасными, не способными отнять у них место в иерархии. Наоборот, и товары, и животные, имеют стоимость, в отличие от отношений с людьми. Именно поэтому экономическая зависимость — основа, почва для шопинга и вещизма.

Человек заменяет внутреннюю пустоту товарами. В этом ему помогает реклама, особенно телевизионная. Так у него формируется рекламная и телевизионная зависимость. Человек смотрит на мир через товары, видит только их, закрывается ими от самого себя. Он собирает, хранит их, радуется их приобретению. Он не видит реальность и людей. Люди для него существуют только как обладатели товаров или как товар, если ему нужен секс. Мир — это магазины. Жизнь — это появление новых товаров и ветшание старых. Какие из них выбрать и какими обладать — подсказывают стоящие наверху иерархии. Они назначают цену, формируют моду. Создана даже наука о том, как товары сочетаются друг с другом — стилистика.

Те, кому хочется живого товара, выбирают владение животными и услуги проституции. Люди привязываются к животным, ухаживают за ними, заботятся о них, при этом, выбирая тех, которые наиболее престижны, соответствуют моде. Животные зависимых часто совсем не предрасполагают к тому, чтобы передавать им свою любовь — это бойцовские собаки, хищники, пресмыкающиеся, змеи или декоративно выведенные мини-свиньи, мини-кролики и т. д.

В отношениях отрицаются любовь и доверие. Их заменил брачный контракт, проституция, эскортные услуги. Интересен не человек, его цель, а его денежный доход, собственность, внешность, сексуальность, способность выполнить определённые функции, принести определённые удовольствия. Цели партнёра по отношениям воспринимаются как ненужные ограничения. Если семья есть, то она является разновидностью товарно-денежных отношений. Из отношений вычленяются отдельные параметры — деньги, секс, покупка вещей. Каждое из этих удовольствий должно быть максимизировано. Длительные отношения ведут к затратам и теряют смысл, т. к. «стоимость» мужа может стать меньше «стоимости» жены и наоборот, возникнет убыток. Тогда его или её надо будет поменять на более выгодный вариант.

Расщеплённость экономической реальности

Z

Помимо того, что человек, страдающий зависимостью, вынужден разделить свою реальность на ту, которая предназначена для собственного употребления и ту, что служит для обмана других, существуют более глубокие, базисные «раздвоения» создаваемой реальности. Они приводят к неудовлетворённости, дискомфорту, который тем больше, чем более совершенной оказывается созданная реальность, чем более высоким будет достигнутый уровень иерархии.

Поклонение иерархии и культ денег — основа для иерархии. Но это вступает в прямую конфронтацию с представлениями о порочности тех же самых денег и постыдности любых действий, направленных на их преумножение. Это особенно сильно проявляется у человека, выросшего на постсоветском пространстве, где подобное негативное отношение воспитано

на традициях, усиленных коммунистическим режимом. Советская власть более полувека прививала человеку аскетические взгляды, нивелировала значение денег, делала их формальностью — советские деньги не зря были неконвертируемыми, а их обмен на валюту официально признавался уголовным преступлением. Целью этого было создание внутри страны особой, управляемой искусственной реальности, одним из основных элементов которой было отсутствие настоящих денег.

Однако подобное отношение к деньгам имеет более глубокие истоки. Задолго до Октябрьской революции и введения культа бедности негативное отношение к деньгам воспевалось искусством. Деньги воспринимались как спутник насилия, порока, они принадлежали скрягам, накопителям, не приносили пользы обществу, препятствовали любви и вели к сумасшествию или преступлению. Их противопоставляли счастью, любви, смыслу. Либо деньги, богатство — либо любовь, счастье — вот дилемма Раскольникова. Сформированную таким образом реальность можно назвать реальностью Плюшкина или Скупого рыцаря. Это адская реальность, заполненная грязью и преступлением, от которой необходимо скрыться, убежать. Её апогей красочно описывался в таких гениальных произведениях, как «Мертвые души», «Преступление и наказание», «Идиот».

Подобное восприятие денег основано на прочном фундаменте человеческой психологии. Связь между богатством, деньгами и фекалиями существует на бессознательном уровне у всех народов и замечена ещё Фрейдом. Деньги в психоаналитической традиции прочно связываются с испражнениями, т. к. единственный результат трудов ребёнка — его фекалии, которые он «дарит» матери в благодарность за её любовь и заботу. Только этим он может поделиться с матерью. Золото и прочие эквиваленты богатства символизируют грязь и непристойность, порок. Во всех языках существуют метафоры, подразумевающие это тождество: экскременты — деньги, грязь — сокровище.

Переход к иной реальности, в которой деньги составляют костяк, фундамент сделал постсоветского человека абсолютно беспомощным. Для большинства деньги являются воплощением чуда. Их появление потому требует не труда, а сказочного события. Именно поэтому таким успехом в нашей стране до сих пор пользуются пирамиды сетевого маркетинга.

Ещё больше путаницы возникло из-за невозможности отождествить деньги с их численным выражением из-за постоянной инфляции. Если в сознании человека цифра «сто рублей» и «миллион» — это синоним больших денег и сказочного богатства, то инфляция исказила эти представления, произошла катастофическая девальвация базисных понятий реальности. Дефолт и банковские кризисы превратили деньги в то, от чего «надо скорей избавиться».

В результате искусственная реальность, основанная на деньгах с одной стороны желанна, а с другой — порочна. С одной стороны она ведёт к чуду, раю, а с другой опускает в рай и сулит вечные муки. С одной стороны её можно достичь, только будучи человеком достойным, а с другой — она «пачкает и лишает достоинства». Подобная двойственность создаваемой реальности лишь подчёркивает её зависимую сущность.

Тренинг «Анти-экономист»

Определите свою цель и её зависимость от денег. Для этого сначала представьте себя самым бедным человеком, который максимально ограничен в деньгах. К чему бы Вы стремились тогда, как бы это отличалось от того, к чему Вы стремитесь сейчас. Чем отличался бы Ваш выбор? Затем представьте себя самым богатым человеком, абсолютно неограниченным в деньгах. На что бы Вы использовали деньги? К чему бы Вы стремились тогда, как бы это отличалось от того, к чему Вы стремитесь сейчас. Чем отличался бы Ваш выбор? Ничего не делайте из-за денег. Не отказывайтесь от чего-то из-за отсутствия денег. Воспринимайте деньги только как средство достижения цели, но не как цель. Деньги нужны в любом случае, даже при достижении истинных целей — для того, чтобы была возможность

заниматься истинной целью. Воспринимайте деньги не как основу мироздания а как учётные единицы обмена. Хочу — меняюсь, не хочу — не меняюсь. Ваша цель не должна определяться тем, сколько у Вас денег. Не воспринимайте реальность через деньги. Перестаньте воспринимать себя и других как товар, имеющий стоимость. Для этого не «набивайте себе цену», не демонстрируйте себя, будьте собой. Откажитесь от действий, которые совершаете «как все». Откажитесь от мнений, как основы для оценки себя. Откажитесь от выбора ограничений. Любое ограничение — способ управлять Вами. Сосредоточьтесь на поиске возможностей. Помните, что не бывает людей, не способных достичь собственных целей. Нельзя достичь только чужих целей. Сосредотачивайтесь на возможностях, необходимых для достижения целей. Воспринимайте мир и людей как носителей целей, а не через цифровую иерархию. Выбирайте реальность, основанную на собственных целях людей. Игнорируйте искуственную реальность, основанную на оцифрованной цели иерархии. Двигайтесь к собственной цели, ищите её внутри. Условие такого движения — выбор в сторону сотрудничества на пути истинных целей или целей, лежащих вне иерархии. Иерархия, основанная на прибыли — это способ контроля Вашего выбора. Оценивайте всё самостоятельно. Определите цели, навязанные извне (телевидением, рекламой и т. д.). Освойте техники анти-шопинга, анти-рекламы и антиTV. Замените брэнд на свою цель. Воспринимайте любую рекламу, любой брэнд как напоминание о том, что Ваш выбор стремятся ограничить. Брэнд — это способ контроля Вашего выбора. Брэнд — это символ зависимости. Это — показатель места в иерархии. Уберите посредников в отношениях — брэнды, товары и деньги. Мужчинам — не доказывайте свою мужественность богатством — деньгами, автомобилями и т. д. Женщинам — не доказывайте свою женственность соответствием стандартам. Не воспринимайте взаимоотношения через прибыль. Не взаимодействуйте с манипуляторами и при помощи манипуляций. Т. е. не участвуйте в манипуляциях.

Медитация на деньги (техника независимости радости от денег)

Люди, которым якобы не нужны деньги, либо умерли, либо имеют их больше всех, либо склонны ко лжи. Деньги — универсальный инструмент достижения любой цели. Так уж получилось. Отказываться от денег — объявлять войну всему человечеству. А это неразумно. Кроме того, отказ от денег — это примерно то же, что и поклонение деньгам. Отсутствие денег лишает человека важнейшего инструмента достижения своих целей, универсального и понятного в обществе. Т. е. отсутствие денег выбрасывает из общества. Отсутствие денег в наше время — это отсутствие возможностей, выбора, сил. Если то, что Вы делаете, не приносит Вам денег — значит то, что Вы делаете не нужно людям. Отсутствие денег заставляет бороться за выживание, вместо того, чтобы двигаться к цели.

Итак, искать способы увеличить количество своих денег — вовсе не значит быть зависимым. Это всего-навсего — искать новые степени свободы. В то же время, деньги легко могут стать самостоятельной целью и заменить все остальные помыслы.

Чтобы не допустить зависимости от денег, разрешите себе, время от времени, использовать данную медитацию, когда Вы думаете о том, как увеличить свою прибыль и количество имеющихся у Вас денег.

Я — дороже всех денег мира. Я сам определяю свою цену. Моя цена постоянно растёт, с каждым шагом приближения к цели, независимо от количества денег. Чем ближе я к цели, тем больше моя цена.

Я могу в любое время обменять себя на все деньги мира, но и они меньше по стоимости, чем моя цель.

Моя цель выше любой иерархии. Моя цель — вне денег. Деньги — лишь инструмент для достижения моей цели. Я действую из-за цели, а не из-за денег. Я отказываюсь от действий из-за цели, а не из-за денег. Моя цель не зависит от денег. Моя прибыль зависит в первую очередь от меня. Я делаю то, что мне нравится. Я имею денег столько, сколько мне

нужно. Мне не хватает столько денег, каков размер моей цели.

Я воспринимаю себя и людей как носителей целей, а не как товар, имеющий стоимость.

Моя реальность — это люди, а не деньги.

Я вне бедности, ожидания денег. Я радуюсь сейчас тому, что имею.

То, что я имею — результат того, как я показываю свою великую цель другим. То, что я использую, двигает меня к моей цели.

Escape № 9 — Homo consumptorus "Человек потребляющий или шопинг"

Татарский окончательно понял, что в душу заползла депрессия. Ее можно было убрать двумя методами — выпить граммов сто водки или срочно что-нибудь купить, потратив долларов пятьдесят.

В.Пелевин «Generation П»

Чем крупнее место проживания человека, тем больше соблазнов его окружает, тем выше и изощрённее их притягательность. Товары на любой вкус привлекают внимание при помощи разнообразных, тщательно продуманных и постоянных атак вездесущей рекламы. При этом основной задачей рекламы является замена процесса достижения любых целей приобретением «соответствующих» товаров. Каждый такой товар преподносится потребителю как «заменитель достижения своей, соответствующей ему цели». Эта замена достигается просто — товар несёт в себе не только основное назначение (например, молоток — средство для забивания гвоздей). Реклама делает товар больше чем инструментом. Она создаёт вокруг него миф, который предлагается покупателю как «дополнительное» свойство товара. Именно при этих дополнительных качеств товар отличают от его аналогов (один молоток лучше другого, потому что лучше его миф). Этот миф и является заменителем самой цели или действий, необходимых для её достижения. Достаточно приобрести товар — и ты счастлив, привлекателен, могущественен и т. д. Например, ты не просто обладатель молотка, ты обладатель мужественности (молоток для настоящего мужчины), сексуальности («взоры женщин пожирают хозяина молотка»), самодостаточности и успеха («обладатель молотка везде востребован»).

Такие качества товара как способность дать обладателю новые способности (мужественность, сексуальность, самодостаточность «хозяина молотка».) составляют основу индивидуального мифа или образа товара. Эти качества задаются исключительно рекламой. Хотя они и преподносятся как дополнительные, но именно на них обращает внимание человек, совершая выбор из группы конкурентных товаров. Получение в комплекте с товаром его мифа, «послания», привлекает настолько, насколько это позволяет имитировать достижение целей. Чтобы приобретение товара заменило процесс достижения цели, миф включает «особые» качества товара, благодаря которым цель «достигается сама по себе». Это, прежде всего, волшебность, необычность, избранность. Обладание таким товаром, само по себе, чудесным образом придаёт силы, способности, знание, охраняет от бед. Товар часто «одушевляется» и наделяется человеческими качествами или приобретает статус загадочных и могущественных существ. Как минимум товар становится символом, знаком, доказательством достижения цели.

Действия по приобретению товара заменяют действия, необходимые для достижения цели (например, действия, направленные на приобретение новых способностей). Так процесс приобретения обретает смысл, который заменяет смысл жизни. Смыслом в приобретении становится следование условным действиям, ритуалам совершения покупки (шопинга). Приобретение товара имитирует любые действия по достижению цели. Это касается даже процесса преодоления препятствий на пути к цели, т. к. связывает приобретение и владение товаром с качествами, развивающимися в процессе преодоления препятствий (силы воли,

целеустремлённости и т. д.). Приобретение заменяет всё, не становится исключением и творчество. Кроме того, действия по приобретению, совершённые в соответствии с выбранным ритуалом дают ощущение предсказуемости, покоя и безопасности. Процесс достижения цели, в общем, и в целом заменяется процессом приобретения товара и последующего обладания им. Приобретение товара становится псевдосчастьем, суррогатом чувств, знаменующих достижение желаемого. Момент «слияния с товаром» становится эквивалентом слияния с другим человеком, заменяя любые отношения и, даже, саму любовь. Как минимум, это позволяет временно компенсировать ощущение тягостного внутреннего одиночества.

Итак, процесс приобретения товара вполне может стать приемлемой альтернативой процессу достижения цели. Не нужно разбираться в себе, искать своё предназначение, преодолевать препятствия на пути к нему, развивать способности. Достаточно приобрести эквивалент всего этого в виде товара. То, что товар достаточно удачно «вписывается» на место цели, связано и с тем, что приобретение товара — это имитация процесса добычи. Любая цель — добыча. А в борьбе за добычу — цель человека, заложенная в инстинктах. Приобретая товар, человек ощущает себя добытчиком — а глубоко внутри это даёт ощущение правильности.

В результате для многих людей приобретение плавно переходит в цель жизни. В таком случае достижение цели представляет собой поиск привлекательных товаров и скачки от одного, временно предпочитаемого товара к другому. При этом привлекательным считается именно тот товар, который позволяет приглушить потребность в достижении более глубоких, истинных целей. Обладание товаром приводит к ожиданию тех эффектов, которые обещает реклама. В процессе ожидания, любом случае, реклама предлагает новый товар на вакантное место цели и движение к нему.

Процесс приобретения сопровождается временным, иллюзорным, но вполне ощутимым состоянием достижения цели в виде приподнятого настроения, удовольствия, имитации «получения желаемого». Помимо этого сам процесс приобретения вызывает особое состояние, подобное трансу. Это состояние иной, магической реальности, в которой для достижения целей достаточно приобрести нечто волшебное (товар, обладание которым — признак достижение цели).

Данное состояние усиливается тем, что приобретение позволяет почувствовать себя добытчиком и испытать ощущение праздника. Оно связано с воспоминаниями детства, когда приобретения всегда были подарками. И, чем меньше их было, тем больше их хочется себе «подарить». Когда появляется возможность сознательно влиять на этот процесс, возникает иллюзия возможности «устроить себе праздник на пустом месте».

Итак, состояние приобретения приятно. Поэтому человек стремится испытывать его как можно чаще. Он быстро понимает, что это состояние вполне управляемое, для его возникновения необходимо приобретение привлекательного товара и больше ничего. Более того, это состояние способно компенсировать негативные эмоции в жизни, отвлечь от проблем, заменить неудовлетворённость тем, чем заполнена жизнь, устранить внутреннюю пустоту, «завалить» её товарами. В итоге он приобретает товары, чтобы «стало хорошо» и «когда плохо». Это и есть приманка зависимости от потребления, основа формирования шопинга или ониомании.

Популярность этой выгодной для общества зависимости всё возрастает. Ониомания — распространённое состояние, особенно для жителей современных городов. В среднем шопингом страдает каждый десятый взрослый житель крупного мегаполиса. Наиболее часто зависимость поражает женщин — среди ониоманов их до 90 %. Особенно это касается состоятельных женщин, проживающих в мегаполисах в возрасте 25–30 и 40–45 лет. Мужчин с этой формой зависимости не меньше, но она принимает у них иные формы. Как правило, мужчины стремятся потреблять тот товар, который создаёт у них иллюзию власти. Они потребляют символы власти. Мужчины покупают дома, в которых не живут, автомобили и судна, в которых не передвигаются и т. д. Пределы потребления ограничены только

финансовыми возможностями.

Не смотря на разнообразие пристрастий и кажущуюся бесконечность предложения эффекты при приобретении кратковременны. Это связано с тем, что приобретение обеспечивает лишь кратковременную иллюзию достижения цели. Кроме того, положительные переживания при приобретении могут отсутствовать совсем, или переходить в свою противоположность — негативное переживание. Это происходит, когда приобретение товара не способно имитировать цель. Во всех случаях человек сосредотачивается на потреблении. Для него уже не актуально, что товар был нужен первоначально для замещения цели, создания иллюзии её достижения. Главное — процесс приобретения. Точно также не актуальны первоначальные задачи употребления героина для наркомана со стажем — главное испытать опьянение. В тоже время, процесс приобретения не может быть постоянным, особенно по причинам ограниченных финансовых возможностей. Вне приобретения человек испытывает неудовлетворённость, внутреннюю пустоту. Он всё сильнее ощущает контраст между тем, какое место в его жизни занимает приобретение и пустотой внутри. Эта пустота, так или иначе, отодвигается новыми приобретениями, но для этого их размер нужно постоянно увеличивать, поскольку растёт и сам размер пустоты.

Подобное состояние связано с тем, что внутренняя реальность человека полностью перестраивается. Её основой становится процесс приобретения, а место цели по очереди занимают те товары, которые подходят человеку в качестве имитации. Как только приобретение становится невозможным, основа внутренней реальности рушится, и внутренний мир человека становится пустым.

Но помещение на место своей цели материальных предметов, товаров и услуг, не является чем-то безобидным. Любой товар может быть только инструментом, ступенькой, облегчающей движение к цели. Он не может заменить собой саму цель. Подмена настоящей цели товаром автоматически искажает внутреннюю реальность человека и приводит к ограничению выбора. Это связано с тем, что товар не является целью человека и не может оказаться на этом месте его внутренней реальности. Наоборот, он уводит человека от его истинной цели. Любое ограничение выбора и искажение внутренней реальности сопровождается формированием зависимости. В данном случае формируется зависимость от потребления или шопинг. Эта зависимость ограничивает достижение цели только тем, что связано с приобретением товара.

Постоянное предпочтение потребления другим действиям приводит к внутреннему состоянию пресыщения. Оно сопровождается отсутствием удовлетворения от достигаемых целей. Т. е. это одновременно и переполнение вокруг человека и пустота внутри его собственной реальности. Такое состояние является результатом погони за новыми и новыми приобретениями. Как и любая зависимость, подобное состояние невидимо для самого человека. Поэтому он пытается избавиться от дискомфортного состояния неудовлетворённости и пустоты при помощи лихорадочных приобретений новых товаров. Человеку кажется, что он не может заполнить пустоту, потому что «нет подходящего товара». Но запросы растут, а пустота остаётся. Более того, она ощущается всё острее в контрасте с переполнением, которое сопровождает приобретение всё новых товаров.

При зависимости от потребления человек не просто находится вне своей цели, искажает свой внутренний мир заполнением бессмысленными фетишами. Он затрачивает массу сил, времени на приобретение способностей, не нужных для достижения его собственной цели. Человек развивает способности, полезные лишь для того, чтобы их продать обществу и приобрести на вырученные средства новые товары. Это способности потребителя.

Окончательное формирование зависимости сопровождается тем, что человек перестаёт чётко связывать конкретный товар с достигаемой целью. Это и на ранних стадиях формирования зависимости нередко находится за пределами внимания. При окончательно сформированной зависимости связь между товаром и целью вообще перестаёт иметь значение. Человек начинает стремиться к самому процессу приобретения. Его не интересует использование того, что он приобрёл. Важнее состояние, сопровождающее само

приобретение. Вне процесса приобретения человек испытывает неудовлетворённость происходящим, вялость, равнодушие. Только процесс приобретения приносит временное облегчение, утешение и успокоение.

Шопинг далеко не так безобиден, как может показаться на первый взгляд. Более того, опасность шопинга в самой малой степени связана с финансовым ущербом. Важнее то, что не так просто отказаться от приобретения товаров как способа достижения цели, если такой способ стал устойчивым жизненным стереотипом. Чем дальше заходит зависимость, тем больше ограничивается выбор, тем больше жизнь человека подчиняется принципу «что я имею, то я и представляю из себя». Человек оказывается встроенным в систему соревнования за право потребления, в соревнование за то, «кто потребляет больше и качественннее». И иерархия товаров в виде престижных мест жизни, машин, элитной одежды, еды, эксклюзивных видов отдыха выстраивается в указатели на жизненном пути. Этот путь подкупает своей понятностью, очевидностью и возможностью «поучаствовать» в соревновании за право потреблять.

Итак, главный признак сформированной зависимости — повторное, внезапно возникающее, навязчивое и непреодолимое желание потреблять. Когда желание удовлетворяется, то результат потребления — покупка воспринимается как бессмысленная, неоправданная, бесполезная. В то же время вне реализации этого желания человек испытывает неудовлетворённость, напряжение. Для того чтобы его временно снять и испытать положительные эмоции, необходимо совершить покупку. После падения напряжения возникает чувство вины. Затем, напряжение вновь возрастает. Сам процесс реализации желания (хождение по магазинам) занимает неадекватно много времени и денег. Это приводит к проблемам профессионального, семейного, финансового характера (долги или банкротство) и, в итоге, к нарушениям закона.

К зависимости от потребления больше предрасположены те люди, которые изначально готовы ограничить свой выбор. Особенно это касается ограничений, в которых человек предпочитает накопление использованию, мнения самооценке, избегание взаимодействий контакту с людьми. Они не удовлетворены достигаемыми целями, в результате чего их внутренняя реальность дискомфортна». На месте» целей они ощущают пустоту, испытывают одиночество, недостаток любви и внимания, страх будущего. В итоге неудовлетворенность компенсируется потреблением. «Пустота» внутренней реальности заполняется товарами.

Эффективность потребления как способа бегства от дискомфорта связана с тем, что оно позволяет сформировать особую реальность. Эта реальность позволяет имитировать уход из той жизни, которой человек обычно занят. В формировании такой искусственной реальности принимают активное участие те люди, для которых процесс потребления выгоден. Для этого используются специальные средства и приёмы. Результатом их воздействия на человека, склонного к бегству в иллюзии является формирование шопинг-реальности. Такая реальность — основа зависимости от потребления.

Шопинг — реальность

Z

Место торговли, особенно массовой, изначально представляет собой особую реальность. Она специально создаётся теми людьми, которые заинтересованы в процессе потребления, т. е. в движении товаров и услуг. В такой реальности цели человека изменяются, а, следовательно, изменяется его поведение. При этом сам человек, в течение всего времени пребывания в новой реальности сохраняет иллюзию рациональности своего поведения и своих новых целей, связанных с потреблением.

Самые «сильнодействующие» реальности формируются в современных крупных торговых центрах. Их влияние не уступает, а часто и превосходит эффект, который производит святое место, храм, на адепта религии. Не зря исследователи эффектов влияния современных форм торговли называют гипермаркеты «соборами потребления», в которых

совершаются ритуалы «потребительской религии».

Цель формирования такой реальности — вывести акт продажи из той внутренней реальности, которая привычна для покупателя в другую, новую реальность. В новой реальности акт потребления (купли-продажи) приобретает совсем не то значение, которое имеет за её пределами (вне стен магазина). Т. е. попадая в реальность, созданную в магазине, человек почти всегда отклоняется от заранее продуманной траектории поведения. Он «забывает» о планах, которые составлены дома и соответствуют его материальным возможностям. Вместо этого человек склоняется к приобретению товаров, которые совсем не давно казались ненужными или вообще не рассматривались. Всё это связано с реальностью, созданной на торговом пространстве. Она имеет сложную структуру:

· Сама торговая площадь магазина.

· Товары, составляющие центр торговой реальности.

· Последовательность поведения, правила игры «в покупателя».

Они отличаются в различных вариантах шопинг-реальности. Человеку может быть предложен минималистский сценарий по типу самообслуживания в магазине товаров первой необходимости. В других случаях может иметь место вариант времяпрепровождения с развлечениями, досугом и, даже, саморазвитием («музей товара») или, даже, элитный, престижный вариант «эксклюзивного потребления для VIP-персон».

· Сервис предварительного ознакомления с товаром (дегустация, испытание, демонстрации и т. д.)

· Работники, менеджеры, регулирующие поведение покупателя в соответствии с реальностью.

· Реклама товаров (плакаты, звуковая и раздаточная реклама).

· Другие покупатели, формирующие реальность.

· Система доверия.

· Система выведения денег из реальности — платежные банковские карточки (кредитные и т. д.).

Элементы шопинг-реальности

Z

1. Товар — главный элемент реальности. В современных вариантах торговли товар «врывается» в реальность потребителя любыми путями. Любые барьеры между ним и человеком устраняются самыми хитроумными способами. Максимально успешно это делается, опять таки в крупных торговых центрах.

Внешний вид товаров, их упаковка создаются так, чтобы они смогли беспрепятственно оказаться в центре внутренней реальности посетителя. Именно упаковка намеренно делает товар наиболее заметным, привлекательным, соблазнительным. Помимо упаковки имеет значение такой спутник товара, как цена. Повышение привлекательности нередко достигается за счет ценовых манипуляций. Здесь существует масса хитростей, самой распространённой из которых является уменьшение цены непропорциональное уменьшению объема товара. Это основано на том, что покупатель нечасто держит в голове цены в расчете на килограмм, запоминая только цену товара в упаковке.

Расположение товаров в гипермаркетах располагает к плавному проникновению и приятному путешествию в реальность потребления. Здесь исследование полок и отделов, открытия на этом пути — отдельное удовольствие, имитирующее исследование самого себя. Максимально возможный ассортимент продлевает путешествие, превращая поход по магазину в самостоятельное занятие. Вместе с тем, тематическое расположение товаров имеется, но служит тому, чтобы «подтолкнуть» к покупке. Только одно расположение товаров «наталкивает» на мысль о покупке, «напоминает» о ней. Один товар подсказывает купить другой, соседний.

2. Торговая площадь. Чем больше площадь, на которой осуществляется торговля, тем

больше её влияние на реальность каждого посетителя магазина. Максимальным эффектом обладают крупные торговые комплексы, ориентированные на самообслуживание. Их суть — масса товаров, не умещающихся во внутренней реальности одного человека и никак не отграниченных от него (ни прилавком, ни продавцом). В таких торговых комплексах создаются все мыслимые условия для длительного нахождения с возможностью прерваться на развлечения, отдых, питание и т. д. В итоге каждый крупный торговый центр напоминает город в сжатом виде. Результатом процесса укрупнения территорий торговли, направленных на штурм реальности потребителя привёл к формированию новых форм вовлечения в потребление, которые получили название «соборов потребления». Для современного человека они стали местами, через которые совершается массовый переход в иную реальность, «паломничество» (Ritzer 1999). Причём подобных подход к посетителю используется как для продажи товаров, так и для продажи услуг — в образовании, медицине, организации досуга, питания, где каждого пытаются перевести в иную реальность с целью последующего управления.

Как правило, такие особые реальности существуют в следующих формах:

· Торговые центры (malls). Здесь в формировании шопинг-реальности участвуют только комплексы магазинов, представляющих разнообразные товары.

· Мегацентры (megamalls). Помимо магазинов в формировании шопинг-реальности участвуют развлекательные комплексы — «организаторы отдыха и досуга».

· Развлекательные центры. В формировании иллюзорной реальности тут, прежде всего, имеет значение индустрия азартных игр, развлечений. Торговые центры играют равное или меньшее значение. В таких местах возможно формирование как шопинг-реальности, так и гемблинг-реальности. Аналогично функционируют крупные, часто «тематические» учреждения досуга, питания, культуры, здоровья (рестораны, парки, круизные теплоходы, оздоровительные комплексы), объединяющие с собой торговые центры.

· Объединённые общей территорией мелкие торговые организации. Они концентрируются в определённых местах, чтобы совместно создавать воздействие на реальность посетителей, сходное с тем, которое оказывают крупные торговые центры.

3. Персонал магазина — элемент шопинг-реальности. Персонал магазина создаёт особую атмосферу. Это условия, в которых создаётся реальность потребления, необходимая для совершения покупки. Активность вмешательства персонала во внутреннюю реальность покупателя при этом отличается от максимальной при восточном стиле торговли до умеренной — при европейском подходе, когда персонал обнаруживает себя только по требованию покупателя. Конкретные способы воздействия на внутреннюю реальность потребителя многообразны и, как правило, включают элементы манипуляций.

4. Покупатели. Другие посетители магазина, совершая покупки, укрепляют шопинг-реальность. Они придают ей достоверность (много людей не могут ошибиться) и расширяют её. При этом создатели шопинг-реальности делают всё возможно, чтобы поведение покупателей было доступно друг для друга. Для этого в частности используются тележки сетчатой конструкции, содержимое которых видно для всех.

5. Система доверия. Доверие — очень важная составная часть шопинг-реальности. Без доверия к любому каждому элементу реальности — к товару, продавцу, магазину, она сама немедленно распадается и акт потребления не происходит. Отсутствие атмосферы доверия автоматически приводит к выходу покупателя из реальности, созданной в магазине. Такой посетитель отталкивает от себя воздействия персонала, его поведение определяется его собственными целями, а выбор не суживается извне. Более того, такой покупатель стремиться к альтернативе — другому магазину. Т. е. реальность, лишённая доверия, сама выталкивает из себя посетителя как инородное тело.

При наличии доверия торговая реальность полностью определяет решения и поведение потенциального потребителя. Чтобы усилить доверие магазины применяют различные ходы. Самый дешёвый путь — поведение менеджера, направленное на интересы покупателя. Такой продавец подчёркивает, что ему важнее угодить клиенту, а не продать товар. Он сообщает о

минусах товара совершенно открыто.

Более дорогой путь — свободный возврат товаров даже без всякого обоснования. Не смотря на видимый ущерб магазину, это формирует в нём атмосферу беззаботности, «безопасности» покупки. Самое главное — это устраняет анализ необходимости приобретаемого товара и его альтернатив. В таком магазине человек проще всего поставить на место своей цели любой товар.

6. Банковские карточки. Банковские карточки разных типов — мощное средство стимулирования потребления и формирования шопинг-реальности. Они устраняют все барьеры между выбором и потреблением товара. Особенно заметно это при приобретении товаров на крупные суммы. Раньше решение о покупке, которое с таким трудом создавалось в шопинг-реальности, могло исчезнуть, как только дело касалось оплаты. Это нередко было связано с отсутствием наличных средств на момент покупки (ведь в магазин часто заходят «посмотреть»). Не реже это случалось из-за нежелания отдавать из своих рук крупную сумму наличности (ведь деньги для современного человека — тот же товар, пожалуй, самый главный). Банковские карты полностью устранили деньги из потребления, сделали этот процесс более приятным и виртуальным. Они заменили деньги и, даже, позволили покупать при их отсутствии за счёт возможности быстро оформить кредит. В результате человек незаметно совместил процесс приобретения товаров и долгов (система кредитов). Только благодаря кредитам человек стал получать удовольствие от того, что загоняет себя в долговую зависимость.

Кредит — средство, максимально увеличивающее шопинг-реальность. Он формирует её даже тогда, когда у человека буквально нет ни средств, ни возможностей что-либо купить. За счёт кредита человек принудительно формирует шопинг-реальность и остаётся за это должным.

После выхода из шопинг-реальности, чаще всего дома, человек нередко сожалеет о приобретении. Но возврат товара — процедура, отнимающая и время, и эмоции (а в нашей стране ещё и здоровье). В итоге даже при возможности беспрепятственного возврата человек крайне редко делает это.

7. Игра с ценой («бесплатное» потребление). Ещё один катализатор процесса образования шопинг-реальности — система игры со стоимостью товара. Это разнообразные акции, в которых человеку предлагают нечто бесплатное за вступление в шопинг-реальность. Человеку предлагается бесплатно «дегустация», «примерка», «испытание», «подарок», «лотерея» и т. д., которые являются составной частью процесса потребления. Эффективность метода связана с тем, что человек, как правило, оказывается неспособным отказаться от удачи, выгоды.

Все рассмотренные элементы шопинг-реальности в различных продуманных комбинациях создают для каждого потребителя свою реальность. Отличием шопинга как зависимости является такой симптом, как стремление, так или иначе, оказаться в такой реальности, созданной для потребления. Это проявляется в посещениях магазинов без денег и плана что-либо купить, бесцельном брожении по магазинам, примерках вещей, дегустациях, не завершающихся потреблением. Такое состояние было названо «windows shopping» («покупка витрин», англ.). Подобная деятельность поощряется магазинами, особенно крупными, более того, для неё создаются специальные условия (дегустации, конкурсы, зрелищные шоу и т. д.). Магазины поощряют вхождение посетителя в роль человека «уже совершившего покупку и пользующегося ею». Они открывают свободный доступ к товарам, навязывают примерки, дегустации. Это быстрее переводит в реальность потребления и усложняет отказ от вещи, которой человек уже пользуется. Ведь человек «надевает чужую шубу, а снимают ту, которая «так к лицу, так хорошо сидит!». Помимо этого, магазин, создающий благоприятные условия для формирования реальности потребления, занимает в ней у человека ведущее место. В такие места возникает потребность вернуться, а, значит, увеличивается вероятность покупки. Не зря современный человек в

большом городе в качестве предпочтительного времяпрепровождения и отдыха всё чаще выбирает походы в гипермаркеты.

Анти-шопинг

Тренинг освобождения от шопинга построен на двух основных предложениях. Первое предложение анти-шопинга для Вас — это предложение поработать со своей целью и своей внутренней реальностью. Анти-шопинг предлагает убрать товар с места цели и использовать товар только как инструмент по достижению цели. Это автоматически оздоравливает внутреннюю реальность, выводя её из зависимого, иллюзорного состояния. Для этого используются техники АФП, которые позволяют проанализировать, что Вы предпочитаете. Вы узнаете, что выбираете — использовать то, что получаете для достижения цели или накапливать это. Анти-шопинг помогает сосредоточиться на использовании и отказаться от приобретения ради приобретения.

Второе предложение анти-шопинга помогает бороться с предложениями извне, которые предлагают Вам поставить товар на место цели. Здесь Анти-шопинг призван научить Вас уважать в первую очередь своё мнение, свою цельность, свои права на слабость и т. д. Тренинг ставит своей задачей отучить Вас от страха обидеть человека, учит отказываться без чувства неловкости. Для этого Вам предложены два специальных этапа тренинга — противодействие мерчандайзингу и менеджеру. Если с менеджером всё понятно (так теперь называют себя продавцы), то мерчандайзинг для большинства — понятие неизвестное. Дело в том, что манипуляции начинаются не тогда, когда к Вам подходит продавец, а намного раньше. Первое оружие, пускаемое в ход — мерчандайзинг. Это наука, занимающаяся формированием у покупателя импульса покупки. Это значит, что в магазине Вами будет манипулировать не только продавец, но и сам товар, который будет расположен в таком месте, количестве, в такое время, в таком внешнем виде, по такой цене, что Вы импульсивно(!) его купите. Т. е. Вас вынудят действовать без выбора, по схеме «пришел, увидел, купил». Американские исследователи обнаружили, что 60 % покупок делается импульсивно. Даже если покупка предварительно запланирована, 7 из 10 покупателей принимают решение о выборе того или иного производителя непосредственно в торговом зале. Это значит, что не менее 60 % покупок нам не нужны, «засоряют» Вашу внутреннюю реальность, занимая там место Вашей цели.

Благодаря Анти-шопингу Вы не только будете платить меньше, а покупать больше. Вы сможете постоянно видеть границы своей внутренней реальности и внешние претензии на Ваш внутренний мир. Для этого Вы можете следовать предложенному тренингу и, параллельно, использовать тренинг в разделе по зависимости от рекламы, а также универсальную технику защиты от манипуляции из приложения к книге.

1 этап. Анти-аддикт

1. Определите, что Вы предпочитаете — накопление или использование. Сделайте это при помощи специального теста, используемого на тренингах АФП.

ТЕСТ

1. Я использую то, что приобретаю для дальнейшего развития.
2. Я стараюсь сохранить и оградить от посягательств то, что приобретаю.
3. То, чего я приобрёл — это моя защита.
4. То чего я приобрел, показывает кто я.
5. Когда я чего-то достигаю, то обязательно оцениваю «хорошо это или нет».
6. Когда я чего-то достигаю, то обязательно оцениваю «достойно ли это меня».
7. Когда я чего-то достигаю, то обязательно оцениваю «смогу ли он это сохранить» и «как это сделать».

8. То, что я приобретаю, вызывает у меня, прежде всего, интерес, связанный с возможностью это использовать.

9. То, что я приобретаю, вызывает у меня, прежде всего, тревогу и терзания, потому что это надо оградить от посягательств извне.

10. Чем успешнее я в делах, тем более одиноким становлюсь.

11. Я стараюсь, чтобы меньше людей знало о том, что у меня есть.

12. Если для моих целей надо отказаться от приобретённого ранее, я начинаю сильно сомневаться в целях и чаще отказываюсь от них.

13. Отказаться от того, что приобрёл своим трудом — почти то же, что и отказаться от части себя.

14. Человек беспечен и глуп, если легко расстаётся с приобретённым своим трудом.

15. Для меня приобретённое — эквивалент затраченных сил и времени, но не оценка меня как человека.

16. Для меня приобретённое — инструмент для дальнейших действий.

17. Приобретать и накапливать нечто «грязно и пошло».

18. Собственность — основа жизни.

19. Чем больше у меня заслуг, собственности, знаний, тем более достойным человеком я являюсь.

20. Чем больше я имею, тем я буду спокойнее и счастливее.

21. Если человек преодолевает большие сложности — это признак того, что он достигает больших результатов.

22. От того, чего ты не достоин, лучше отказаться, потому что всё равно потеряешь.

23. Когда я прошу что-то для временного использования, то мне отказывают.

24. Если я дам что-то для временного использования, то мне это не возвращают.

25. Мне трудно просить что-нибудь для временного использования, я становлюсь неубедительным, стеснительным и тревожным, когда прошу о чём-то.

Теперь подсчитайте ответы «Да» на вопросы 2–7, 9 — 14, 17–25. Это число «А». Затем подсчитайте ответы «Да» на остальные вопросы (1, 8, 15, 16). Это число «В». Вычтите из «А» число «В» («А» — «В»). Чем больше сумма, тем чаще Ваш выбор зависим и тем больше Вы предрасположены к шопингу. В идеале сумма будет отрицательной (-4 балла). Определите, есть ли у Вас зависимость от приобретения товаров. Оцените уровень проблемы при помощи специального теста.

2. Определите при помощи теста, имеются ли у Вас признаки уже сформированной, активной зависимости.

ТЕСТ

1. Большей частью того, что я приобрёл в течение года, я никогда не пользовался.

2. Многие вещи, которые я приобрёл, представляют собой незначительно отличающиеся друг от друга, одинаковые, по сути, товары.

3. Если я испытываю дискомфорт, то через небольшое время совершаю приобретение, чтобы почувствовать себя лучше.

4. Если мне оказывает внимание продавец-консультант, я испытываю вину, неловкость, когда не делаю покупку.

5. Приобретая что-нибудь, я испытываю внутри состояние праздника.

6. Приобретение для меня — возможность хоть как-то компенсировать то, что я не дополучил в детстве.

7. Бывает, что мои траты в магазинах приводят к затруднениям, проблемам в других областях моей жизни или к проблемам для близких

8. Во время походов по магазинам я испытываю чувство возбуждения, азарта, прилив сил

9. Окружающим не нравятся мои затраты денег и времени, связанные с покупками

чаще, чем они их одобряют.

10. Я склонен к импульсивным, неподготовленным приобретениям.

11. Часто бывает, что я ничего не могу делать, пока не приобрету то, что мне очень понравилось.

12. Процесс приобретения и всё, что с ним связано, даёт мне небывалый приток сил, возбуждение.

13. Я провожу в магазинах больше времени, чем рассчитывал

14. Я часто покупаю вещь из-за того, что мне понравился её внешний вид, упаковка.

15. Нередко через непродолжительное время после приобретения товара моё настроение ухудшается, возникает чувство недовольства собой.

16. Я обнаруживаю, что иду за покупками (или уже с покупками), даже если совсем недавно решил отказаться от приобретений на этот срок.

17. Бывает, что я трачу значительные для меня суммы денег на покупку вещей, которые не планировал приобретать до посещения магазина.

18. То время, которое я уделяю приобретению, постоянно стремятся сократить другие люди.

19. В связи с приобретениями Вы часто оказываетесь должником.

20. Бывает, что покупки вызывают у меня чувство вины

21. В связи с приобретениями Вы часто испытывает неудобства в личной жизни.

22. Я хожу по магазинам, чтобы отвлечься от проблем, неприятностей, «развеяться».

Подсчитайте сумму баллов. Чем она больше, тем больше у Вас признаков сформировавшегося шопинга. Если ответов «ДА» более половины — скорее всего зависимость уже сформирована.

3. Примените лучшее средство для освобождения от шопинга — анализ своего выбора между использованием и накоплением. Этот выбор касается отношения к приобретениям. Выбирая использование, человек предпочитает применять достигнутое или полученное для дальнейших действий. Для него то, что он приобретает — инструмент для достижения цели. Он относится к приобретениям, как к инструменту для достижения дальнейших целей, совершенствования и развития. Выбирая накопление, человек стремится, прежде всего, получить и сохранить то, что он приобретает. Приобретаемое для него не инструмент достижения цели, а само заменяет цель, становится основой его внутренней реальности.

Выбор между использованием и накоплением касается не только приобретения товаров. Он проявляется во всех поступках человека, отражая, к чему он стремится. Поэтому Вы получаете возможность исследовать свою зависимость, не только когда приобретаете нечто, но и когда совершаете любые поступки.

Для анализа выбора между использованием и накоплением используйте специальные инструкции АФП. Применяйте их всегда, как только вспомните, в любых ситуациях:

Когда Вы что-нибудь приобретаете, задавайте себе вопрос: «Я буду использовать это?» Уничтожьте или подарите то, что давно и привычно не используете и к чему не проявляете интереса. Используйте на глупость или выбросьте часть того, что «оставили про запас». Избавьтесь от того, за использование чего не сможете нести ответственность. Приобретайте только то, что служит для дальнейших действий, обеспечивая определённый уровень возможностей, свобод. Научитесь просить для использования то, что принадлежит другим людям, если у Вас есть в этом необходимость. Давайте другим людям использовать то, что имеете так, чтобы получать от этого пользу. Используйте то, что имеете. Не привязывайтесь к достигнутому! Изменяя — отказывайтесь от старого. Сохраняя — не ждите изменений.

4. Устраните те негативные состояния, которые Вы пытаетесь компенсировать при помощи шопинга.

5. Ищите альтернативные пути получения положительных эмоций. Лучший путь — это

путь к Вашей, внутренней цели.

2 этап. Антимерчандайзинг

1. Избегайте походов в магазин в плохом настроении и из-за плохого настроения.

2. Составьте список. Заранее определите, что именно вам необходимо, составьте список нужных вещей с четкими требованиями к качеству и цене. Если увидите то, что Вам понравилось, но отсутствует в списке — включите это в список покупок на следующий раз.

3. Возьмите с собой ровно столько денег, сколько нужно для покупки вещей из списка плюс 15 % от этой суммы на экстренный случай. Не используйте кредитную карточку без крайней необходимости.

4. Вступите в игру. Отнеситесь к посещению магазина, как к игре, в которой Ваша задача — распознать воздействия на Ваш выбор и Вашу внутреннюю реальность и уклониться от них.

Заходя в магазин, помните, что манипуляция начинается до продавца. Всё в магазине устроено так, чтобы вызвать у Вас импульс «Купить». Скажите себе «Решение, принятое в магазине — ОШИБКА».

5. Фильтр места. Учитывайте опасные места. В них специально помещают товары, которые хотят продать быстрее. Эти места опасны тем, что в них Ваше сознание работает меньше, а воздействие на Вас — больше.

Опасные места находятся:

· В первой трети магазина (но не у входа)

· По Вашему ходу налево — против часовой стрелки

· На полках с правой от Вас стороны

· На полках на 15 градусов ниже уровня глаз (в среднем 130–135 см от уровня пола), на уровне глаз и на уровне груди (рук), т. е. на высоте около 1,5 м от пола.

· В центре полки или в центре группы товаров, ближе к правому краю

· На пересечении рядов полок

· В широких проходах

· Возле кассы

· В конечных отделах гондол

· В хорошо освещенных, ярких, красочных местах

· Там, где эти товары легко и удобно взять с полки.

· В местах, привлекающих внимание музыкой и запахом.

И музыка и запах — мощнейшие средства изменения реальности. Если слышите в магазине музыку, помните, что это способ воздействия. Сконцентрируйтесь и задайте собственный, отличающийся ритм, напевайте другую, более энергичную мелодию. Под звуки музыки легче расстаться с деньгами. При этом медленная музыка заставляет вдумчиво рассматривать каждую вещь и делать больше покупок.

Запах — тоже способ воздействия. Следуя за соблазнительным запахом, человек заглянет не только в тот отдел, который ему нужен, но и в расположенный по соседству, и в результате приобретет «что-нибудь». Самые опасные запахи — запах свежего хлеба и кофе. Их распространяют специально при помощи ароматизаторов.

Пути нейтрализации. Сравните опасные места с выгодными. Не покупайте товар, только потому, что он находится на привлекательном месте. Представьте этот товар в другом месте и подумайте, обратили бы Вы на него внимание, решили бы его купить?

Для сравнения обращайте внимание на места, где лежит менее выгодный для магазина товар (нередко он более выгоден для Вас).

· В конце магазина или, реже, у входа.

· По Вашему ходу направо — по часовой стрелке

· На полках с левой от Вас стороны

· В углах магазина

· На полках на уровне на уровне пояса и ниже или выше головы (нужно наклониться, или дотягиваться). На нижнюю полку выставляют самый дешевый товар, на верхнюю — товар подороже, а на ту полку, которая находится на уровне глаз — самый дорогой.

· Товары, которые невозможно взять с полки.

· В узких проходах

· Слева от центра полки или боковые секции группы товаров

· В плохо освещенных, шумных, грязных местах

6. Фильтр товара.

Если Вы решили купить товар, задайте себе вопрос: «Почему?». Любой из ответов, приведённых во втором столбце таблицы, скажет, что Вы попались на крючок мерчандайзинга.

Ещё раз напомню — не покупайте товар, только потому, что он выглядит привлекательно или престижно. Представьте, что этот товар выглядит иначе. Обратили бы Вы на него внимание, решили бы его купить?

Индикатор манипуляции / Признак ограничения выбора «Я куплю это, потому что…» / Путь нейтрализации — Антимерчандайзинг.

Яркая и привлекательная упаковка (особенно желтого и красного цвета)

Мне нравится упаковка.

Упаковка не означает качества содержимого. Возможно, Вы покупаете не товар, а упаковку. Представьте товар в плохой упаковке. Обратили бы Вы на него внимание, решили бы его купить? Вам бы понравилось?

Дегустация и бесплатное угощение

Я попробовал.

Стали бы Вы покупать это, если бы не пробовали? Вы не обязаны покупать это.

Прикосновение

На ощупь приятно.

Стали бы Вы покупать это, если бы не подержали в руках? Потрогав товар, Вы не определите его качества.

Этикетка

Мне понравилась этикетка

Понравился бы Вам этот товар, если бы на нём была ужасная этикетка? Этикетка составляется только с целью привлечь внимание и никак не отражает качество товара.

Имя фирмы (брэнд)

Это престижно, надёжно, известно.

Стали бы Вы покупать это, если бы название фирмы было другим? Имя на товаре не означает его качества. Брэнд — это специально насаждаемый стереотип. Он создаётся специально, чтобы «забить» в подсознание представления о качестве.

Освещённый подсветкой товар

Это лучше чем аналоги

Помните, что подсветка делает товар более привлекательным — более объёмным, аппетитным и натуральным (особенно мясо и сыр).

Надписи: «Скидка», «Акция», «Приз», «Подарок», «Новая цена», «Новинка», «Аналог — дёшево».

Это выгодно, дёшево.

Стали бы Вы покупать это на других, обычных условиях? Считали бы Вы это выгодным? Избегайте скидок и подарков. Они вызывают импульс купить ненужную вещь. Это оплатите Вы в дополнение к лежалому товару. Никогда никто не будет торговать себе в убыток.

Только сегодня (неделю, месяц)
Надо успеть
Вы стали бы покупать это, если бы не думали о дефиците?

Выгодная цена
Это дёшево.
Стали бы Вы брать это за обычную цену? Почему цена снижена? Снижена ли цена (внимательно посмотрите на цены, не указана ли оптовая цена или дополнительные условия приобретения)? Помните, что никогда никто не будет торговать себе в убыток.

«2 по цене 1-го» и другие надписи, увеличивающие количество покупаемых единиц товара.
Это выгодно, дёшево.
Стали бы Вы покупать несколько единиц товара за обычную цену? Считали бы Вы это выгодным? Помните, что так Вас заставляют купить больше, чем Вам нужно.

Цена, оканчивающаяся на 99
Это сниженная, выгодная цена.
Стали бы Вы покупать это, если бы цена состояла из обычных цифр? Считали бы Вы это выгодным? Скажите себе, что это «дороже и хуже в 99 раз» и спокойно относитесь к таким ценам.

Изобилие товаров
Надо что-нибудь выбрать для себя
Стали бы Вы покупать это, если бы вокруг не было такого изобилия? У Вас вызывают инстинкт потребления. Одно из правил мерчандайзинга — товар должен «давить», «падать на голову».

Ящики и коробки с товарами
Это пользуется спросом, ведь это «не успевают расставить».
Вы бы купили это, если бы оно было расставлено на полках? Помните, что так стимулируются продажи мелкого лежалого товара.

Магазинная упаковка
Это соответствует уровню магазина.
Вы бы купили это в другой упаковке? Помните, что всё, что под упаковкой, сделано не в магазине.

Тележка
Товар заполняет пустую тележку. Тележка помогает больше рассмотреть, не отвлекаясь на уже купленное.
Вы бы купили это, если бы оно не поместилось в тележке. Если бы это надо было нести в руках, испытывая неудобство? Помните, Вы не обязаны набивать свою тележку товаром независимо от её размера и вместительности. Когда Вы поворачиваете тележку в одну сторону, то автоматически смотрите в противоположную. Так Вы видите то, что специально помещают в поле зрения. Смотрите в сторону поворота тележки, а не по сторонам.

К откровенному агрессивному воздействию на Вашу внутреннюю реальность относятся технические приспособления, спекулирующие на Вашей интеллигентности, порядочности, такте. Это, например, использование специальных витрин для товаров в твердых упаковках (пиво, вода и т. д.). В них на место взятого товара падает новый и взятый товар нельзя вернуть на место. Спокойно ставьте товар рядом или требуйте сделать это от продавца. Помните, что Вы не отвечаете за технические приспособления магазина, тем более за те, которые Вас вынуждают совершить покупку.

7. Фильтр сервиса и дополнительных услуг. Современные супер-, гипермаркеты намеренно и вовсе не ради Вас превращены в центры отдыха. Цель — продлить время пребывания в магазине и сделать его местом отдыха. Это нужно, чтобы Вы гарантированно и максимально удобно попали в туннель шопинга. Основной источник прибыли таких магазинов — попутные покупки ненужных вещей и попутное помещение ненужных мест (кинотеатров, кафе, парикмахерских и т. д.).

Не используйте магазин для отдыха, досуга, создания себе праздника, если не хотите купить то, что Вам никогда не понадобиться.

8. Фильтр акций магазина — распродаж, дегустаций и т. д.

Не покупайте товар, только потому, что он участвует в акции (распродаже, дегустации). Помните, что самые лучшие товары никогда не доживают до распродаж и не нуждаются в дегустации. Избегайте пренебрежения к дешёвым вещам и ажиотажа перед «выгодными» ценами. Помните, что ульрамодные товары поступают на распродажу чаще всего, незадолго перед тем, как будут выглядеть нелепо.

9. Фильтр детей.

Не берите с собой детей, если не собираетесь купить им что-то нужное. Если Вы взяли детей:

— Если дети требуют ненужное, скажите себе «Для детей это яд!»

— Помните, что товары для детей размещают на нижних полках (на уровне глаз и рук ребенка).

— Не берите специальные детские тележки в супермаркетах.

— Не задерживайте детей около кассы. Помните, что стенды перед кассой специально оформляют сладостями, жевательными резинками, маленькими игрушками, яркими календариками и т. п.

10. Фильтр кассы

— Не покупайте товары, которые предлагаются около кассы. Здесь специально расположено множество мелких товаров, вызывающих импульсивное желание их купить

— Решая приобрести нечто на кассе, помните, что от 20 до 35 % содержимого холодильников выбрасывается в неизменном виде!

3 этап. Анти-менеджер

1. Делайте покупки в магазине. Избегайте покупок «с рук», на улице. Остерегайтесь незнакомых «приветливых», болтливых людей, с порога предлагающих вам большие и выгодные сделки или продающих товар по заниженной цене (он либо некачественный, либо ворованный). В таких случаях применяйте технику из раздела «анти-культизм» для нейтрализации дистрибьюторов.

2. Прежде чем вступить в контакт с менеджером, понаблюдайте за его стилем манипулирования со стороны. Посмотрите, как он ведёт себя с другим клиентом. Поэтому не торопитесь подходить сами и отказывайтесь от быстро предложенной помощи. Скажите «Спасибо. Сначала я посмотрю сам».

3. Спокойно и уверенно беспокойте менеджера. Помните, что это не обязывает Вас делать покупку. С чувством своего права задавайте любые вопросы, требуйте показать любой товар и любые его функции.

4. Следите за появлением индикаторов манипуляции:

слишком быстрая симпатия и доверие к менеджеру; внезапное острое и навязчивое желание совершить покупку именно здесь, именно сейчас и именно у этого менеджера; другие сигналы (см. общую технику защиты от манипуляции в приложении к книге)

5. Сохраняйте вежливость, уверенность, спокойствие, самостоятельность. Уважайте себя.

6. Не погружайтесь в ситуацию. Мысленно поставьте между собой и менеджером полупрозрачное стекло. Как только оно исчезнет — концентрируйтесь и снова ставьте границу. Не давайте менеджеру захватить ваше внимание целиком, заразить Вас своим приподнятым настроением.

7. Действуйте в своём привычном темпе или слегка его замедлите. Не спешите за ускоряющимся продавцом. Ускорение темпа речи и нагнетание темпа действий делается с целью сформировать импульс — «покупай быстрее!». Подождите завершения скоростного участка и спокойно продолжайте.

Если менеджер начинает повторять Ваш темп, изменяйте темп немедленно. Это — способ внедрения в Вашу внутреннюю реальность.

8. Всегда помните, что менеджер — человек. Будьте доброжелательны к его стремлениям, но спокойно и без вызова занимайтесь удовлетворением своих целей.

Любой продавец настроен продать любой товар быстрее, потому что он ограничен в сроках и планах продаж, боится потерять свои комиссионные, опасается начальника, устаревания моделей, порчи продуктов или изменения моды, испытывает тревогу, что продажа сорвется… Используйте эти страхи.

Не пытайтесь завоевать расположение, симпатию! Ищите уважения. Обязательно разрывайте взаимодействие, если менеджер вызывает у Вас сексуальные фантазии. Будьте внимательны, если почувствуете необъяснимую и быструю симпатию.

Концентрируйтесь на достоинствах товара, на условиях деловой сделки, а не на личности менеджера. Вы покупаете товар, а не менеджера! К процессу покупки не имеет никакого отношения то, что продавец приятен, весел и обходителен, разделяет ваши предпочтения, искренне беспокоится о ваших интересах или «жил с Вами в соседнем дворе».

9. Любые негативные эмоции менеджера и непонятные высказывания — признак его непрофессионализма или злонамеренности. Ваша растерянность, стеснительность, непонимание, задетое самолюбие — то, что побуждает Вас купить, чтобы получить облегчение. Напоминайте такому менеджеру «золотое правило торговца» — продавец должен предлагать не товар, а выход из дискомфортной ситуации. Игнорируйте презрение и лесть, фразы о Вашей состоятельности и несостоятельности.

Игнорируйте большое количество специальных терминов и вычислений. Они говорят не о Вашей глупости а о непрофессионализме менеджера.

Если Вы почувствуете, что негативное состояние менеджера передаётся Вам, воспользуйтесь способностью своего организма к естественному сбрасыванию. Для этого используйте зевание, вздыхание, смех. Зевая, вздыхая или смеясь представьте, как Вы «выбрасываете» всё, что Вам передал менеджер своим поведением. Кроме того, неплохо подходит для таких целей кивание (представляйте, как вместе с кивком головы негативное состояние «вылетает» из Вашей головы).

Если негативное состояние остаётся после того, как Вы уже вышли из магазина и вернулись домой, его необходимо нейтрализовать. Используйте для этого технику внутренней очистки, после которой сразу переключитесь на другую деятельность, не связанную с потреблением. Сама техника находится в разделе, посвящённом трудоголизму.

10. Спрашивайте о технических или вкусовых особенностях товара, а не о том, «хороший» ли товар. Помните — перед Вами чаще всего специалист по продаже, а не по товару. Требуйте понятного объяснения.

Обязательно добейтесь объяснения, понятного именно Вам. Продавец обязан его дать в доступной форме! Поэтому осознанно входите в состояние доверчивого ребёнка. Оставьте на время стремление выглядеть самым умным, информированным, понятливым.

11. Для Вас всегда выгоднее не согласиться с менеджером, чем сказать «Да». Это не зависит от степени безобидности вопроса. Поэтому следите за своими ответами. Если Вы более 3 раз подряд вслух или мысленно сказали продавцу «Да», согласились с ним, он заранее готовит Вас к окончательному согласию, специально снижает Ваше сопротивление.

Отвечайте каждый раз, начиная со слова «Нет» или «Да, но…». Например. 1. Вы хотите что-нибудь купить? Нет, я просто смотрю. 2 Могу я Вам чем-нибудь помочь? Нет, я обращусь позже. 3. Вы хотите, подчеркнуть Вашу индивидуальность? Да, но мне Важно также чтобы понравилось мне. Нет, мне важнее моё мнение об индивидуальности.

12. Не вступайте в дискуссию.

13. Если помощь не нужна, вежливо откажитесь от предложенной помощи, скажите, что если у вас возникнут вопросы, то вы обратитесь.

14. Не пытайтесь произвести впечатление на свою спутницу (спутника).

15. Не покупайте у пьяного продавца с признаками социальной или личностной деградации.

Если товар нравится…

Используйте несколько источников (или делайте вид, что используете). Сравнивайте цены, характеристики, преимущества, приносимую пользу, гарантии и т. п. В идеале получите консультацию того, кто хорошо знает этот вид товара (можно в рядом расположенном магазине).

При скидках и предложениях «более дешёвого, но аналогичного товара» помните, что никогда никто не будет торговать себе в убыток.

Берите с собой напарника для игры в «хорошего» и «плохого» парня (один ожесточенно за покупку, а другой категорически против). При правдоподобности спора такой паре удается добиться максимальных уступок.

Начинайте переговоры о ценах с наименее подходящего продавца, и заканчивайте фаворитом. При этом используйте скидки, которых добились от менее желаемых продавцов, чтобы выторговать себе аналогичные или превосходящие уступки от более желаемых.

Не показывайте явно, что товар Вам нравится. Сделайте вид, что вы собираетесь искать (уже нашли) более привлекательный или дешёвый образец предложенного товара.

Не показывайте, что готовы на предложения продавца и он уже выиграл.

Цена товара всегда дана с выгодой для продавца. Поэтому всегда спрашивайте о скидках.

Хотя бы один раз покажите, что Вы отказываетесь покупать товар, чтобы определить заинтересованность продавца в продаже и уступчивость к давлению.

Не берите «похожий» товар или «идентичную замену.

Давайте деньги частями. Продавец, который уже взял в руки деньги, «почувствовал вкус денег», уже не захочет с ними расставаться. Так что если Вы скажете, что больше у Вас нет, или начнёте торговаться — нередко продавец уступает. Очень часто «прощаются» небольшие недоплаты.

Всегда спокойно пересчитывайте сдачу! Делайте это хотя бы как часть анти-шопинга и как тренинг преодоления ненужных чувств неловкости. Докажите себе, что мнение случайного кассира не имеет для Вас значения.

Если товар не нравится.

Главное правило — Вы не обязаны ничего покупать. Вы имеете право передумать и отказаться от покупки. Это — нормальная здоровая реакция человека. Вы имеете право с уважением отнестись к пожеланиям продавца и проигнорировать их.

Отсутствие покупки не означает Ваших отрицательных особенностей как человека независимо от того, что Вас будут подводить к такому выводу.

Отказываясь, вежливо скажите «Нет». Не объясняйте, почему Вам не нравится товар, не давайте «зацепок».

Смотрите на товар или в сторону, а не в глаза продавцу.

Помните, что любые негативные эмоции продавца — признак его непрофессионализма.

Наградите под конец продавца словами: «Мне очень у Вас понравилось. Может быть, я вернусь».

Медитация на покупке (техника независимого потребления)

Жить без товаров и услуг нельзя, не хочется и не надо. Нет ничего более нелепого, чем отказываться от того, что производят специально для нас с достойным восхищения старанием и в жесточайшей конкуренции. Прав и достоин уважения тот, кто пользуется товарами, мечтает о товарах, радуется их приобретению, дорожит ими и скорбит об утрате. Оказываясь среди потребителей товаров, мы оказываемся в компании всего человечества. Поэтому не следует искать вакуума там, где это не нужно.

В то же время, приобретение товаров может легко перейти в зависимость, причём Вам в этом будут помогать на всех этапах. Чтобы этого не произошло, приобретением или во время него, время от времени, разрешите себе использовать данную медитацию.

Это — только товар. Это — только вещь. Это значительно меньше моих целей. Этот товар — только инструмент для достижения цели. Я приобретаю этот товар, чтобы с его помощью двигаться к своей цели. Моя цель вне товара. Этот товар не заслонит мою цель, он — лишь ступенька к цели.

Радость от приобретения товара — малая часть моих радостей. Она меньше радости от движения к цели.

Escape № 10 — Homo pollerius "Человек обладающий или зависимость от обладания вещами (вещизм)"

Пусть другие кричат о себе.
О Вас расскажет Ваш автомобиль.
Реклама автомобиля «Audi A4»

Современный человек живёт в мире, который принято называть обществом постмодернизма. Здесь стиль жизни характеризуется постоянным потреблением товаров и услуг, значительная часть которых не удовлетворяют каких-либо жизненных потребностей. Именно потребление — главное занятие современного человека, а наслаждение обладанием потреблёнными вещами, так называемый «консюмеризм», является главным источником удовольствий.

Обладание вещами всё чаще становится главным способом защиты от существующей действительности, её изменения и создания собственной, хотя и искусственной, но вполне комфортной реальности. Такая реальность полностью состоит из вещей. «Я — это мои вещи» — девиз современного общества. Именно через обладание большинство людей выражает и представляет себя. При помощи обладания человек пытается вырваться из враждебной пустыни городской жизни. Он стремится компенсировать ввещах то, чего ему не хватает. Постепенно целью становятся само обладание. Вещь становится материальным воплощением цели. Путь потребления и обладания становится путём жизни. В результате человек обожествляет вещи, превращая их в фетиши. В нашей стране это усиливается особым, сверхценным отношением к вещам. Ни у кого в такой степени вещи не являются реликвиями, экспонатами музея семейной истории. Они передаются по наследству, имеют свою историю. Кроме того, обладание возвращает в детство с его мечтами о недоступных игрушках, которые, наконец, удаётся реализовать.

Производители, безусловно, заинтересованы в таком стиле жизни. Они пытаются сделать свой товар лучшим материалом для конструирования реальности, замены цели. Для

этого каждой вещи придают как можно больше функций и, самое главное, создают вокруг неё миф. Вместе с товаром предлагают обладать волшебством, магической составляющей, посланием, тем, что определяется понятием «message». Это именно тот компонент, который помогает при помощи вещи сконструировать особую реальность. Современные вещи стали посланиями, через которые люди строят свой мир. Товары перестали обозначать только статус и принадлежность к определённому уровню иерархии. Они стали способом создания самого себя, самовыражения, заявления о себе. Люди пытаются стать теми, кем они хотят быть, приобретая вещи. Они всё чаще думают, что именно вещи помогут создать и удержать особую, желаемую реальность. Приобретая вещь, человек приобретает иллюзию, которая её окружает, пропуск в идеальную реальность.

В результате вещь превращается в элемент конструктора, из которого человек «собирает» самого себя, свою внутреннюю и внешнюю реальность. Одежда, аксессуары, бытовая техника, автомобиль, дом становятся способом проявления себя в мире и заменяют творческое самовыражение. Вещь говорит о том, кто ты есть и для себя и для других. Она создаёт образ человека. Обладая, человек окружает себя вещами — символами, указывающими на его цели, стремления и его внутреннее состояние.

Обладание сопровождается созданием своей, особой внутренней реальности, которая уводит от действительности. Чем больше миф товара, его послание, тем меньше он остаётся инструментом, удовлетворяющим жизненно необходимые потребности, и тем больше он превращается в иллюзию, в символ. Связь между мифом, посланием товара и его прямым назначением всё больше размывается. Постепенно человек оказывается окружённым символами, не имеющими отношения к реальности. Несколько изменяя современного философа Жана Бодрийяра, можно описать следующие уровни в этом процессе отделения:

1) символ (миф) товара отражает реальность,

2) символ товара маскирует и извращает реальность,

3) символ товара маскирует отсутствие реальности,

4) символ товара не имеет никакой связи с реальностью.

Последний этап характеризуется образованием особых символов — симулякров. Симулякр (simulacre, simulacrum), в переводе с французского — оболочка без содержимого, пустая вещь, стереотип, псеводовещь. Это изображение того, что на самом деле не существует, самодостаточный, автономный знак, не имеющий соответствий в реальном мире, псевдовещь, фантом. Симулякр ни на что не указывает, за ним ничего нет. Симулякр образуется человеком тогда, когда он хочет уйти от действительности, приукрасить её. Искусственная реальность — это симулякр, который мы себе сами создаем.

Искусственные реальности, которые создаются человеком при потреблении и обладании, могут отвечать нескольким целям. В зависимости от этого выделяются следующие типы реальностей потребителя:

Реальность, имитирующая большинство. Она создаётся, чтобы, прежде всего, быть похожим на всех, отвечает потребности «Я такой же, как все». Реальность, имитирующая идеал. При этом основная потребность — быть как тот, кто считается эталоном за счёт копирования потребления и обладания. Конкурирующая реальность. Она подобна предыдущим реальностям по сути, но внешне противоположна. Задача — обладать тем, чего нет у большинства или у идеала. Псевдоиндивидуальная реальность. Цель реальности — создать вокруг себя нечто индивидуальное. Ложной такая индивидуальность становится тогда, когда достигается за счёт потребления и обладания, а не за счёт самовыражения. Такая реальность — лишь «набор цитат», более или менее разнообразных. Это практически неизбежно, поскольку потребляться может только то, что произведено, а производство всегда массово, серийно. Кроме того, производство отвечает заказам больших групп, т. е. массовому спросу и основано на уже имеющихся образцах.

Помимо конструирования реальности для себя, потребление привлекательно для создания образа, самопрезентации. Современный человек автоматически воспринимает другого, прежде всего, как потребителя и обладателя — одежды, косметики, пищи,

автомобиля, дома и прочих аксессуаров. Мы создаём впечатление о человеке и устанавливаем отношения в большинстве случаев через похожее или общее потребление и обладание. В итоге, потребляя и обладая вещами, человек неизбежно говорит о себе, о своём статусе, вкусе и т. д. И наоборот, человек обладает лишь тем, что может говорить о нём.

Воспринимая всё вокруг как товар, то, чем можно обладать, человек видит вокруг только товар и воспринимает других людей только как владельцев товара. Постепенно любой человек начинает отождествляться с товаром, которым он владеет и сам превращается в товар.

Итак, в современном мире обладание стало важнейшим способом, как для самовыражения, так и для самореализации. Трагедия состоит в том, что обладание лишь имитирует эти процессы. Человек выделяется не собой, а тем, что ему предложено извне, конструирует себя из уже готовых элементов — одежда, хобби и т. д. Кроме того, потребление и обладание изначально ограничивает в выборе. Эти ограничения накладываются ценностями и традициями общества, предложениями производителя. Даже тогда, когда человек считает, что, обладая вещами, он выражает и реализует себя, на самом деле, его потребление и обладание лишь повторение того, что было у множества других потребителей. Индивидуальность обладания сводится к индивидуальной комбинации вещей и, в лучшем случае, представляет собой попурри банальностей.

В этом разделе будут рассмотрены несколько самых распространенных вариантов обладания, которые ограничивают выбор человека, его развитие и путь получения радости от жизни. Каждый из этих вариантов обладания легко может стать способом ограничивающей, зависимой жизни. Во всех случаях — это попытка заменить свою цель на суррогат. Вариант зависимости от обладания связан с тем, в чём человек оказался несостоятелен на пути к цели.

Женский путь — гламурная реальность моды

Потребление и обладание одеждой — самый очевидный, лёгкий и распространённый способ изменения своей внутренней реальности. Это связано со значением и ролью одежды в жизни человека. Каждый предмет одежды — это вещь, которая имеют для хозяина особый, привилегированный статус. Из всех вещей именно одежда постоянно представляет человека для других, именно с ней он не расстаётся большую часть своей жизни, и только одежда имеет постоянный и непосредственный контакт с телом человека. В результате одежда является той вещью, которую человек наиболее часто отождествляет с собой. Не зря, именно предметы одежды чаще всего являются символом, фетишем — объектом, имеющим для кого-либо особое, сверхценное значение. Это чаще всего высокие каблуки женских туфель, чулки, бюстгальтеры.

Главное в одежде — это то, что она представляет человека для других, выступает как презентация. При её помощи человек заявляет о себе в процессе взаимодействия. Он отбирает вещи, которые символизируют то, что он хотел бы сказать о себе. Это происходит независимо от желания её носителя. Одежда описывает статус человека, его вкус. Одежда также применяется, чтобы откорректировать презентацию собственного тела. Чем меньше тело отвечает стандартам, тем чаще ему придаётся искусственный вид при помощи одежды. Одежда создает иллюзию тела, приближающегося к принятым эталонам, скрывая его недостатки и подчёркивая достоинства.

Всё это делает одежду той самой вещью, для которой легче всего создать особое послание, т. е. придать то, что прямо не относится к функциям одежды, некую тайну, волшебство. Более того, сам потребитель одежды желает и требует этого от производителя. Особенно важно это становится для женщин. Для них одежда — это магическая вещь, которая сама по себе способна повлиять на отношения с мужчинами — без собственных усилий. Любая женщина хочет от одежды магических свойств — преображения и её тела, и её отношений, и её ощущения счастья. Для обозначения ощущения, которое требуется от такой одежды, наиболее точно подходит популярный в мире моды термин гламур (gramarye).

Это наваждение, очарование, обман, то, что создаёт ауру незбыточного, нереального мира притягательных фантазий. Для большинства это связано с изяществом, роскошью, богатством, однако это не главное. Суть гламурной вещи — дать ощущение прикосновения к иной реальности. Не зря современный словарь Вебстера описывает гламур как «странно-соблазнительную атмосферу романтического волшебства, околдовывающего, непостижимого, неодолимо-магнетического очарования» и как «ускользающую, загадочно-волнующую и зачастую иллюзорную привлекательность, которая будоражит воображение и разжигает вкус к необычному, неожиданному, красочному или экзотическому…».

Гламур — это искусственно сконструированный образ товара. Он намеренно акцентирует границу между обладателем и обыденной действительностью. Его намеренно создают с целью продать товар как нечто элитарное. Кстати, гламур — не только одежда, но и косметика, аксессуары. Гламур даёт вещи такие признаки, как роскошь и элитарность. Это превращение красоты и притягательности в товар. Гламур — товар, который является билетом в другой мир, в «высшую, избранную, элитарную реальность». Не зря местом сосредоточения гламура являются супердорогие бутики, элитарные клубы. Апогей гламура, его «религиозная столица» — это Голливуд, «Фабрика звезд». Именно здесь создаётся и демонстрируется идеология рождения «звёзд», высшей стадии гламура, из никому не известной «серости». Причём сам процесс создания является отдельным шоу, публичным конвейером. Звезда стала товаром, искусственным заменителем реальности.

Идеальная, гламурная внешность — основа при построении искусственной реальности для женщины. Это одна из наиболее популярных целей для формирования зависимости. Она сводится к превращению в вещь самой себя, выхолащивания индивидуальности и последующей презентации созданного товара с целью выгодной продажи. Такой путь полностью заменяет отношения. Женщина сознательно хочет стать товаром, конструктором, состоящим из механических частей, суммой из элементов, каждый из которых имеет свою цену (грудь, ноги, кожа, рост и т. д.). Она превращается в набор телесных элементов и эрогенных зон. Сфабрикованная по такой технологии женщина вливается в гламурный мир женщин-предметов, превращается в элемент гламурной реальности, существующей только на подиумах и в глянцевых журналах. Идеальный образ, по которому строится её новая внутренняя реальность — это статуя, механическая кукла, любовный автомат, болванка, человековещь, симулякр. Этот образ — основа искусственной реальности. Он позволяет окончательно отвлечься от себя и строительства отношений женщине и её мужчине.

Не случайно главный критерий «кастинга» (т. е. отбора) моделей в гламурные издания — предельная обобщенность внешних данных. Требуется несексапильность, симметричность черт лица, нетрадиционно высокий, мужской рост и неестественные пропорции тела. Можно сказать, что это андрогин, лишенный заметных половых признаков и личностного своеобразия. Модель, отвечающая гламурным критериям, это существо, лишённое живой женственности, не имеющее права на пристрастия и личную жизнь. Их заменяет публичность, необходимость соблюдать диету, режим, иметь идеальный вешний вид. Готовая модель — это итог успешной кастрации индивидуальности, уничтожение собственной, уникальной внутренней реальности человека. Это гламурная красота-фетиш, поверхность без содержания, которая не имеет никакого отношения к человеку, который её носит. Не зря идеальная модель бесстрастна, неприступна, холодна, замкнута и отчуждена от жизни.

Реализация потребности в гламурной внешности обеспечивается за счёт индустрии моды. Именно мода даёт возможность потреблять гламур. Мода — это результат современной жизни, основанной на потреблении и обладании, жизни, в которой путь человека стал путём движения от обладания одной вещью к обладанию другой. Она позволяет полностью выбросить отношения из собственной внутренней и внешней реальности. На место отношений приходит презентация и выгодная продажа своего образа. Стремление подменить себя своим изображением — вот основа моды, которая делает её

столь популярной. То, что модно, стало создаваться только как желаемый образ действительности, определённого статуса, семейного положения, и т. д. Мода — создание симулякра, а не вещи определенного размера, цвета, фактуры. Это индустрия замены действительности на её изображение, симулякр.

Мода — это искусственно создаваемая реальность, которая отграничивает пребывающих в ней людей по признакам современности и престижности. Создание такой реальности — это производство одними людьми и потребление другими людьми символов престижной современности. У образов, из которых создаётся реальность моды нет постоянных содержательных признаков, основы. Эти образы служат только для обозначения границы между престижным, современным, т. е. модным и немодным, непрестижным, несовременным.

Сама искусственная реальность, которая строится на основе моды, может быть различной. Это связано с тем, что различные компоненты этой реальности, предлагаемые индустрией моды, могут занимать в ней неодинаковое — большее или меньшее, главное или подчинённое место. В сформированной реальности существует та часть, которая создаётся в соответствии с предложениями индустрии потребления. Это та часть моды, которой соответствуют модели одежды класса pret-a-porter (буквально «готовые к тому, чтобы носить»), предназначенные для ношения в жизни, а не только на подиуме. В зависимости от выраженности потребности «быть вместе со всеми» эта часть реальности может менять своё представительство в реальности. Кроме того существует полностью оторванная от действительности, сказочная часть внутренней реальности. Это «представительство высокой моды». Данное устойчивое словосочетание произошло от французкого haute couture (HC)- «высокое шитье». Производители такой моды считаются деятелями искусства а потребители — элитой. Сами изделия HC ценны своей уникальностью и принципиальным отсутствием копий. Они предназначены именно для проведения границы между собой и другими, не подразумевая функций нормальной одежды вообще. Основной чертой высокой моды является экзотичность, экстравагантность, т. е. подчёркивание того, что носитель является «белой вороной». Задача обычной моды — сделать королём толпы, самой элитарной, современной, но по прежнему «чёрной вороной».

Для создания вокруг себя искусственной «модной» реальности необходимо постоянное отслеживание того, что происходит в индустрии моды (получение информации из соответствующих журналов и передач, наблюдение за людьми, ведущими себя современно и престижно). Намеренное игнорирование моды и сосредоточение на противоположных признаках — функциональность, полезность, долговечность и т. д. также может привести к построению подобной искусственной реальности. Так происходит, если вся деятельность человека направлена на игнорирование моды, её высмеивание и войну с «фанатами моды». В конструировании реальности моды помимо кутюрье принимают участие потребители — пионеры, новаторы. Кроме того, для создания границы, отделяющей реальность моды от окружения, необходимы действия, направленные на сопротивления моде. Их помогают делать все те, кто стремится создать свои границы, отличные от предложенных модой. Сопротивляясь моде, они только помогают очертить её отличие. Такие действия — прерогатива разнообразных скептиков, почитателей традиций, консерваторов, утилитаристов (сторонниками практичности), натуралистов (защитниками здоровья), феминисток, отстаивающих стерилизацию женской идеологии и многочисленных меньшинств, как правило сексуальных или политизированных.

Мода подчёркивает индивидуальность, отличие, границу, в то время как обычная одежда — стремление быть как все, растворить среди людей. Именно поэтому мода так часто меняется — ведь она быстро проникает в преследующие её массы и становится обычной, «низший» класс начинает пересекаться с «высшим».

Мужской путь — реальность автомобиля

Из всех вещей, создаваемых для наслаждения обладанием, автомобиль имеет особое значение. Он несёт в себе одно из самых мощных посланий. Это вещь, которая больше остальных имеет шанс полностью отождествляться с владельцем, выступать его визитной карточкой, отражающей особенности личности, стремления, амбиции, принадлежность к определённой страте. Автомобиль вполне может стать симулякром самого человека и его жизненного пути.

Автомобиль занял главное место среди вещей мужчины не случано. Это именно тот предмет, который позволяет осваивать мир за пределами дома. Ведь дом является главной вещью для женщины, позволяя выразить себя в первую очередь именно хранительнице очага. Автомобиль предоставляет возможность осваивать мир, врываться в него. И, самое главное, автомобиль позволяет совершить побег из действительности, в которой находится человек, в иную реальность, совершить путешествие в эту реальность, «освободиться» от жизни, оставить вне автомобиля все проблемы и неудачи.

Поэтому автомобиль не зря воспринимается как самостоятельный мир. Это свой, индивидуальный мир, который усовершенствуется и украшается своим хозяином-создателем до завершенной и защищенной реальности. Автомобиль помогает отгородиться от жизни сразу несколькими способами. Прежде всего, это смена роли с той, которая характерна в повседневной жизни на роль капитана корабля и путешественника. Кроме того, автомобиль помогает отгородиться от мира. Это можно сделать двумя способами. Прежде всего это легко удаётся осуществить непосредственно при помощи самого автомобиля — стенами и тонированными стеклами. Виртуальное отгорожение от реальности — осуществляется при помощи статуса и амбиций. В результате автомобиль становится либо средством для побега, либо убежищем, либо и тем и другим одновременно.

Выбор конкретной модели автомобиля и его последующая модернизация («прокачка») — это выбор искусственной реальности, в которую будет совершено путешествие. Если человек в значительной степени не удовлетворён своей жизнью, он нередко желает, чтобы новая реальность, в которую он отправляется на автомобиле, радикально отличалась от старой. Такое путешествие полностью отрицает ту жизнь, которая находится за пределами автомобиля и, поэтому, ведёт прямо к смерти. Именно поэтому многие люди за рулём так жаждут скорости, агрессии — это бегство от себя к самоубийству. Подобное состояние как отдельная зависимость описано под названием «синдром Тоада» или зависимость от «веселого автовождения» (joy riding dependance).

Кроме того, автомобиль используется, чтобы при его помощи избежать собственной нецельности, дискомфорта от жизни в мире. Только дополняя себя автомобилем, такой человек воспринимает полученное сочетание, своеобразного киборга как искомое целое. В результате сам человек превращается в протез, деталь единого целого. Он считает, что может выразить себя при помощи автомобиля, в котором находится его тело. Автомобиль становится его телом. Не зря автомобилям почти всегда дают собственные имена и говорят о них как о живых существах. Редкий автомобилист не общается со своим автомобилем и не говорит о нём, как о себе («у меня полетела трансмиссия»).

О формировании зависимости от обладания автомобилем можно говорить при наличии следующих симптомов (не менее 4 из перечисленных):

10. Главная жизненная цель человека, которой служат все его действия, связана с эксплуатацией автомобиля и не достижима без этого.

11. Отчётливая, осознаваемая связь фона настроения и уровня внутреннего комфорта с манипуляциями, касающимися автомобиля:

12. Подготовка к приобретению автомобиля, процесс выбора, приобретение, освоение, обладание, эксплуатация и модернизации автомобиля улучшает самочувствие. Главным становится не «что и зачем» делать а «при помощи чего». Человек пользуется автомобилем не как средством транспорта, а для приятного, комфортного времяпрепровождения.

13. Снижение настроения с раздражением и агрессией при любых внешних препятствиях к эксплуатации автомобиля.

14. При прекращении эксплуатации автомобиля (поломки, ДТП, лишение прав) развивается комплекс проявлений синдрома отмены. Возобновление эксплуатации автомобиля снимает эти проявления.

15. Синдром отмены, возникающий при незапланированном прерывании эксплуатации автомобиля включающий следующие симптомы:

· Тревога, раздражительность.

· Навязчивые размышления, фантазии и воспоминания о том, что связано с эксплуатацией автомобиля.

· Двигательное возбуждение, неусидчивость.

· Нарушения сна, аппетита.

· Нарушение способности выполнять действия, не связанные с автомобилем

· Исчезновение данных проявлений при возобновлении эксплуатации атомобиля.

16. Окончательная поломка, выход из строя или утрата (кража, продажа, разрушительное ДТП), автомобиля вызывает переживания, сравнимые с глубокой жизненной утратой. Действия, связанные с эксплуатацией автомобиля, предпочитаются аналогичным действиям в жизни. Человек стремится любыми способами перевести любые свои действия «за руль».

17. Действия, связанные с эксплуатацией автомобиля, сопровождаются более выраженными положительными эмоциями в сравнении с аналогичными действиями не связанными с эксплуатацией автомобиля.

18. Прогрессивное возрастание времени эксплуатации автомобиля:

19. Время, необходимое для получения удовлетворения возрастает, затягивается. Если человек не увеличивает количество времени, затрачиваемого на эксплуатацию автомобиля, он ощущает заметный дискомфорт.

20. Автомобиль используется в течение большего количества времени или чаще, чем было задумано.

21. Человек, испытывает дискомфорт и чувство вины при необходимости «оторваться» от эксплуатации автомобиля.

22. Огромное количество времени тратится на тюнинг и иные моменты модернизации автомобиля.

23. Наблюдается лживость при оценке времени использования автомобиля и затрат на его обслуживание, приобретение, модернизацию.

24. Вне эксплуатации автомобиля человек остаётся мысленно погруженным в действия, связанные с различными аспектами, обеспечивающими эксплуатацию автомобилем.

25. Возникновение проблем с милицией, законом, в семье из-за эксплуатации автомобиля, при этом проблемы игнорируются, усугубляются, но прежние действия продолжаются.

26. Появление и прогрессивное возрастание материальных затрат на эксплуатацию автомобиля:

27. Затраты возрастают и приводят к отказу от удовлетворения других, в том числе биологических (еда, одежда) и семейных потребностей.

28. Затраты приводят к проблемам вплоть до долговой зависимости и, не смотря на это, не поддаются контролю, даже при сознательных волевых усилиях, направленных на борьбу с ними.

29. Модернизация автомобиля при отсутствии необходимости.

Одинокий путь — привязанность к домашним животным

Проявление любви и заботы почти всегда сопровождается препятствиями для человека, склонного к зависимости и имеющего ограничения выбора. Как правило, оно сопровождается стремлением к власти и собственности над жизнью партнёра. Сложно найти человека в здравом уме, готового на то, чтобы им обладали. Поэтому потребление любви,

заботы, которая сочетается с безграничной властью, т. е. обладание объектом любви — очень востребованный товар. Таким товаром — «заменителем отношений» и являются животные.

Домашнее животное имеет хозяина. Это человек, который приобрёл его в собственность, является его обладателем. Т. е. домашнее животное — то, что можно потреблять и то, чем можно обладать. Оно имеет стоимость, уровень престижности (порода). В то же время, это не вещь, хотя и не человек. Можно сказать, что домашнее животное с такой точки зрения — промежуточное звено между людьми и вещами.

Обладание домашним животным позволяет «приблизить» и «очеловечить» искусственную реальность. Это актуально для тех, кто не смог построить удовлетворительные отношения с людьми. Не зря владельцы домашних животных испытывают к своим питомцам более тёплые чувства, чем к людям. Апогей абсурда этих чувств выражен в высказываниях типа «Животное чище, добрее, преданнее человека». Эти высказывания указывают на функции товара, которые были в действительности приобретёны под видом домашнего любимца.

Реальность, состоящая из животных позволяет скрыться от отношений, от близости. Это её главное назначение. Домашние животные — урны, в которые помещён прах отношений.

Искусственная реальность, в центре которой находится домашнее животное, как правило, намеренно строится с целью искажения действительности. Для неё предпочитаются те животные, которые, как правило, выведены по специально отобранным признакам, не имеющим практического значения для хозяев и, нередко, осложняющих уход и содержание. Местность, в которой животные вынуждены проживать, почти всегда не соответствует их анатомии, физиологии и потребностям. То же можно сказать и о питании, экологии. Нередко животные намеренно лишены пола (специально кастрированы для жизни в доме). Безупречное домашнее животное — это вещь. Собака — суррогат преданности, кошка — суррогат независимости ….

О формировании зависимости от домашних животных можно говорить при наличии следующих симптомов (не менее 4 из перечисленных):

1. Самые значимые, максимально насыщенные эмоционально действия человека, связана с содержанием и дрессурой домашних животных.

2. Отчётливая, осознаваемая связь фона настроения и уровня внутреннего комфорта с действиями, связанными с содержанием и дрессурой домашних животных:

· Подготовка к приобретению животного, процесс выбора, приобретения, уход, кормление, лечение, дрессура, игры с животным улучшают самочувствие и позволяют устраниться от проблем. Человек намеренно занимается животным с целью приятного, комфортного времяпрепровождения не достижимого никакими иными путями столь эффективно.

· Снижение настроения с раздражением и агрессией при любых внешних препятствиях к взаимодействию с животным.

· При невозможности взаимодействия с животным (разлучение, аллергические реакции на животное, его болезнь или смерть) развивается комплекс проявлений синдрома отмены. Воссоединение с животным снимает эти проявления.

3. Синдром отмены, возникающий при незапланированном разлучении с животным, включающий следующие симптомы:

· Подавленность, апатия, плаксивость

· Проявление агрессивности по отношению к людям, в том числе к посторонним.

· Навязчивые размышления, фантазии и воспоминания о том, что связано с животным.

· Двигательное возбуждение, неусидчивость.

· Нарушения сна, аппетита.

· Отказ от выполнения других действий, особенно напоминающих о животном.

· Исчезновение данных проявлений при воссоединении с животным или при его замене на другое, «адекватное».

4. Оправдание любых форм поведения животного, их иллюзорное «радужное» восприятие. Недооценка вреда и неудобства животного для других людей. Игнорирование их замечаний, обвинения и прямая агрессия (вербальная или поведенческая) в ответ на замечания по поводу нарушения правил содержания животного и обеспечения безопасности для окружающих.

5. Гибель или болезнь животного вызывает переживания, сравнимые с глубокой жизненной утратой, смертью близкого человека.

6. Прогрессивное возрастание времени, проводимого с животным.:

· Время, необходимое для получения удовлетворения от общения с животным возрастает. Если человек не увеличивает количество времени, затрачиваемого на это, он испытывает заметный дискомфорт.

· Человек проводит с животным больше времени или чаще, чем было задумано.

· При необходимости переключиться на людей или другие занятия человек испытывает дискомфорт, раздражение и чувство вины.

· Лживость при оценке времени и затрат, связанных с животным.

· В ситуации разлуки с животным человек постоянно возвращается к воспоминаниям о нём.

7. Возникновение проблем с соседями, случайными людьми из-за содержания и выгула животного. При этом проблемы игнорируются, усугубляются, но прежние действия продолжаются.

8. Появление и прогрессивное возрастание материальных затрат на содержание животного:

Затраты возрастают и приводят к отказу от удовлетворения других, в том числе биологических (еда, одежда) личных и семейных потребностей. Приобретение новых животных и средств ухода и содержания при отсутствии необходимости.

Элитарный путь — искусство

Z

Исследование и «постижение» искусства — один из возможных путей построения несуществующей реальности, а значит и последующей зависимости. Существуют границы, за которой реальность, созданная при помощи искусства перестаёт быть местом отражения, познания и совершенствования себя. Это границы, за которыми начинается искусство, специально предназначенное для масс («массовая культура») и намеренно «элитарное». Первое доступно для потребления всем, второе требует для потребления особых качеств, т. е. доступно лишь посвященным. Именно доступность становится критерием для построения иерархии потребителей искусства и обладателей переживаний — главного товара, производимого носителями искусства. Доступность разделяет за счёт того, что определяет выбор использования искусства как пути поиска и развития.

Потребление элитарного искусства и, соответствующее ему обладание «элитарными» переживаниями, требует умения расшифровывать код, при помощи которого оно создаётся. Только знание кода позволяет проникнуть на тот уровень иерархии, который занимает элитарное искусство. Код даёт доступ к эстетическому наслаждению. Без кода реальность элитарного искусства оказывается недоступной полностью или доступной частично.

Реальность элитарного искусства намеренно лишена содержания. В этом его суть. В построенной на базе такого искусства реальности имеет значение лишь форма, то, «как подаётся нечто», а не то, «что собой оно представляет». Это искусственная реальность, которая не отражает действительность, а намеренно создана «из воздуха», на основе умозрительных построений. Для его понимания и получения наслаждения необходим код доступа и не нужно знание действительности.

Бессмысленность и отчуждённость от действительности делают такую реальность элитарной. На познание кода необходимы деньги и время. В то же время, познание само по

себе не приносит в последующем никакой материальной и жизненной выгоды. Кроме того, оно не сопровождается познанием себя, поскольку направлено на исследование другого человека, его мировосприятия. Это могут позволить себе только те, чья жизнь является праздной, свободной от повседневной борьбы за выживание. Эта реальность не доступна для человека, вынужденного тратить силы, средства и время на зарабатывание денег и выживание. Такой человек вынужден потреблять искусство с низших ступеней иерархии — детективы, любовные романы, сериалы, поп-музыка и т. п. Т. е. цель реальности элитарного искусства — создание дистанции с обыденной действительностью. В этом элитарное искусство сходно с модой.

Путь антиобладания (коллекционирование, аудиофилия). Homo colligens

Из всех, описанных выше вариантов, очевидно, что обладание вещами осуществляется ради построения особой, искусственной реальности. Для этого, вещи должны обладать особыми качествами, не выводимыми из их функций. Потребители предлагают такие качества, создавая мифы своего товара, послания. Большинство, жаждущее потребления, считает это достаточным. Но есть меньшая группа людей, которые негативно воспринимают то, что особое, «тайное» качество вещи не является уникальным. И они создают уникальные признаки вещи сами. Эти люди — коллекционеры.

Коллекционирование является особым видом обладания. Внешне это такой вид деятельности, который сам отрицает и потребление, и обладание, с презрением относится к ним, как к «следованию массам». Если для обладателя ценность может действительно составлять сама вещь, то коллекционер презирает «вещизм». Привычные, рекламируемые, ценные для большинства функции вещей отрицаются коллекционером. Ему нужна особая вещь. Коллекционирование предполагает собирание предметов, которые наделяются особым, очень часто несвойственным им смыслом. Окружение себя такими вещами необходимо для образования особой, уникальной реальности. Чтобы полностью лишить вещь связи с реальностью, её нужно объединить с другими вещами по некоему искусственно выведенному общему признаку. Такая организация вещей, при которой любая вещь для полноты картины требует другой вещи, превращает каждый отдельный экземпляр коллекции в симулякр, т. е. в то, что не имеет отношения к реальности. Вещь, включаясь в коллекцию, полностью теряет функцию и становится предметом для обладания, элементом искусственной реальности.

Итак, суть коллекционирования — это выстраивание вокруг себя реальности, состоящей из особых вещей. Это вещи, наделённые одинаковыми, искусственно выделенными признаками, нередко не соответствующими заранее заданным производителем функциям. Признаки, которые придают вещи статус коллекционной, соответствуют специально созданной теории. Такая теория обосновывает, почему некая вещь более достойна формировать внутреннюю реальность и цель коллекционера, чем данные ему изначально реальность и предназначение. Теория создаётся самим коллекционером или берётся на вооружение. Чем более изощрённой и наукообразной оказывается цель, тем более отдаляется от действительности создаваемая искусственная реальность. Вместо достижения своей цели, коллекционер создаёт себе собственную миссию — создание искусственно выделенного собрания вещей-посланий.

Именно такая особая реальность интересна для коллекционера. Чтобы достичь идеального места для жизни, ему необходим полный набор таких вещей. И построение такой реальности становится целью для жизни, а созданная часть такой реальности — лучшим местом для жизни. Искусственная реальность коллекции отодвигает действительно существующие проблемы и требования жизни. Мир коллекционера — это мир мифов, фантомов, симулякров.

Коллекционирование — это любое занятие, при котором человек размножает вокруг себя однородные, лишённые первоначальной сути объекты и выстраивает из них свой мир. Таким занятием может быть и собирание следов животных, и коллекционирование

сексуальных побед, туристические поездки и сборка «идеального комплекта музыкальной аппаратуры» аудиофила.

Теория коллекционирования, прежде всего, требует очень узкой, выхолощенной, оторванной от действительности цели. Например, в филателистической коллекции не может быть темы «флора» или «фауна». Кроме того, цель должна быть обоснована при помощи наукообразного подхода. Любой элемент коллекции не соответствующий цели полностью её дискредитирует, т. к. уничтожает созданную коллекционером особую реальность.

Коллекционер стремиться создать ту несуществующую реальность, которую может дать только полная коллекция. Он посвящает свою жизнь своей коллекции, превращает её в служение непостижимому идеалу. Это его высшая цель, симулирующая предназначение.

Каждый экспонат коллекции приобретает в глазах коллекционера нечто мистическое, неуловимое и недоступное для непосвящённого. Это нечто и есть составной элемент искусственной реальности. Само «нечто» может при помощи выбранной теории объясняться по разному. Для одних коллекционеров это редкость, которая была когда то создана случайно или специально и не может быть повторно клонирована. Для других — это свидетельство или аргумент, подтверждающий одну идею и опровергающий другую.

В любом случае, ценным для коллекционера является только искусственно выделенное значение вещи, позволяющее ей быть элементом конструктора. Это конструктор искусственной реальности. Будучи созданной, она отрицает действительность коллекционера, её проблемы. Это «замороженная» реальность, слепок с вечности. Предметы коллекции лишены коллекционером того, что делает их ценным для других людей, они «бесполезны для жизни». Более того, он сам оберегает их от использования в жизни.

Коллекционирование представляет собой замену действительности симулякрами. Более того, законченная коллекция — это смерть. Она убивает саму себя, становясь завершённой. Пока коллекция пополняется — продолжается жизнь, действия коллекционера имеют смысл.

Итак, коллекционер — это человек, чья активность обладателя сосредоточена на особой категории вещей — уникальных, диковинных, экзотических, старинных. Для него не имеет значения общепринятая функция вещи, ему важнее то, насколько она соответствует принятой им идее. Выбранные им вещи позволяют так или иначе имитировать, «подделывать» свою реальность. Вариантов, как правило, несколько и каждый из них является индивидуально более удобным, комфортным и значимым способом бегства из своего собственного мира. Здесь приводится два основных, наиболее распространённых варианта.

Коллекционирование старинных вещей. Старинная вещь, это вещь вне времени, завершенное, законченное в себе образование. Это фотография прошлого. Такая вещь позволяет изменить реальность за счёт того, что создаёт вокруг человека иллюзию выхода из своего времени. Но и любое коллекционирование сопровождается утратой чувства времени, отменяет время. Коллекционирование «подлинных» вещей. Подлинная вещь — это вещь, которая является капканом, поймавшим в себе творчество. Кроме того, это уникальная вещь. Она позволяет изменить реальность за счёт того, что создаёт вокруг человека иллюзию уникального творения, имитирует реальность, сопутствующую достижению цели.

Коллекционирование является одной из наиболее достоверных имитаций процесса достижения цели. Оно действительно предполагает творчество, выражение себя, приобретение новых знаний, отношений с понимающими людьми, которых даже можно считать соратниками. Как и при достижении истинной цели, коллекционер испытывает состояние, которое Гёте называл счастьем, когда находит очередной предмет для своей коллекции. Это состояние достаточно сложно отличить от радости, которая сопровождает человека, выражающего себя на пути истинной цели, предназначения.

Кроме того, сам процесс собирания является для человека древнейшим, а потому глубоким, истинным занятием. Ведь основным занятием наших предков было именно собирание подножного корма. Не случайно коллекционирование, чаще всего, связано с небольшими по размерам предметами: монеты, марки, значки и т. д. Поэтому человек испытывает глубокое, инстинктивное подтверждение правильности своего занятия, когда

составляет коллекцию.

Наконец, коллекционирование настолько распространённое занятие, что только это делает его в глазах большинства вариантом нормы. Почти каждый в детстве занимался собиранием марок — филателией, каждый пятнадцатый человек это филателист. Но коллекционирование — это не только ряд традиционных занятий типа собирания почтовых марок (филателия). Это и собирание предметов старины (антиквариат), книг (букинистика), военной атрибутики (милитария) и т. п.

Вариантом коллекционирования является аудиофилия. Это действия, направленные на создание идеального звуковоспроизводящего аппарата. При этой зависимости «слушают не музыку, а звук». Коллекционирование и аудиофилия — очень близкие явления. Филателисту всё равно, что изображено на марке, лишь бы она соответствовала цели коллекции и не была погашена штемпелем. Так и аудиофилу безразлична музыка, он считает её тем, что «отвлекает от главного — звука».

Коллекционер, как и аудиофил свои силы затрачивает на поиск и приобретение предметов, которые не являются необходимыми для жизни. Для обоих важна вещь, которая несёт в себе некое таинственное «недоступное обычным вещам» качество. Это качество доступно только уникальным вещам, единственным в своём роде. Это das Ding, objet petit — Вещь. У коллекционеров это марки, выпущенные исключительно малым тиражом, антиквариат, у аудиофилов — сложнейшая, специально созданная аппаратура. Только марка, выпущенная малым тиражом на уникальную тему, крайне сложная для поиска и дорогая для приобретения, несёт в себе чудо, волшебство. Только аппарат, собранный вручную из натуральных и дорогостоящих материалов, неудобный, хрупкий, имеющий цену в десятки, а то и сотни тысяч долларов, способен передать звук, который воспринимается аудиофилом как волшебство.

Именно в поиске такого волшебства коллекционер и аудиофил находятся всю жизнь. Это волшебство — та самая таинственная идеальная реальность. Такая реальность «неуловима», но коллекционер и аудиофил время от времени касаются её, когда пополняют собрание своих вещей. При этом они испытывают наслаждение. Это состояние выхода за пределы той действительности, в которой приходится вынужденно существовать. Но, в то же время, этот выход «за пределы» является временным, конечным. Испытанное состояние неуловимо, его нельзя «поймать» при помощи слов, описать и повторить. Для того, чтобы его испытать, нужно посвятить его достижению много времени, сил и денег. Т. е. из-за него приходится отказываться от каких-то других сторон жизни. Подобное состояние очень точно имитирует переживания, которое возникает у человека, достигающего собственной цели, своего предназначения.

Не зря в производстве аудиоаппаратуры существует специальный термин — High End, «высший предел», отличающийся от hi-fi (high fidelity, высокая верность, точность). Такие вещи предлагаются в любой сфере потребления. Везде есть то, что предлагает высший предел, «касающийся иной реальности». Это особые товары современного общества потребления, которые ценны сами по себе, не созданные для выполнения функций. Они созданы не для удовлетворения потребностей, а для конструирования новой реальности, дающей наслаждение.

Анти-вещизм

1. Определите вещи, при помощи которых Вы оцениваете себя и других. Воспринимайте потребность в обладании такой вещью как индикатор ограничения выбора.

2. Определите вещи, при помощи которых Вы отгораживаетесь от действительности, вещи, которые заменяют для Вас мир. Воспринимайте потребность в обладании такой вещью как индикатор ограничения выбора.

3. Определите вещи, обладание которыми доставляет Вам наслаждение, сопоставимое с главными радостями жизни. В случае если вещь становится основным источником

положительных эмоций, успокоения, ликвидации дискомфорта, определяйте особенности своего душевного состояния, внимательно анализируйте ограничения своего жизненного выбора. Воспринимайте потребность в обладании такой вещью как индикатор ограничения выбора.

4. Регулярно следите за нецелевым приобретением вещей. Не приобретайте вещи, не нужные для удовлетворения жизненных потребностей, на деньги, которые выделяются из других статей семейного бюджета. Не покупайте вещи, следуя моде, рекламе, другим, в том числе авторитетным людям. Откажитесь от немедленного приобретения таких вещей. Давайте себе время на раздумье и обоснование их необходимости. При внезапном желании обладать новую вещью, откладывайте решение о приобретении на срок не менее 1 недели.

5. Определите, что Вы можете сделать, чтобы перестать быть обладателем этих вещей. Можете ли Вы допустить такую ситуацию в принципе? Определите, что мешает Вам отказаться от обладания? Что Вы потеряете, если откажитесь от обладания?

6. Используйте вещи только в соответствии с их функциями. Не используйте те вещи, которые не имеют нужных Вам функций. Откажитесь от обладания вещами, чья функция Вам не нужна, независимо от их привлекательности.

7. Регулярно определяйте цели, для которых Вы приобрели вещь. Устраняйте ситуации бесцельного обладания. Если цели приобретения и обладания не совпадают с Вашими жизненными целями, решительно избавляйтесь от вещей. Регулярно избавляйтесь от вещей, которые больше не используете, т. е. от вещей, с которыми связано так называемое «немое обладание».

Медитация на вещи (техника независимого обладания)

Жить без вещей могут только святые. Пока Вы не научились ходить по воде и уклоняться от пуль, Вам могут понадобиться вещи. При этом было бы неплохо, чтобы Вы радовались, от того, что обладаете этими вещами. В противном случае Вас могут обвинить в психическом недомогании или в неодобрении курса правительства. Поэтому обладайте с удовольствием. Главное, чтобы это не стало главной и определяющей радостью Вашей жизни, чтобы утрата какой-нибудь безделушки или драгоценности не привела к горю вселенского масштаба… Чтобы этого не произошло, время от времени, разрешите себе использовать данную медитацию, когда Вы пользуетесь любимыми вещами.

Это — только вещь. Это не реальность. Это — не цель. Это — лишь инструмент для достижения цели. Я обладаю этим с удовольствием, потому что это помогает двигаться к моей цели. Моя цель вне вещи. Эта вещь не заслонит мою цель.

Радость от приобретения вещи — малая часть моих радостей. Она меньше радости от движения к цели.

Escape № 11 — Homo perficerius "Человек модернизирующий или гэйджет-аддикция"

Техника достигнет такого совершенства, что человек сможет обходиться без себя.
Станислав Ежи Лец

Технология — это искусство переделать мир так, чтобы с ним уже можно было не сталкиваться.
Макс Фриш

В пустом доме телефон всегда звонит громче.
Джойс Кэрол Оутс

Современная жизнь немыслима без технических устройств. И приборы завоёвывают её всё стремительнее. Мы радуемся тому, с какой быстротой это происходит, но не всегда замечаем, что скорость модернизации жизни превосходит интенсивность формирования потребности в том, что нам предлагают. Скорость нашей мысли не успевает за быстротой предложения всё новых и новых устройств. Получается, что мы «придумываем, зачем это нам», только когда видим новые приборы, сияющие во всём своём великолепии. И случается так, что мы начинаем использовать технические устройства, потому что это модно, потому что «они уже есть в магазине и их купил сосед». Часть из нас использует нечто, получая удовольствие не от того, что и зачем он делает, а от того «чем и как» он это делает… Так, незаметно, мы подготавливаем в своей жизни место для новой, коварной зависимости… Она разместилась на перекрёстке между шопингом, вещизмом и рекламной зависимостью. Безусловно, ближе всего она к вещизму, т. е. к зависимости от обладания. В самостоятельный раздел это состояние вынесено, т. к. оно связано с чётко очерченным кругом вещей, выполняющих особые функции. Это зависимость, при которой человек приобретает пристрастие к обладанию конкретным прибором. Она получила название гэйджет-аддикции. Термин происходит от английского слова gadget» — «техническая новинка». С каждым годом она становится всё более заметной, отражая успехи современных технологий производства, маркетинга и рекламы.

Сама зависимость представляет собой ограничения жизни в определённой сфере из-за использования гэйджетов — электронных технических устройств. Гэйджет заменяет ту или иную функцию человека, «модернизирует» её. Причём электронное устройство выбирается в соответствие с той частью жизни, в которой человек испытывает ограничения выбора, не достаточно уверен и ограниченно компетентен. Как правило, в качестве гэйджета выступает мобильный телефон, ноутбук, палм-компьютер и т. д.

Гэйджет-аддикцией с каждым годом страдает всё больше людей. Первыми предвестниками этой зависимости были безобидные и трогательные тамагочи. Последние несколько лет самоым популярным гэйджетом является сотовый телефон. На втором месте в качестве «незаменимого для жизни прибора» оказываются разнообразные портативные музыкальные устройства. Реже «вторым» гэйджетом оказывается ноутбук и палмер. Ещё реже DVD-плеер и цифровая видео (фото) камера, CD-плеер, видеомагнитофон, диктофон.

В среднем каждый современный и активный представитель современного общества потребителей постоянно использует не менее пяти электронных приборов. Это приборы, без которых человек не представляет своей жизни, испытывает состояние дискомфорта. Считается, что имеется гэйджет-аддикция когда таких приборов становится не менее семи или покупаются только самые новые модели, чтобы показать другим степень своей успешности и продвинутости. Постоянные технологические модернизации позволили владельцам гэйджетов практически непрерывно переносить свой личностный рост в сферу обладания. Теперь, чтобы «стать больше», достаточно иметь новый сотовый телефон или более качественный фотоаппарат.

Не смотря на кажущуюся общность с шопингом, рекламной зависимостью и вещизмом, гейджет-аддикция — самостоятельное состояние. В отличие от шопинга удовлетворение доставляет конкретный прибор, а не процесс хождения по магазинам. В отличие от вещизма удовлетворение приносит не столько обладание, «владение», сколько модернизация проблемной функции, иллюзия её улучшения. В отличие от рекламной зависимости удовлетворение доставляет конкретный прибор, а не любой товар, который соответствует рекламе, попавшей в цель.

Выбранный прибор — гэйджет можно сравнить с фетишем. Само это слово в переводе с французского означает «идол», «символ». Обозначается термином «гейджет» нечто, необходимое для получения удовольствия от действия. Это может быть предмет или ситуация. Причём само действие никак с фетишем-гейджетом не связано, его не предусматривает. Т. е. он оказывается необходимым для украшения жизни в тех случаях, где человек перестаёт видеть её в цвете. Вместо того чтобы разобраться с тем, что вызывает

«потускнение» жизни, он призывает на помощь гэйджет. Постепенно без гэйджета — фетиша получение удовольствия становится невозможным вообще. Удовольствие связывается не с действием, а с гэйджетом. В конце концов, человек посвящает своему фетишу отдельную часть своей жизни. Гэйджет приобретает самостоятельное значение, манипуляции с ним заменяют то, для чего он был создан. Обладатель даёт прибору имя, думает о нём, лелеет его, приносит ему в жертву своё время, деньги, совершенствует его. И всё это приносит особое удовольствие, обособленное от радости, которую должно приносить действие, модернизируемое фетишем.

Гэйджет-аддикция проявляется предпочтением действий, связанных с техническим устройством всем другим действиям. Это доходит до того, что человеку «не важно, что делать, лишь бы делать это при помощи гэйджета». Все поступки направлены на поиск, приобретение, освоение и усовершенствование прибора. Эти действия постепенно заменяют ту функцию, для которой служит прибор, становятся самодостаточными. Гэйджет-зависимый забывает обо всём, когда речь заходит о приборе, в том числе и о том, что он модернизирует при помощи гэйджета. Например, поиск, приобретение и освоение функций сотового телефона становится важнее, чем общение по нему. Что же касается других сторон жизни, то они оказываются подавленными «во имя» технического прогресса. В результате гэйджет даёт зависимому совсем не те переживания, которые он должен дать просто как функциональное устройство. И эти переживания более ценны и важны для зависимого. Например, общение по сотовому телефону приятнее, чем общение без сотового телефона.

Гэйджеты коварны потому, что они на самом деле достаточно полезны. Они действительно модернизируют ту функцию, для которой они были созданы. Приборы делают эту функцию более доступной, контролируемой и приятной. Именно этим зависимый легко оправдывает своё «увлечение». Ведь преимущества использования гэйджета очевидны, а их отрицание говорит о невежестве, косности или небольшом уме. Но эти же преимущества в руках зависимого трансформируются в ловушки. Например, сотовые телефоны делают общение более доступным (всегда и везде, если Вы находитесь в зоне действия сети и на Вашем счету достаточно средств). Такая доступность настолько облегчает взаимодействие, что приводит к тому, что обычное общение «лицом к лицу» становится менее важным, чем общение через гэйджет. Человек, склонный к зависимости легко прерывает любое общение при звонке сотового телефона, автоматически считая, что информация от гэйджета важнее. Человек с имеющейся зависимостью с большим вниманием будет воспринимать одну и ту же информацию, если она передана при помощи гэйджета. Постепенно доступность и её обеспечение «отрывается» от взаимодействия. Чтобы быть доступным для использования прибора гэйджет-зависимый жертвует живым взаимодействием.

Ещё одно доказательство эффективности и полезности модернизации — способность при помощи гэйджета контролировать функцию, которую он заменяет. Опять таки, на примере сотового телефона это очень легко увидеть. Вы общаетесь столько, сколько хотите. Это полностью под Вашим контролем и обеспечивается определением номера. Желательных для общения собеседников Вы награждаете симпатичными картинками и приятными мелодиями. С теми, кто «не достоин» общения поступаете так, как позволит фантазия. В результате Вы ограничиваете своё взаимодействие только теми абонентами, которые для Вас удобны. Для зависимого это означает лишение возможности выйти за узкие, ограниченные рамки общения, консервирование своих зависимых отношений при помощи гейджета.

И, наконец, главное доказательство в использовании гейджета — он делает функцию приятной. И удовольствие всё больше становится самостоятельным, не связанным с функцией. Гэйджет может вызвать положительные эмоции без использования по прямому назначению, сам по себе. Он делает удовольствие самостоятельным, отдельным. Причём производители гейджетов заняты в первую очередь развитием именно этих, дополнительных качеств. Основная функция прибора становится чем-то дополнительным или, даже совсем ненужным. В сотовом телефоне аксессуары, картинки, мелодии, игры и прочие функции для большинства важнее, чем связь с другими людьми. Зависимый больше удовольствия

получает от того, что телефон «определил» абонента определённой мелодией, выдал определённую картинку, чем от сообщения, информации звонящего.

Страдающий гэйджет-аддикцией человек приобретает новые приборы не для того, чтобы улучшить свою жизнь, а для того, чтобы её «усовершенствовать». На практике это переходит в бегство от действительности. Гэйджет достаточно деликатно «помогает» изменить жизнь в той области, с которой есть проблемы. Он предлагает красивое техническое усовершенствование, «прослойку» между человеком и действительностью. И эта прослойка не приближает жизнь, а отдаляет от неё, закрывает собой. Зависимость начинается тогда, когда уход от действительности при помощи гэйджета становится привычным и желанным занятием, а возвращение к жизни в результате отрыва от занятий с гэйджетом вызывает бурное негодование. То, что отделено от человека гэйджетом становится всё более виртуальным. Это облегчает возможность изменения внутренней реальности, переноса на неё любых своих фантазий. Гэйджет позволяет человеку проявить себя кем угодно. Именно этим проявляется склонность «ухаживать» за гэйджетом, давать ему имя, беседовать с ним, как с живым человеком. Вы можете играть в «угождение» гэйджету, оберегать, любить и лелеять, помогать развиваться и расти (добавляя новые аксессуары, компоненты, мелодии, картинки и программное обеспечение), чувствовать гордость за «то, что он может благодаря Вам». И гэйджет ответит Вам взаимностью — он никогда не будет независимым и не покинет Вас по своей воле. Гэйджет позволит Вам ощутить себя заботливым и «хорошим» хозяином ровно столько, сколько Вы захотите. Вы можете, наоборот, быть жестоким и властным господином, выплёскивать на гэйджет свой гнев, подвергать наказаниям (если позволяет бюджет). Так гэйджет ненавязчиво даёт возможность почувствовать себя сильнее, проявить свою власть. Вы можете искать в гэйджете надёжность и предсказуемость, стабильность и исполнительность. И он будет верен Вам, в любую минуту готовый немедленно откликнутся.

Но удовлетворение от использования гэйджета быстро притупляется, поскольку это никак не меняет реальную жизнь. Человек не успевает определить причины этого падения удовольствий, поскольку ему тут же предлагают связать это с появлением новых моделей, более современных, совершенных и престижных устройств. И самым очевидным становится решение — для того, чтобы возобновить удовольствие необходим новый гэйджет.

Признаки гэйджет-аддикции

Человек, «вступающий» в гэйджет — аддикцию имеет проблемы с определённой стороной жизни. Это могут быть взаимоотношения с людьми, неудовлетворённость ими и даже ощущение одиночества. Тогда в качестве гэйджета выступает мобильный телефон, «украшающий» взаимодействие и создающий иллюзию постоянной доступности взаимодействиям. В других ситуациях это могут быть проблемы в личных отношениях, в самовыражении. Тогда в качестве гэйджета выступает то, что скрашивает досуг и освобождает от необходимости остаться наедине с другим, нелюбимым человеком — чаще всего видео и фототехника. Во всех случаях человек стремится получить комфортное состояние не путём решения проблемы, а за счёт её игнорирования и отодвигания — путь, стандартный для зависимости. В результате гэйджет, созданный для того, чтобы решать проблемы, порождает ещё большие затруднения в жизни человека. Здесь описаны общие признаки, характерные для всех вариантов гейджет-аддиккции, независимо от того, какой прибор выступает в качестве фетиша.

1. Отчётливая, осознаваемая связь настроения с манипуляциями гэйджетом:

Поиск, приобретение, освоение, использование и модернизация гэйджета улучшает самочувствие. Это происходит независимо от того, приводит ли поступок, который модернизируется гэйджетом к намеченной цели. Главным становится не «что и зачем» делать а «при помощи чего и как». Человек пользуется гэйджетом не потому, что это необходимо, не для того, для чего он предназначен, а потому что пользоваться гэйджетом приятно.

Ощущение пустоты и подавленности вне использования гэйджета. Раздражение и агрессия при любых требованиях окружающих одолжить гэйджет или прекратить на время им пользоваться. При прекращении использования гэйджета (временные неполадки, внешние препятствия или поломка) развивается выраженная подавленность, тревога, навязчивые мысли, фантазии или мечты об и пользовании. Использование гэйджета снимает эти проявления. При потере гэйджета человек испытывает переживания, сравнимые с глубокой жизненной утратой.

2. Прогрессивное возрастание времени использования гэйджета:

Время использования гэйджета, необходимое для получения удовлетворения возрастает, затягивается. Если человек не увеличивает количество времени использования гэйджета, он ощущает заметный дискомфорт. Гэйджет используется в течение большего количества времени или чаще, чем было задумано. Человек, испытывает сложность и невозможность при необходимости «оторваться» от использования или выбора гэйджета. Огромное количество времени тратится на деятельность, связанную с гэйджетами (покупку книг, поиск новых аксессуаров). Наблюдается лживость при оценке времени использования гэйджета и затрат на его обслуживание, приобретение, модернизацию.

3. Прогрессивное возрастание материальных затрат на гэйджет:

Затраты на гэйджет возрастают и приводят к отказу от удовлетворения других, в том числе биологических (еда, одежда) и семейных потребностей. Затраты на гэйджеты приводят к проблемам вплоть до долговой зависимости и, не смотря на это, не поддаются контролю, даже при сознательных волевых усилиях, направленных на борьбу с покупками. Приобретение новых разновидностей гэйджета при отсутствии необходимости. Принятие решения о приобретении гэйджета происходит не на основании реальной потребности, а основываясь на рекламе. Гейджет нередко приобретается как элемент «продвинутости», «современности», «стильности» (данное проявление гэйджет-зависимости сближает её с шопингом и рекламной зависимостью).

4. Чувство вины, связанное с использованием гэйджета:

Попытки отказаться от использования и модернизации гэйджета или контролировать этот процесс безуспешны и сопровождаются чувством вины.

5. Сужение интересов до тех, которые связаны с использованием гаджета.

6. Физические, психологические, семейные и профессиональные проблемы, связанные с использованием гэйджета.

Значимая деятельность и отдых прекращаются или редуцируются в связи с использованием гэйджета. Использование гэйджета продолжается, не смотря на знание об имеющихся проблемах. Пренебрежение профессиональными обязанностями из-за использования гэйджета Семейные конфликты из-за поглощённости использованием гэйджета и затратами на него. Туннельный синдром (поражение нервных стволов руки), нарушения зрения, головные боли и расстройство сна.

Мобильная зависимость как форма гэйджет-аддикции

Мобильный телефон — самый популярный гэйджет, особенно для молодежи и людей в возрасте 25–34 лет. Он стал спутником практически каждого человека. Сейчас сложно найти того, кто не имеет сотового телефона. Всё больше людей, которым мобильный телефон заменяет плеер, радио, калькулятор, блокнот, органайзер, фотоаппарат и фотоальбом. Манипуляции с телефоном всё меньше предназначены для общения и всё больше похожи на «игру с конструктором». И функции, которые снова и снова предлагают производители, нарастают как снежный ком. Вы ещё не выходите через телефон в Интернет, путаетесь, чем TFT-экран отличается от CSTN — экрана, пока не освоили MMS, не пользуетесь Bluetooth? Поторопитесь, скоро надо будет смотреть по телефону телевизор!

С мобильным телефоном связано развитие наиболее распространённой разновидности гэйджет-аддикции — мобильной зависимости. Это зависимость, при которой гэйджет

создаёт иллюзию доступности для контакта, модернизирует функцию взаимодействия. Отгороженный от людей человек использует телефон как суррогат борьбы с одиночеством. Человек одинок, но он… всегда на связи. Он не готов к открытому общению, испытывает проблемы в отношениях, но… он «в зоне действия сети», «доступен для контакта». Ему не к кому прикоснуться, но в руках всегда красивая игрушка, кнопки которой так и приглашают к нажатиям. Одиночество «смазывается» изобилием функций телефона, которые «улучшают общение, придавая ему небывалые возможности». Для зависимого телефон становится единственным близким существом в городе, наполненном чужими, враждебно настроенными людьми.

В общем, можно выделить два варианта использования сотового телефона. Один — обычный. Это использование мобильного коммуникатора для связи, общения. Вне этого он оказывается человеку ненужным. При необходимости связаться с кем-либо и отсутствием при этом сотового телефона возникает дискомфорт. Он чётко связан с отсутствия возможности взаимодействовать с другим человеком, а не с отсутствием сотового телефона как такового. Люди видят в телефоне лишь вспомогательное устройство, нужное «для дела». Это совершенно нормальный, здоровый вариант использования, при котором прибор нужен для «усиления» имеющейся функции.

Второй вариант использования — зависимый. При этом сотовый телефон сам по себе является «устройством, необходимым для жизни», «частью человека». Человек использует его не только и не столько для общения, сколько сам по себе. Т. е. он общается с телефоном. Такое взаимодействие с коммуникатором принимает всё более сложные и опосредованные формы (MMS и т. д.), а телефон становится средством имиджа, удовольствия, игры и т. д. Жизнь без мобильного телефона дискомфортна. Человек видит в нём устройство, необходимое для получения радости.

Мобильная зависимость становится особенено разрушительной для внутренней реальности человека, когда он «обнаруживает», что телефон позволяет не только изменить процесс общения с людьми. Он «даёт возможность» не общаться с собой, игнорировать то, что происходит внутри, особенно во время ожидания или поездок в транспорте. Зачем прислушиваться к тому, что происходит внутри, когда можно прислушиваться — не звонит ли твой телефон? Для чего грустить и задумываться, если можно закачать картинку, мелодию, поиграть в игру на любой вкус, выйти в Интернет, воспользоваться фотоаппаратом, видеокамерой, караоке. Телефон превращается в центр развлечений — «отвлечений от себя». При этом возможность «забыть о себе» всегда под рукой.

Признаки мобильной зависимости

1. Предпочтение общения при помощи мобильного телефона (голосовое, SMS, MMS) живому общению.
2. Склонность манипулировать мобильным телефоном для устранения психологического дискомфорта, особенно в общении (появление неприятного собеседника или темы в разговоре).
3. Восприятие телефона как атрибута успешности и престижа.
4. Стремление постоянно быть на связи, страх «пропустить» звонок. Ощущение некоторого дискомфорта отсутствии звонков и SMS в течение 1–2 часов, прекращение этого дискомфорта за счёт бессмысленных звонков, рассылки SMS. Выраженный дискомфорт, тревога при отсутствии связи. Восприятие утраты или порчи телефона как значимой жизненной утраты. Дискомфорт проходит при возобновлении использования сотового телефона.
5. Возрастание бессодержательных звонков, SMS, имеющих целью не получение или передачу информации, а манипуляции с телефоном.
6. Склонность использовать телефон не для общения. Стремление применить мобильный телефон для различных видов деятельности, в т. ч. не связанных с общением напрямую. Освоение новых функции, аксессуаров, не связанных с общением (фото,

видеосъёмка, игры и т. д.). Постоянное обращение к мобильному телефону вне связи с общением — навязчивая проверка счёта, входящих звонков, многократное прочтение SMS, постоянная настройка мелодий и картинок для абонентов,

7. Необходимость постоянного физического контакта с сотовым телефоном, чувство комфорта при прикосновении к телефону и дискомфорта при разрыве непосредственного контакта (постоянное ношение в руках, на теле, манипуляции с кнопками). Одушевление сотового телефона, обращение к нему по имени.

8. Занятия с телефоном занимают всё больше времени в ущерб другим видам деятельности. Имеется в виду настройка, изучение новинок, их возможностей, поиск аксессуаров (многочисленных сменных панелей, чехлов, брелоков, шнурков и т. д.), сбор информации о своем аппарате, его конкурентах, улучшенных вариантах модели, обсуждение новых моделей, аксессуаров, функций мобильных телефонов, тарифных планов, дополнительных услуг связи.

9. Постоянные и возрастающие затраты на усовершенствование телефона, приобретение новых моделей без объективных причин («из-за новой функции»). Наличие нескольких телефонов и тарифных планов без объективной необходимости. Возникновение личных и профессиональных проблем в связи с избыточным затратами на обслуживание и модернизацию.

10. Лживость относительно затрат, связанных с обслуживанием телефона.

«Анти-гэйджет»

Определите род деятельности, который Вы пытаетесь облегчить или усовершенствовать при помощи гэйджета. Определите, что Вы можете сделать, чтобы улучшить деятельность без применения гэйджета. Обязательно сделайте это до того, как рассматривать возможность приобретения гейджета. В письменной форме обоснуйте необходимость усовершенствовать Вашу деятельность. Это важно сделать именно в письменной форме, поскольку так будут сразу обнаружены нелепые аргументы. Опишите цели, которые будут достигнуты при усовершенствовании вида деятельности. Обоснуйте выбор конкретного гейджета, подробно опишите необходимость использования дополнительных функций, если его модель их содержит. Обратите внимание на логичность своих обоснований, их убедительность, когда они будут выражены в словах. Особенно важно выполнение этого пункта, когда Вы приобретаете новый гэйджет как замену уже существующему. Не покупайте гэйджет автоматически, следуя моде, рекламе, другим, в том числе авторитетным людям. При внезапно возникшем желании купить новый гэйджет, откладывайте решение на срок не менее 1 недели. Не приобретайте новый гэйджет и аксессуары к нему на деньги, которые выделяются из других статей семейного бюджета. Внимательно изучите инструкцию по эксплуатации имеющихся гэйджетов перед покупкой новых, чтобы не дублировать уже присутствующие в старых моделях функции. Если они имеются, а не используются — значит они Вам не нужны и сейчас. Не покупайте гейджет только из-за изобилия дополнительных функций. Помните, что чем больше дополнений к основному назначению прибора, тем хуже будет он работать, и тем менее качественно выполнена главная функция. Самые лучшие модели любых приборов крайне скупо оснащены дополнительными функциями. Определите, насколько Ваша деятельность оказывается ограниченной гэйджетом. Избавьтесь от этого ограничения. Используйте гэйджет только в тех случаях, когда без него обойтись нельзя. Используя гэйджет, помните, что он является вспомогательным устройством, облегчающим какую-либо деятельность. Отслеживайте и контролируйте ситуации использования гэйджета без такой необходимости. Постоянно определяйте ситуации нецелевого использования гэйджета. Это ситуации, указывающие на ограничения Вашего выбора, которые Вы пытаетесь маскировать манипуляциями с гэйджетом. Не затрачивайте на использование гейджета время, необходимое для другой деятельности. В случае если время использования гэйджета

постоянно возрастает, внимательно проанализируйте, с чем это связано. Определите, как это отражается на той деятельности, для которой был приобретён гэйджет. Если изначально поставленные цели не достигаются или деятельность не становится более успешной, решительно ограничьте использование гэйджета. Регулярно определяйте цели, для которых Вы используете гэйджет. Устраняйте ситуации бесцельного манипулирования «для времяпрепровождения». Определяйте новые цели», появляющиеся в связи с приобретением гэйджета для оправдания использования его дополнительных функций. Если эти цели не совпадают с Вашими жизненными целями, решительно их пресекайте. В случае если гэйджет становится основным источником положительных эмоций, при использовании гейджета для успокоения, ликвидации дискомфорта, определяйте особенности своего душевного состояния, внимательно анализируйте ограничения своего жизненного выбора. Воспринимайте потребность в бесцельной манипуляции с гейджетом как индикатор ограничения выбора. Заменяйте досуг и развлечения при помощи гэйджета на досуг с участием живых людей и природы.

Медитация при использовании гейджета (техника независимой модернизации функции)

Использование гейджета для любых целей, в том числе для забивания гвоздей не означает само по себе зависимости. Конечно же, мобильный телефон, палмер и любой другой гэйджет — великолепный помощник в жизни современного человека. И ничего плохого нет в том, что пользоваться им не только полезно, но и приятно. Как и все, автор пользуется мобильным телефоном, ноутбуком и прочими подарками научно-технического прогресса. И это приближает меня к поставленной цели значительно быстрее.

Но всё это никак не отменяет вероятности искажения жизни в результате неадекватного использования гэйджетов. Для того, чтобы любимый приборчик не превратился в прослойку между Вами и реальностью, позволял разглядеть то, что происходит за пределами его хитрых электронных функций, разрешите себе, время от времени, использовать данную медитацию до и во время его использования.

Прибор — только инструмент достижения цели. Прибор помогает мне украсить жизнь, но не заменяет жизнь. Мой мир — за пределами прибора. Прибор помогает мне добиться цели, но не заменяет цель. Моя цель — за пределами прибора. Прибор доставляет мне радость, но это малая часть моих радостей. Моя главная радость — за пределами прибора. Прибор не заменяет радостей моей жизни, он помогает сделать эти радости разнообразнее.

Прибор не заменит мой выбор. Используя прибор, я расширяю свой выбор. Прибор не заменит мои действия. Прибор не заменит мои силы. Он усиливает и совершенствует моё действие. Прибор не создаст для меня целей, не устранит препятствия к моей цели. Прибор упрощает мои действия, но не упрощает моих целей.

Прибор не заменит меня. Прибор не заменит мои цели. Прибор — не друг. Прибор — не идол. Прибор — инструмент.

Escape № 12 — Homo caperius "Человек очарованный или зависимость от рекламы"

— Когда я использую слово, оно значит именно то, что я хочу, чтоб оно значило — ни больше, ни меньше, — сказал Шалтай-Болтай Алисе.

— Вопрос в том, — возразила Алиса, — можешь ли ты заставить слово значить так много разных вещей?

— Вопрос в том, — ответил Шалтай-Болтай, — кто хозяин. Вот и все.

Льюис Кэрролл, «Алиса в стране чудес»

«Чем вы покрываете паркет, что он так блестит?»
Самый частый вопрос посетителей Лувра к экскурсоводам.

Люди курят не сигареты, а их имидж.
Вэнс Пэккард

Реклама — это 85 процентов дезориентации (частичного затемнения сознания) и 15 процентов комиссионных.
Фред Аллен

Реклама стремиться оккупировать все места, которых коснётся взгляд. Она борется за внимание — «ворота», через которые мы впускаем жизнь, окно, через которое мы видим мир. Перехватывая внимание, реклама выигрывает ключевую битву. Она полностью занимает жизнь, «загружает» внутреннюю реальность тем, что нужно заказчикам рекламы. Для того чтобы внимание было заполнено рекламой, применяется целый ряд методов. В частности, в глаза бросаются специально создаваемые «ай-стопперы» — «элементы, останавливающие взгляд». Это различные рекламные щиты, надписи и т. д. Они не просто показывают человеку товары, а определяют направление жизни, «новые цели». Вокруг — назойливые и агрессивные заменители целей, которые постоянно «забивают внимание». Посмотрите перед собой — и увидите рекламный щит, объявление на столбе, призыв — растяжку на дороге, надписи на автобусах и такси. Вас ждёт звуковая реклама в троллейбусе и автобусе, на эскалаторе в метро. Переведите взгляд вверх, реклама притаилась на стене и крыше высотного здания. Спрячьтесь под землю — она ждёт Вас на стеклах метро. Дома Вас встретят листовки в почтовом ящике. Почта давно превратилась в увесистую пачку рекламных проспектов, которые приходится просматривать, чтобы не пропустить что-то важное (письмо, счёт). Газеты и журналы забивают внимание яркими и пёстрыми рекламными объявлениями и заказными статьями. Изощрённый теле и радиоэфир, кажется, существует только для рекламы…. Реклама поселилась везде. Она там, где к ней привыкли и там, где ее не ждут.

В стремлении перейти на тотальное влияние на выбор человека, изготовители рекламы дошли до кино и литературы. «Изобретение» общества потребления — массовая литература, специально создаваемая для того, чтобы изменять внутреннюю реальность человека. Цель такого искусства — изменить жизнь так, чтобы человек стремился только к потреблению. В частности, с недавних пор рекламу товаров размещают по ходу книги или фильма. Это явление получило название product placement. В зависимости от цены на product placement, продукция может быть упомянута, показан ее логотип, она может быть вплетена в сюжетную линию (герой ею пользуется). Высший уровень — построение основной сюжетной линии с использованием товара плюс его включение в название произведения. Таким образом, продукт связывают в сознании потребителя с выбором, который осуществляет герой. В дальнейшем распространитель товара сможет использовать данный персонаж в своих рекламных кампаниях.

Product placement был впервые применён в 1940-х годах в мультсериале про моряка Папая. С 80-х годов всё кино Голливуда выпускается с product placement. Сейчас в одном фильме нередко включено более 10 брендов. Основной рынок product placement — полнометражные фильмы и сериалы. Сериалы привекательны тем, что дают возможность показывать товар много раз, постоянной аудитории, как правило, в самое лучшее время эфира (в прайм-тайм). В то же время, в них эффективно рекламировать только товары для людей с невысоким доходом и для домохозяек. Кроме того, не приходится рассчитывать на постоянное внимание. Главное преимущество использования product placement в полнометражных фильмах — постоянное внимание к происходящему на экране и более высокий достаток зрителя. Последние несколько лет product placement победно и бесцеремонно внедряется в кино. Пока желание превосходит умение и товар на экране или в книге смотрится нарочито и искусственно. Но, очень скоро, и здесь влияние на внутреннюю

реальность человека достигнет виртуозного мастерства.

Итак — реклама повсюду. Временами она действует нагло, взламывая наш мозг, как циничный бандит, склонный к разбою и вандализму. Тогда мы негодуем и сопротивляемся. Но, потом перестаём обращать внимание, и «делаем рекламу частью своей реальности», частью себя. Но чаще реклама мягко проходит глубоко внутрь и становится Вами. И Вы сами захотите то, что ей нужно… И сделаете шаг в нужном направлении, чтобы «быть первым», «получить лучшее» и… на мгновение исчезнет внутренняя неопределённость, пустота… А на нё место придёт определённость зависимости…

Причины и механизм возникновения рекламой зависимости

Реклама привлекает внимание человека к какому-либо товару, выделяя его из остальных. Её задача — сформировать выбор человека так, чтобы он приобрёл этот товар. Поскольку выбор формируется вокруг цели человека, реклама всегда сосредотачивается на ней. Сами действия стратегически имеют два направления. В одних случаях реклама стремится угадать ту цель, которую человек достигает и связать с нею свой товар. В других случаях реклама стремиться так изменить внутреннюю реальность человека, чтобы навязать ему новую цель, не связанную с его собственной.

Итак, первое направление рекламы — действия, направленные на текущую цель человека, на то, на чём сосредоточены его усилия в настоящий момент. Это цель, вокруг которой человек строит свою внутреннюю реальность. Задача рекламы — внедриться во внутреннюю реальность, поставить под сомнение цель, воруг которой эта реальность построен. В итоге необходимо заменить цель на другую, внешнюю. Эта операция достаточно сложна и удаётся тогда. Когда внутренняя реальность настолько дискомфортна, что человек изначально готов к её изменению.

При этом реклама «подсказывает», какой товар соответствует текущим целям. Она проводит связь между достижением цели и товаром. Как только внутри человека совпадает рекламируемый товар и его собственная цель, возникает интерес и потребность приобрести товар. Реклама побуждает приобрести товар мысленно, во внутренней реальности. Для этого товар должен дополнить или украсить эту реальность или, даже, изменить её. Потребитель идентифицирует себя с героем рекламы и представляет себя обладателем рекламируемого товара и получает удовлетворение от того, как меняется его внутренняя реальность.

Чтобы товар совпал с текущей целью человека, вписался в его реальность, цель человека должна быть предсказуемой и соответствующей цели достаточной группы людей. Никто не станет делать рекламу для одного человека, да ещё не представляя, к чему он стремится! Предсказуемой и распространённой может быть только цель, которую человек заимствует у других, т. е. не его собственная, а внешняя, ложная цель. Истинная цель уникальна и не имеет аналогов во внешнем мире, тем более среди товаров. Поэтому реклама направлена на то, чтобы популяризовать цели, которые человек принимает извне и делает своими, она «раздувает» ложные цели. Более того, она указывает простые способы их достижения.

Но, совпасть с ложной целью, тоже не просто. Это возможно только если реклама создаст товару определённый, соответствующий имидж. Этот имидж и будет определять отношение к товару, как к тому, что позволит достичь цели. Имидж не включает непосредственные качества товара, его потребительские свойства. Т. е. имидж не позволяет использовать товар по его прямому назначению. Имидж акцентирует те функции товара, которые отвечают целям покупателя. Т. е. реклама продает не столько сам товар, сколько его функцию (продаются не таблетки для похудения, а красота и сексуальность).

Имидж товара — это его несуществующий образ. Он целенаправленно «конструируется» и внедряется во внутреннюю реальность потребителя рекламы. Имидж или преувеличивает отдельные качества товара, абсолютизирует их, или наделяет его дополнительными ценностями», которых у него нет, идеализирует товар. В результате

реклама товара создаёт такой образ во внутренней реальности человека, который совпадает с его целью, а потому вызывает желание его присвоить. И человек стремится приобрести не товар, а свою цель. Например, женщина покупает не косметику, а свою неотразимость для мужчин, которую демонстрируют красавицы в рекламе. Эта неотразимость и есть «дополнительная ценность», более важная, чем качество самой косметики.

Итак, для того чтобы ограничить выбор, в первом случае реклама специально использует имеющиеся ложные цели человека. Она способствует созданию особой реальности, которая наиболее привлекательна для существующих целей, вызывает иллюзию их достижения. Создание такой реальности запускается каждый раз вокруг имиджа товара, сконструированного рекламой. Для этого человек должен принять имидж как привлекательный и поместить его на место своей цели. Достигнутое таким образом «соглашение» человека с рекламой — это формирование своего выбора в соответствии с чуждыми целями. В основе внутренней реальности оказываются чуждые цели, созданные и одобренные рекламой. Более того, такой выбор не сопровождается никаким движением к целям. Особенность рекламной зависимости — в параличе действий. Человек не только не совершает поступков на пути к своему предназначению. Он полностью бездействует. Любые действия имитируются. Рекламная аддикция это попытка заменить достижение целей имитацией — приобретением товара, по имиджу совпадающего с образом цели.

Второе направление действия рекламы — создание в психике человека, в его внутренней реальности условий, благоприятных для формирования новых ложных целей. Это самое главное, наиболее мощное направление действия рекламы. Для этого необходима подготовка внутренней реальности, в которой цель, выгодная для рекламы, должна возникнуть сама по себе. Независимо от того, какой товар рекламируется, главная задача — сформировать во внутренней реальности человека особое, подготовленное место. Её создание происходит путём переноса содержимого рекламы в дискомфортную внутреннюю реальность человека.

Создаваемая рекламная реальность обладает общими особенностями, независимо от рекламируемого товара. Это идеальная среда для ложных целей, поскольку она не требует от человека развития способностей и преодоления препятствий на пути достижения желаемого. В рекламной реальности «у человека всё уже есть». За счёт того, что она не требует развития способностей, не предполагается и препятствий для достижения целей. Так в рекламной реальности создаются благоприятные условия для оживления и выхода на первый план ранее не реализованных целей человека. Это те цели, которые вытеснены в глубокие области внутренней реальности, «за пределы внимания» в так называемое «подсознание». Подобные цели имеют форму инстинктов и желаний. Именно их реклама реанимирует и связывает с товаром. Так человек получает новую цель, которая выглядит в виде товара. Обладая товаром, человек достигает «давно желанной, но ранее недостижимой» цели. Всё хорошо, кроме того, что цель ложная. Подобным способом реклама подменяет достижение истинных целей удовлетворением ложных побуждений.

Желания, которые реанимирует реклама, легко «нанизываются на ось», создаваемую, пропагандируемую и укрепляемую современным обществом постмодернизма. Это стремление к обладанию. Для современного человека оно считается необходимым для жизни, определяющим «кто человек есть на самом деле». Такой человек считает себя «никем и ничем», что он «не живёт, если не обладает тем, что нужно». Благодаря диктатуре общества, основанного на производстве и потреблении товаров, во внутренней реальности каждого человека потребление — основа жизни, а невозможность удовлетворить побуждение к потреблению приравнивается к смерти. Исходя из пожеланий заказчика, реклама «нанизывает» соответствующий товар на ось обладания. Это может быть то, что олицетворяет здоровье, пищу, секс, материальные блага, власть, любовь, смысл.

В принципе, любая из целей, которые реклама предлагает достигать при помощи обладания товаром, может быть истинными. Для этого она должна быть создана самим человеком, т. е. иметь происхождение в его собственной внутренней реальности. Её

достижение должно сопровождаться расширением выбора человека, развитием способностей и, конечно, не сводиться к примитивному приобретению товара.

Самый низкий уровень целей, которые могут быть для человека истинными — это цели, связанные с сохранением живого тела. Без тела жизнь не возможна. Достигнуть этой цели можно, лишь сознательно стремясь к безопасности для своего тела. Это, прежде всего, сохранение здоровья, обнаружение и устранение убеждений, которые приводят к болезням. Всё это реклама предлагает заменить обладанием товарами, которые сама связывает со здоровьем. Она создаёт внутреннюю связь между здоровьем и товаром, который подчёркивает, сохраняет или возвращает здоровье. Внутри человека проводится равенство между здоровьем и теми услугами, которые дают безопасность (различные охранные системы, оружие и т. д.), требуют быть здоровым (путешествия, спорт) и возвращают здоровье (лекарства). Отсутствие товара реклама приравнивает к отсутствию здоровья. Так реклама извращает желание обладать здоровьем, вызывая напряжение во внутренней реальности «при отсутствии товара».

Второй уровень целей — питание. Реклама намеренно возбуждает обладание пищей — важнейший и наиболее древний вид обладания. Она всякий раз делает это, когда говорит о необходимости нечто поглощать. Так реклама низводит человека к возрасту ребёнка, который стремится засунуть в рот любую вещь, которую ему хочется иметь. Это не только пища, вода, но и алкоголь, табак. Подобным способом реклама извращает желание обладать пищей, вызывая напряжение во внутренней реальности при отсутствии рекламируемых пищевых товаров.

Третий уровень — секс и слияние с себе подобным человеком, имеющим сходную внутреннюю реальность. Реклама намеренно приравнивает секс и сексуальное благополучие к тому, что не связано к сексом. Так она извращает сексуальные чувства, вызывая напряжение во внутренней реальности.

Четвёртый уровень — материальные блага. Именно на этот крючок реклама поймала большинство людей, для которых обладание стало смыслом жизни, а сама реклама — главным приводом их потребления.

Пятый уровень — обладание новыми способностями, творчеством. Вместо того чтобы присваивать себе новую способность реклама предлагает приобрести товар, который заменит способность или сделает «таким же как тот, у кого есть способность». Т. е. реклама предлагает имитацию способности, творчества.

Шестой уровень — обладание отношениями. Этот уровень предполагает совместное достижение целей с другим человеком и любовь. Вместе с седьмым уровнем он является высшим. Для рекламы этот уровень наиболее популярен, воздействие на него наиболее выигрышно. Особенно это действенно в случае рекламы, ориентированной на женщин, поскольку отношения — их предназначение.

Седьмой уровень — обладание знанием и смыслом. Это высший уровень целей наряду с шестым уровнем. Если реклама действует на этот уровень, то она обладает самой высокой силой и травматичностью. Вместо достижения смысла в своей внутренней реальности, реклама предлагает приобрести товар, который в символичной форме несёт суррогатный смысл. Т. е. реклама предлагает имитацию смысла. Обычно реклама редко действует на этом уровне, предпочитая имитировать отношения и достижение любви.

Рекламная реальность

Z

Итак, реклама — ведущее средство, используемое для формирования потребительского поведения человека. Она способствует замене собственной внутренней реальности на особую, рекламную реальность, в которой основное поведение человека, его цели и его выбор направлены на потребление товаров и услуг. Это реальность потенциально неистощимого Потребителя. Как и любая зависимая реальность, она построена так, чтобы

изменять жизнь человека и направлять все его силы на своё поддержание.

В рекламной реальности целью и основой является товар. Все остальные цели подавляются, вытесняются и, постепенно, исчезают. Вокруг цели-товара всё строится и от неё всё зависит. Товар отдаляется от своей функции и мистифицируется. Одно появление товара или произнесение его названия вызывает изменение реальности. Товар становится волшебным средством, а его название — заклинанием. Реальность вокруг товара приобретает волшебные цвета, краски, наполняется музыкой и праздником.

Товар в такой реальности превозносится, у него есть имидж, миф, т. е. он является симулякром. Сам товар становится «всё лучше и совершеннее», в нём всё больше качеств, которые обосновывают потребление — продукты всё полезнее, вкуснее и красивее, техника всё совершеннее и комфортнее. При этом цель в рекламной реальности постоянно обновляется, один товар уступает место другому. Без этого рекламная реальность «тускнеет» и перестаёт привлекать. Подобная необходимость в постоянной смене товаров на месте цели обеспечивает институт потребления.

На основе этой цели-товара формируется желаемый стереотип потребления. Он ограничивает выбор человека на основе рекламы. При этом независимо от конкретного товара, который рекламируется в каждом отдельно взятом случае, в рекламе формируется общий, единый смысловой стиль. Это стиль коротких, ярких, эмоционально насыщенных, не связанных друг с другом мыслей и образов.

Когда внутренняя реальность человека искажена рекламой, его жизнь строится в соответствии со сценарием рекламы. Оно копирует действия, переживания и выбор героя рекламы. Герой рекламы фиксирован на том, что рекламирует, его выбор намертво сужен на рекламируемом товаре. Только товар составляет его жизнь, всё остальное просто не существует. Он испытывает оживление только от появления товара в его реальности и, при потреблении, оказывается на пике возможного наслаждения. Одновременно после потребления исчезают негативные эмоции, отступают проблемы, поскольку им не место в реальности рекламного героя, рядом с товаром. Ничто иное не способно дать позитивных переживаний. Вне потребления герой рекламы лишён сил, его вид вызывает сожаление, а поступки неэффективны. Содержание мыслей героя определяется только «имиджевыми» качествами товара, теми самыми качествами, которые не отражают функцию товара, превращая его в симулякр. У него всегда есть оправдание потребление и объяснение его необходимости.

Для того чтобы соответствовать рекламному герою и перейти в его прекрасную реальность, необходимо сделать не так много. Нужно направить всё поведение на потребление. В итоге, у человека, оказывающегося в рекламной реальности, с потреблением связаны позитивные эмоции. Его ожидания определяются только немедленным эффектом от факта потребления. Потребление оправдывается, а его негативные стороны игнорируются. Постепенно потребление нарастает в ущерб другим действиям.

В итоге реклама делает вполне допустимым и желанным существование в особой, искусственной реальности. В качестве средства «побега» из действительности в такую имитационную среду человеку предлагается товар, готовый к потреблению. Реклама связывает зависимое поведение и товар воедино. Потребление товара заметно изменяет внутреннюю реальность, делая её праздничной, сказочной. Гламурность, яркость рекламы очаровывает и ослепляет. Это приводит к появлению «любимой рекламы», которую смотрят «не глядя на товар». Именно такая реклама наиболее успешна в деле изменения действительности.

Предпосылки и признаки и рекламной зависимости

Чем больше времени человек тратит на восприятие рекламы, чем чаще он строит своё потребление в соответствии с рекламой, тем ближе он к рекламной зависимости. Это состояние развивается в первую очередь у людей, которые обладают следующими

особенностями:

Они предпочитают достигать цели, вызывающие одобрение, признанные авторитетами, вместо того, чтобы определять свой путь лично. Они затрудняются с определением смысла своего существования, предназначения, предпочитая этому определённую, регламентированную работу. Они предпочитают следовать мнениям, вместо того, чтобы оценивать себя самостоятельно. Они предпочитают передавать ответственность вместо того, чтобы бороться за неё. Они предпочитают реальности воспоминания о прошлом и фантазии о будущем. Они с трудом вступают в отношения с людьми, что приводит к одиночеству.

Реклама всячески использует и поощряет такие особенности человека. Но, даже если их нет, реклама намеренно ограничивает и упрощает выбор, филигранно изменяя внутреннюю реальность и приводя любого человека к зависимости.

Бомбардируя человека всё новыми приманками для обладания, реклама вызывает состояние постоянного дефицита. Это дефицит того, чем «необходимо обладать для жизни». «Обладай этим, и ты будешь счастлив!» — утверждает реклама.

В результате у человека возникает состояние постоянного напряжения, которое перерастает в хронический стресс. Дело в том, что успеть за рекламой и обладать всем, что она предложит — невозможно. «А значит невозможно стать таким же успешным и привлекательным, как обладатель товара в рекламе, достичь счастья!» — делает вывод наше подсознание. Из этой ситуации человек, вступивший на дорогу зависимости, пытается выйти одним из трёх способов:

Человек суживает выбор поведения. Он делает только то, что направлено на приобретение товара. Т. е. он покоряется рекламе, ставит на место своей цели товар и вступает в гонку за рекламой. Человек суживает выбор восприятия мира. Он отказывается от того, что происходит сейчас, в действительности и живёт фантазиями, в которых имеет товар. Но жизнь постоянно напоминает о себе и всё больше сил требуется на построение и «латание» виртуальной реальности. Человек суживает выбор убеждений. Он «придумывает» себе объяснение, почему товар плохой. Новые убеждения вытесняют товар, «заменяя» его на тот, который соответствует возможностям человека. Убеждения и напряжение нарастают параллельно рекламе. Целью становиться доказать себе, что рекламируемый товар — плохой, а тот, что соответствует рекламе — хороший. Но целью остаётся товар.

Как только обладание товаром становится целью, зависимость нарастает сама, «как снежный ком». Это связано со стремительным созданием новой внутренней реальности. При этом, реклама предлагает изменчивые, чуждые цели. Чтобы успеть за рекламой, нужно отдать все силы гонке за постоянно меняющейся, внешней приманкой — беспорядочно сменяющими друг друга товарами — соблазнами… И всё равно будешь опоздавшим, потому что реклама предложит новый ориентир для обладания.

Действия, не соответствующие истинным целям и суживающие выбор человека, постоянные «ускользания» и смены ложных целей, отсутствие обещанного счастья при их достижении, всё это порождает и усиливает стресс. С каждым шагом в сторону ограничения своего выбора становится заметнее ощущение напряжения. С каждым новым рекламным роликом увеличиваются затраты сил на поддержание ограничений своего выбора. Постепенно нарастает дистанция между ожиданиями и запросами человека с одной стороны и возможностями их удовлетворения с другой стороны. Человек становится постоянно неудовлетворённым, озабоченным поиском товаров. Только обладание товаров помогает на время снять это напряжение и создать кратковременную иллюзию комфорта.

Постоянным, базовым признаком рекламной зависимости является состояние внутреннего напряжения, неудовлетворённости, вызванное неудовлетворённым желанием обладать. Такой человек постоянно ищёт внешний объект, на который хочется «выпустить» агрессию, напряжение. Он раздражителен, постоянно «срывается». Вместе с тем, возрастает отвлекаемость при любой деятельности, не связанной с рекламой.

Внутренняя реальность зависимого от рекламы резко изменяется. Все имеющиеся силы человек тратит на приобретение товара, достижение быстро меняющейся цели. При этом

содержимое внутренней реальности, то, что происходит внутри него самого, человеком игнорируется. Он отдаёт свой внутренний мир на управление рекламе. Человек поручает рекламе определять его мышление и мировоззрение. В результате она начинает беспрепятственно определять цели человека, его выбор, снижая и замещая собственную активность. Реклама несет в себе готовые установки и стереотипы поведения, чёткие мыслительные схемы и эмоциональные реакции. Многие элементы внутренней реальности атрофируются из-за «простаивания». Собственные усилия по осмыслению своих поступков, выбору поведения, реакции становятся не нужными. Участие человека сводится к пассивному потреблению готовых ориентиров и стереотипов поведения. Конечный результат воздействия рекламы на психику — руинизация внутренней реальности.

Один из главных признаков «руинирования» — деградация мышления. Мышление превращается в хранилище штампов и стереотипов, предоставленных рекламой. Значительно снижается и замедляется собственная скорость мышления. Понижается интеллектуальная активность, любое умственное усилие вызывает дискомфорт. Снижается уровень абстрактного мышления, навыки анализа, синтеза, и выработки самостоятельных решений. Образуется зависимый круг: деформированное мышление не может адекватно взаимодействовать с миром, что делает психику еще менее активной. Словарный запас изменяется, При обсуждении любой проблемы, особенно требующей эмоционально оценки, преимущественно используются фразы, обороты, определения из рекламы. Критика снижается и исчезает. Человек теряет способность самостоятельно оценивать происходящее, резко снижает уровень своей «коммерческой бдительности». Он охотно пользуется директивной, регламентирующей информацией. Рекламные штампы и стереотипы поступают в неизменном, необработанном виде, так, как были получены.

Зависимые от рекламы в конечной стадии процесса выглядят озабоченными неуверенными, «недоумевающими», астенизированными, нетерпеливо ловящими каждую фразу авторитетного человека и непроизвольно повторяющими его отдельные слова.

Помимо этого начинают страдать интегральные функции психики, которые первыми реагируют рассогласованность процессов во внутренней реальности. В частности, одним из первых нарушается сон. Многие для того, чтобы заснуть, нуждаются в созерцании «мерцающего экрана» телевизора.

Тест

Для того чтобы определить, есть ли у Вас признаки зависимости от рекламы, Вам предлагается специальный тест. Отвечайте «Да» или «Нет», подсчитывая результаты.

1. Есть ли рекламные ролики, которые Вы с удовольствием смотрите много раз?
2. Можно ли сказать, что реклама, которая Вам понравилась, вызывает интерес по отношению к товару?
3. Делая покупки, Вы, прежде всего, обращаете внимание на товары, которые рекламируются активнее?
4. Когда Вы видите несколько видов товара, то пытаетесь сориентироваться, вспоминая рекламу?
5. Бывает ли, что Вы вспоминаете сюжеты и высказывания из рекламы, когда видите соответствующий товар?
6. Вы доверяете рекламе товара, если она Вам понравилась?
7. Бывает ли, что Вы покупаете нечто ненужное, потому что Вам понравилась реклама?
8. Вы сравниваете качества товара после его покупки с теми, которые указаны в рекламе?
9. Бывает ли, что реклама является аргументом в пользу покупки товара?
10. Вам приятнее пользоваться разрекламированным товаром в сравнении с неизвестным?
11. Бывает ли, что реклама вызывает у Вас сильные эмоции?

12. Вы испытываете негативную реакцию, если видите рекламу товара, которого у Вас нет?

13. Вы просматриваете рекламу ненужных товаров?

14. Вы используете фразы из рекламы для описания своих чувств, сравнения людей, шуток?

15. Можно ли сказать, что Вы доверяете рекламе больше, если в ней участвует специалист или известное лицо?

16. Вы смотрите рекламу, прерывающую передачи, при просмотре телевизора?

Если Вы ответили «Да» на 5 и более вопросов, скорее всего, у Вас есть признаки рекламной зависимости.

Анти-реклама

Задача тренинга — показать, что Ваше счастье и цель расположено не в том направлении, куда смотрят счастливые лица сексуальных, сверхпрофессиональных или, на худой конец, «своих в доску» героев рекламных роликов.

Применяя тренинг, не забывайте о тех приёмах противодействия, которые описаны в анти-шопинге и общей технике защиты от манипуляций. И, главное, следите за ограничениями своего выбора при помощи системы АФП.

1. По возможности отказывайтесь от просмотра рекламы.

Если Вы решили посмотреть рекламу…

2. При начале рекламы входите в состояние неуязвимости:

— отстранитесь от рекламы, будьте снаружи и не погружайтесь внутрь событий рекламы.

— воспринимайте просмотр как игру, в которой Ваш противник стремиться при помощи своего оружия повлиять на Ваш выбор, а Вы сопротивляетесь этому, выявляя его ловушки.

— воспринимайте рекламу как стимул проснуться, как попытку использовать Вас и отодвинуть Вашу цель, заменить её бездумным выполнением навязанных стереотипов.

— воспринимайте происходящее как оплаченный спектакль

3. Постоянно учитывайте, что реклама включает в себя скрытое воздействие, стимулирует подсознательное желание обладать товаром. Нейтрализуйте воздействие:

— обнаруживайте индикаторы воздействия (см. ниже) и стирайте воздействие.

— игнорируйте интонацию, мимику, жесты. Помните, что они обращены не к Вам, а к объективу камеры.

— помните, что то, что Вы воспринимаете в рекламе логически (буквальное изображение, воздействия на слух, зрение и ощущения) — это 20 % её воздействия. Они нужны лишь для маскировки, алиби воздействия на подсознание.

4. Если Вам понравилась реклама:

— устраните связь между рекламой и товаром. Красота и привлекательность самой рекламы не связаны с объективными качествами товара

— Задайте себе вопрос: «Я собирался обладать этим до рекламы? Я хочу обладать этим, потому что его рекламировали?». Если аргументы за обладание связаны с тем, что говориться в рекламе — Вы под влиянием. Обязательно вспомните альтернативный товар, который не рекламируется (как правило, он дешевле именно из-за отсутствия рекламы).

— напомните себе, что любая реклама — оплаченный спектакль, цель которого повлиять на Ваш выбор.

— скажите себе, что изготовитель рекламы и актёр не используют товар в жизни.

— вспомните, что перед Вами только нанятые артисты, а не «специалист», «простой человек»

— «звезда», авторитет, рекламируя определенный товар, находится на работе. Скажите

себе, что выдающийся человек не может быть выдающимся везде.

Индикаторы воздействия

А. Общие индикаторы

1. Индикатор «чудо». Он появляется, когда реклама:

· обещает чудесное усиление возможностей, которое связывает с обладанием товаром.

· одушевляет товары или связанные с ними объекты окружающего мира.

· придает товару статус загадочного и могущественного существа.

· придаёт товару значение символа (как правило, символа успеха).

Нейтрализуйте такую рекламу формулой «Чудо вне рекламы».

2. Индикатор «гипноз». Он появляется, когда реклама:

· Включает гипнотические визуальные образы (расходящиеся круги, вращающиеся спирали, принцип трехмерного туннеля и проч.).

· Увеличивается громкость рекламы по отношению к «фоновому» уровню.

· На экране появляются яркие вспышки.

Нейтрализуйте такую рекламу формулой «Я вне гипноза».

3. Индикатор ««реальность». Он появляется, когда реклама имитирует присутствие в реальности:

· речь «людей из народа, «накладки», случайные паузы, деланные запинки, легкие дефекты произношения, показная неуверенность.

Нейтрализуйте такую рекламу формулой «Реальность вне рекламы». Помните, что этот приём был введен нацистской пропагандой.

4. Индикатор «детство». Он появляется, когда реклама:

· вызывает Ваши родительские чувства оживляет переживаниям детского возраста. Показывает наслаждение, связанное с полостью рта (еду, курение, кусание, облизывание).

Нейтрализуйте такую рекламу формулой «Моё детство вне рекламы» и «Мой рот вне рекламы».

5. Обнаруживайте индикатор «ореол». Он появляется, когда реклама:

· Использует авторитетов и звёзд. Использует «брэнды»

Нейтрализуйте такую рекламу формулой «Ты для дураков», «Тут ты слабее».

В. Индикаторы, прямо возбуждающие желание «обладать».

1. Индикатор «здоровье». Он появляется, когда реклама:

· Связывает Ваше здоровье и услуги, которые требуют быть здоровым, сильным (путешествия, спорт).

· Связывает Ваше здоровье и лекарства.

· Связывает здоровье с сексом, силой, успехом, смыслом.

Нейтрализуйте такую рекламу формулой «Моё здоровье вне рекламы».

2. Индикатор «еда». Он появляется, когда реклама:

· Связывает еду и питьё с любыми действиями и ситуациями, которые вне еды и питья

· Связывает еду и питьё с сексом, силой, успехом, смыслом.

Нейтрализуйте такую рекламу формулой «Моя пища вне рекламы».

3. Индикатор «секс». Он появляется, когда реклама:

· Эротически показывает любые предметы и людей

· использует эротические символы (длинные предметы и полости)

· показывает то, что прямо вызывает сексуальные чувства.

· Показывает, что обладание предметом говорит о мужестве или женственности

· связывает секс и смысл жизни

Нейтрализуйте такую рекламу формулой «Мой секс вне рекламы».

4. Индикатор «Вещи». Он появляется, когда реклама:

· придаёт товару функции, которые он прямо не выполняет говорит о престижности, элитарности товара связывает приобретение товара со смыслом жизни, успехом и

успокоением

Нейтрализуйте такую рекламу формулой «Мои вещи вне рекламы».

5. Индикатор «мастер». Он появляется, когда реклама:

· вместо истинного творчества предлагает его имитацию.

· заменяет действия, направленные на получение способностей приобретением товаров

· предлагает заменить мастерство принадлежностью к элитарной группе людей.

Нейтрализуйте такую рекламу формулой «Моё творчество вне рекламы».

6. Индикатор «Пол». Он появляется, когда реклама намеренно использует мужчину или женщину, чтобы подчеркнуть определённые качества товара.

· мужской образ имитирует способность достигать любую цель (самостоятельность, активность, эффективность, лидерство, компетентность, логичность).

· женский образ имитирует способность устанавливать любые отношения (чуткость, внимательность, чувственность, эмоциональность, хозяйственность).

Нейтрализуйте такую рекламу формулой «Мои отношения вне рекламы».

7. Индикатор «смысл». Он появляется, когда реклама:

· связывает смысл с обладанием товаром заменяет действия по достижению смысла обладанием товаром предлагает убежать от действительности в развлечения, путешествия, смена впечатлений, компьютерные игры и т. д. предлагает при помощи товара отгородиться, получить покой и безопасность.

Нейтрализуйте такую рекламу формулой «Смысл вне рекламы» и «Моя цель вне рекламы».

Медитация на рекламу (техника независимого восприятия рекламы)

Просмотр рекламы — занятие, которому предаются все и которого избежать совсем невозможно. Искать места, где нет рекламы — занятие более нелепое, чем просмотр рекламы. Да и не стоит реклама того, чтобы на её искоренение затрачивать столько сил и времени.

В то же время не хочется быть роботом, в который загружена программа действий на основе просмотренной, почитанной и прослушанной рекламы. Чтобы сохранить свою свободу, разрешите себе время от времени, перед, во время или после просмотра рекламы, использовать данную медитацию.

Я — вне рекламы. Я снаружи. Я вижу чёткую границу, непроницаемую для рекламы. Я помещаю воздействие рекламы в отстойник, где оно растворяется без остатка и удаляется прочь из тела с продуктами выделения.

Остаётся только яркая картинка. Это реклама меня, моей цели. Везде я вижу прославление моей цели. Вся реклама занята рекламированием меня.

Реклама — это стимул, напоминающий мне про мою цель. Реклама ярко и красиво напоминает о моей цели и возможных ограничениях выбора.

Если реклама сообщает о чуде, то чудо — это моя цель.

Если реклама восхищается чем-то — то она восхищается моей целью.

Если реклама критикует нечто, то она критикует препятствия на пути к моей цели и моё нежелание их преодолевать.

Если реклама использует эмоции людей, то эти эмоции — по поводу моей цели.

Если реклама призывает обладать чем-то, то она призывает двигаться к моей цели.

Если реклама говорит о мастерстве, она говорит о том, что появится у меня в процессе достижения цели.

Если реклама говорит о смысле жизни, она говорит о смысле, который я получу в процессе достижения цели.

Escape № 13 — Telehomo "Телечеловек или tv-аддикция"

Положение современного человека не просто плачевно — оно, можно сказать, отсутствует, потому что человека почти нет. Не существует ничего, на что можно было бы указать, сказав: «Вот, это и есть Homo Zapiens». ХЗ — это просто остаточное свечение люминофора уснувшей души, это фильм про съемки другого фильма, показанный по телевизору в пустом доме.

Виктор Пелевин

Кинескопы телевизоров — презервативы реальности

Дитер Хильдебрандт

Неверно, будто телевидение отучает людей думать; оно просто фокусирует их безмыслие.

Малколм Маггеридж

Телевидение — это богатство бедных, привилегия непривилегированных, элитарный клуб для людей из толпы

Ли Ловингер

Этот раздел имеет много общего с двумя другими разделами книги. Прежде всего, он связан с разделом, посвященным рекламе, потому что всё, что касается воздействия рекламы, относится к воздействию телевидения. Это объясняется тем, что значительная доля воздействия телевидения на человека — воздействие телерекламы. Более того, воздействие телевизионной рекламы максимально, в сравнении с любыми другими её разновидностями. Помимо раздела о рекламе, этот раздел во многом перекликается с разделом, посвящённым виртуальным аддикциям. Действительно, телевизор по своему воздействию во многом напоминает компьютер. Значит, для того, чтобы составить полное впечатление о воздействии телевидения на выбор человека и на формирование особой, телевизионной реальности, будет полезно ознакомиться с разделами, посвящёнными рекламной зависимости и зависимости от компьютерных технологий.

Но, тем не менее, этот раздел самостоятелен, поскольку влияние телевидения имеет свои, уникальные особенности, не ограниченные теми, которые характерны для компьютеров и для рекламы. Это особенности, которые приводят к формированию своей, особой зависимости, которая называется TV — аддикцией. В итоге TV-аддикция проявляется собственными, присущими только ей признаками. Она характеризуется образованием особой патологической формы внутренней реальности, характерной только для этого вида зависимости. Признаки зависимости и создаваемая при ней внутренняя реальность будут описаны в этом разделе. В свою очередь, части материала, уже изложенной в разделах, посвящённых рекламе и компьютерным технологиям, здесь мы не станем касаться.

Понятие о TV-аддикции и TV-реальности

Телевидение в последние 3–4 десятилетия стало самой распространённой из разрешённых форм отвлечения от себя, бегства в иллюзии, создания имитационной, заместительной, защитной реальности. Оно давно вошло в жизнь любого из нас, телевизор стал привычным спутником нашей жизни. Для многих людей это полноправный член семьи. Почти каждый человек проводит за просмотром телепередач примерно по три часа в день, т. е. половину своего свободного времени (9 лет из 75 лет жизни). Многие доводят это время до пяти и более часов ежедневно. Чаще и ли реже, но каждый из нас учитывает телевизионное мнение, когда определяет, как жить и что делать. Мы регулярно отдаём телевидению время своего отдыха. Воспитание детей во многом определяется телеэфиром.

При этом мы негативно оцениваем и качество передач и влияние телевидения (особенно на детей). Мы считаем себя способными «прямо сейчас» выключить телевизор, «не смотреть, особенно то, что не интересно», но продолжаем сидеть около телеэкранов, оказываясь неспособными «оторваться» от просмотра… При этом мы успокаиваем себя полезностью того, что смотрим, тем, что телевидение «просвещает», «помогает быть в курсе событий». Наконец, мы оправдываем телепросмотр тем, что нам «необходим отдых». И телевидение предлагает его — доступный, безопасный и экономичный.

Но, не смотря на очевидные достоинства, телевидение обладает вполне определённым и весьма заметным эффектом в отстранении от действительности. Этот эффект не меньше в сравнении с другими зависимостями. Главная особенность воздействия телевидения в том, что оно обладает достаточно сильным эффектом вовлечения, привыкания к иллюзиям. Вместе с тем, само воздействие совершенно незаметно для самого человека. Т. е. телевидение обладает возможностью маскировать внедрение во внутреннюю реальность. Из-за этого именно телевидение наиболее успешно перестраивает ориентиры и цели человека, Особая опасность телевидения — в мягкости и дозволенности воздействия. Грань между полезным, интересным просмотром и зависимостью размыта и, практически не осознаётся самим телезрителем.

В результате, телевидение не просто изменяет внутреннюю реальность человека. Если естественная, обычная жизнь не удовлетворяет человека, телевидение предлагает создать иллюзию идеальной внутренней реальности, созерцать миражи вместо исправления собственной действительности. Когда это происходит, собственная внутренняя реальность становится нежелательной, травмирующей. В лучшем случае человек рассматривает её как дополнительную, вынужденную. Как только человек начинает предпочитать телереальность действительности своей жизни, можно говорить о сужении жизненного выбора и формировании зависимости.

Такой человек терпит свою жизнь, предвкушая возможность уйти в реальность телевидения из действительности. Вечерний город — это окна, мерцающие уютным, мягким, голубым светом. Это свет телевизоров. С каждым днём он всё больше сливается со светом души человека, предпочитающего реальность телевизора собственной внутренней реальности. В результате внутренний мир становится мерцающим и ровным, однообразно уютным и предсказуемым. Люди семьями, домами, городами, всей страной переживают за героев сериалов, хохочут и подпевают развлекательным программам, медитируют на иконы телезвёзд, в промежутках пропуская через себя новости. Ритм этому процессу внутренней трансформации задаёт реклама. И как только что-то заканчивается, мы готовы съесть другое, забывая о том, что проглотили только что. И так бесконечно…

Такой становится жизнь телезависимого. Зависимость от виртуального мира телевизора — всё более частое явление современного человека. Особенно актуально это для жителей мегаполиса. Телеаддикция кажется самой безобидной, но это только на первый взгляд. На самом деле, виртуальная реальность телеэфира порабощает и уродует внутреннюю реальность телезависимого ничуть не меньше, чем наркотик калечит душу наркомана.

Наиболее значимое последствие регулярного пребывания в телереальности — атрофия собственных целей, их из собственной жизни. Внутренний мир человека становится пустым сосудом, который заполняется телеидеями, телепредставлениями. И цель человека меняется. Он становится исполнителем телеидей, его память становится телеархивом. Телевидение обладает огромным арсеналом манипулятивных технологий, которые намеренно формируют в человеке новую зависимость — TV-аддикцию.

Итак, главное, что делает телевидение для формирования у человека зависимости — это отвлекает от основы, на которой строится его внутренняя реальность, его истинной цели. Оно либо отвлекает от её поиска, либо «замазывает» её массой ярких образов, предназначенных для пассивного потребления. Телевидение атакует внутреннюю реальность человека непрекращающейся лавиной впечатлений. Они полностью заполняют внимание и становятся единственным строительным материалом для внутреннего мира. Вместо

обращения к себе, поиска самого себя, человек занимается анализом этих впечатлений. В результате цель человека оказывается «замурованной» под потоком телереальности. Помимо этого телевидение делает ненужным процесс поиска себя, всё предоставляется в готовом, ярком виде на экране.

При постоянной замене своего внутреннего мира телереальностью, человек перестаёт воспринимать действительность как место для достижения целей. Жизнь воспринимается в соответствии с виртуальными событиями телешоу, сериалов, мультфильмов и кино. Максимальным воздействием и, потому, успехом обладают сериалы. Они предлагают полную замену своей жизни, постоянную смену событий и страстей, которым можно сопереживать, ничего активно не предпринимая. И свои проблемы порою кажутся мелочью по сравнению с яркими приключениями телегероев. Сериал предлагает заменить свою жизнь жизнью персонажа. Чем больше сериалов, тем больше вариантов для выбора чужой жизни «на любой вкус». Иллюзия полноценной жизни — главная приманка и опасность телепродукта. Для тех, кого не устраивают сериалы, те же эффекты предлагают шоу.

Одно из главных ограничений выбора, которое вызывает телевидение, это предпочтение пассивности. Человек воспитывается телевидением как пассивный потребитель. Сериалы же вообще, позволяют не затрачивать усилия на освоение сюжета и его коллизий. Пассивность изначально ограничивает выбор в реакциях на телевизионные «события». Она позволяет не участвовать активно в действиях телевизионных героев, оставляя возможность потреблять происходящее в готовом виде и выражать по этому поводу эмоции. Просмотр телепередач вырабатывает привычку отказываться от ответственности за содержимое своей внутренней реальности, за свою жизнь, быть её пассивным наблюдателем. Выбор пассивности в реальной жизни и поощрение отказа от ответственности — прямое следствие роли потребителя телепродукта. Человек приучается к пассивному наблюдению без взаимодействия с событиями, без участия в них.

Пассивность телезрителя маскируется возможностью выбора программ. Появились новые способы формирования телереальности, позволяющие оставаться пассивным потребителем, имитируя активность и власть над происходящим на телеэкране. Человеку даётся право выбирать вариант телереальности самостоятельно. Для этого ему был дан инструмент, имитирующий власть над нею. Это пульт дистанционного управления — механизм коррекции телереальностей. Переключая каналы, человек ощущает власть над пространством TV, которое он «делает самостоятельно». Вместо того, чтобы искать внутри себя своё предназначение, он находится в поиске самой комфортной замены собственной внутренней реальности. Так, при помощи пульта усиливается процесс формирования TV-зависимости. Приёмы использования пульта превращаются в приёмы формирования телереальности, в признаки зависимости. Этих признаков два:

1. Грейзинг («пережевывание сена»). Это просмотр больше одного канала одновременно. Зритель постоянно переключается с одного канала на другой, пытаясь уловить «кусочки» различных программ, которые идут в одно время.

2. Заппинг — бесцельное переключение пультом с канала на канал с видимой целью избежать рекламы или скучной программы (как во время рекламы, так и вне её)

Термин зиппинг (zipping) первоначально использовался профессионалами для обозначения ускоренного прокручивания рекламных клипов, не нравящихся зрителям. Зэппниг (zapping)обозначал техническое устройство (в видеомагнитофонах) для остановки видеозаписи и переключения телевизора на другой канал с целью избежать просмотра рекламы или иной нежелательной информации. И то и другое в популярной литературе называют кликоманией, кнопочной болезнью, пультингом. Оба признака являются проявлениями зависимости, её признаками.

Но, не грейзинг, ни заппинг не дают власть над телереальностью, они лишь ускоряют погружение в неё. Это происходит за счёт следующих механизмов, одновременно привлекательных, малоосознаваемых и усиливающих саму зависимость:

1. Вхождение в поток реальностей, в котором возникает потребность «продолжить и

ускорить поток», продолжать движение, не останавливаясь.

2. Уничтожение имеющейся телереальности и попадание в состояние «вне реальности». Среди множества значений английского слова «zap» есть «застрелить, убить, укокошить», «бац-бах-трах», «раз-раз», «быстро двинуть что-либо».

3. Формирование обрубленных, незавершённых, безрезультатных, бесцельных форм внутренней реальности.

Имеется ещё один признак перевода своей жизни в телереальность. Просмотр телепередач всё чаще заменяет отношения между людьми. То время, которое люди проводят вместе, их часто разделяет телереальность. Непосредственные взаимодействия в действительности заменяются иллюзией приобщения к обществу телезрителей во время просмотра телепередач. Человек становится жителем телереальности, в которую, одновременно с ним, погружены миллионы.

Телевидение предлагает заменить свою индивидуальную, уникальную цель на общую для всех, предлагая единую, универсальную телереальность каждому. Поэтому все люди, формирующие свою внутреннюю реальность по образу и подобию телевизионной, становятся одинаковыми. Одинаковый внутренний мир создаёт у них иллюзию общности, которая на самом деле является отражением стандартности и стереотипности телереальности.

Выходя из телереальности, человек взаимодействует с людьми через темы, которые опять таки возникли в телереальности и не имеют причин в его реальной жизни. Люди общаются друг с другом, обсуждая телегероев, новости, шоу — единственное, что их объединяет по настоящему. Реальность телеэкрана становится посредником в отношениях, «прослойкой» между людьми. Человек, не замечая этого, вовлекается в телереальность, он обсуждает телевидение так же, как личные отношения, любовь, секс.

Итак, телевидение создаёт иллюзию выбора, предлагая огромное количество продукта — новости, ток-шоу, сериалы, спортивные программы, рекламу. Всё это разнообразие умножается многократно из-за возрастающего количества каналов. Тем, кто хочет больше, предлагают спутниковое кабельное телевидение. Но все варианты выбора — это всего-навсего предложения удобных форм зависимости. Вы можете создать себе зависимость от сериалов, новостей, ток-шоу, телеигр, спортивных трансляций. Вы можете быть зависимым от всего сразу, просматривая «всё подряд». Вы можете презирать телевидение, его бесконечные сериалы, телешоу, ненавидеть рекламу… Самое главное, что при этом Вы также не застрахованы от зависимости. Противники конкретных программ или телезвёзд оказываются подверженными заппингу, постоянно «бегают» при помощи пульта с канала на канал, создавая окрошку из отрывков, конструируя хаотичную телереальность из бессвязных образов. Не важно, что Вы выберите, Вы получите одно и то же — зависимость. Её проявление может быть более или менее одобряемым и престижным для окружающих, но суть останется прежней…

Одна из самых «почётных» форм TV-аддикции — зависимость от просмотра новостей. Такой человек бесконечно воссоздаёт собственный ритуал восприятия действительности. Он следит за «свежими» событиями, «держа руку на пульсе мира», сравнивает новости на «правдивых и лживых» каналах. Такой человек знает всё, что происходит на другом конце планеты, но не знает ничего о том, что происходит внутри него самого. Он переполнен информацией о трагедиях, происходящих за пределами его собственной, внутренней реальности, воспринимая свою жизнь как череду землятресений, терактов, убийств и вояжей официальных лиц.

Статус самой примитивной формы TV-аддикции имеет зависимость от сериалов. Пожалуй, это форма зависимости обладает самым сильным эффектом воздействия. Сериалы создают бесконечную реальность, полную ярких, но безопасных событий, которые можно воспринимать с полным комфортом. Эта реальность заметно привлекательнее собственной жизни, не лишённую трудностей, сопровождающуюся неприятными осознаниями бесправности, беззащитности и бесперспективности. Человек переносит свою жизнь в

реальность телегрёз. Суррогатные события телесериала полностью заполняют внутренний мир зависимого придуманными радостями и горестями. Анализировать собственную жизнь становится просто некогда, да и неприятно. В сериальной жизни не надо искать цели и достигать их. Не надо даже тратить силы на то, чтобы следить за сюжетом — события сериалов развиваются в максимально щадящем, убаюкивающем темпе. Человек становится небольшой паразитирующей насадкой на реальности телесериала. При этом события сериалов совершенно утрированы. Они никак не связаны с жизнью, представляют карикатуру на неё. Наиболее неадекватно отражаются самые важные события в жизни человека. Телепотребителю заранее известно, что не смотря на сказочные страдания, телегерой будет не менее сказочно вознаграждён. Остаётся только пассивно следить за происходящим, пребывая в уютном расслаблении, как говорят сами зависимые — «отдыхать от жизни, забывать о том, что за окном».

Возможности влияния телевидения на внутреннюю реальность и цели человека

Z

Влияние телевидения на цели человека велико, даже без использования специальных приёмов манипулирования. Помимо этого способы воздействия на психику человека многообразны, их применение массированно, бессистемно на разных каналах, не сочетается с манипулятивными воздействиями других агентов, сопровождается рекламой с её собственными рычагами манипулирования, происходит на фоне изначальной готовности к изменению своей реальности. Всё это, на первый взгляд, не оставляет никакой возможности к противодействию. Но, тем не менее, возможность защитить свою внутреннюю реальность присутствует всегда. Для этого достаточно чувствовать себя в ней комфортно и строить её в соответствии с собственным предназначением. Тогда не нанесут травмы никакие изнурительные манипуляции рекламы и заказные программы, окажется неэффективной и бесполезной пропаганда насилия, агрессии и сексуального беспредела.

Помимо этого, устойчивость внутренней реальности человека к телевоздействиям снижается во время психологических кризисов (стрессы, проблемы, внезапные критические ситуации и несчастья) и физического неблагополучия (болезнь, период восстановления после тяжёлого заболевания, эндокринная перестройка). Безусловно, особым влиянием телереальность обладает на нестабильную, не полностью сформированную психику ребёнка и подростка.

В целом, чем меньше действия человека соответствуют его целям, тем более искажённой, проблемной изначально является его внутренняя реальность. Чем больше в ней иллюзий, тем меньше человек способен определить новые внешние искажения как нечто постороннее, чужеродное, искажающее восприятие действительности и поступки. Поэтому, чем более искажена внутренняя реальность человека, тем меньше он способен к разделению себя, своего мира и мира телевизионных программ. Тем больше он восприимчив к манипуляциям и тем охотнее конструирует свой внутренний мир из телеобразов. Чем больше искажается внутренняя реальность, тем сильнее внушаемость и погружённость в содержание материала телепрограммы. Постепенно грань между действительностью и содержанием телематериала исчезает совсем, человек воспринимает показанное, как реальные события. Такие люди полностью сливаются с героями программ. Они живут событиями фильмов, «спорят» с героями ток-шоу и сериалов, обсуждают их действия так же, как действия живых людей.

Изначально человек предпочитает просмотр программ и фильмов, которые соответствуют проблемным местам его внутренней реальности. Эти места «замазываются», соответствующим телепродуктом. Например, люди, предпочитающие мелодрамы и сериалы, испытывают недостаток в отношениях с противоположным полом, голод в переживании любви. Это компенсируется при отождествлении себя с героинями сериалов и мелодрам.

Зрители, предпочитающие боевики, триллеры нередко не позволяют себе проявлять агрессию, а отождествление с героем позволяет имитировать переживания «выплёскивания» агрессии. Зритель, предпочитающий мистику или фантастические фильмы, более отчетливо, чем другие видит несовершенство и неуправляемость своей внутренней реальности. Он чувствует, что его внутренний мир меняется без его влияния. Отождествляясь с героем, телеаддикт имитирует процесс освоения и победы над неведомым. С усилением искажения внутренней реальности, снижается потребность человека в каком-либо конкретном содержании программы, в её специфичности. В конечном итоге любой телевизионный материал включается во внутреннюю реальность и становится её основным содержанием. При этом человек начинает отождествлять себя с принятым из программы образом героя и действует в соответствии с внесёнными извне командами. Всё, что происходит на телеэкране, человек интерпретирует как направленное к нему лично, как побуждение к действию.

Общие эффекты телепросмотра

Z

Притягательность телевидения как средства для ухода из реальности во многом определяется искушённостью тех, кто создаёт сами программы. Но и сама процедура телепросмотра обладает значительным эффектом. Эта процедура вызывает особое состояние, которое само по себе обеспечивает иллюзорное восприятие действительности, независимо от характера передач.

Первый эффект телепросмотра — возникновение состояния расслабления. Это состояние автоматически появляется при начале телепросмотра и продолжается в течение всего времени. При этом отступают, отдаляются любые побуждения сделать нечто, сконцентрировать усилия на достижении какой-либо цели. Человек входит в состояние, когда действовать, добиваться чего-либо в момент просмотра не надо, нужно только смотреть. Вместе с тем, возникает стремление продолжить это состояние, сохранить расслабление и покой. Именно это состояние человек считает отдыхом, воспринимает как отдых, поскольку оно связано с расслаблением.

Второй эффект тесно связан с первым. При завершении просмотра состояние расслабления исчезает, не сопровождаясь ощущением отдыха. Более того, наблюдается более или менее выраженное состояние подавленности и напряжения, тревожности. Возникает потребность вернуться к телепросмотру, «отдохнуть ещё немного». Возобновление телепросмотра вновь приводит к расслаблению и ощущению отдыха, что подтверждает собственные умозаключения. Если человек всё-таки приступает к делам, то он испытывает некоторую слабость в сочетании со сложностью концентрации на целях. Ему сложно собраться и сделать нечто. Т. е. эффект внутренней «расфокусировки», снижения потребности достигать жизненных целей, возникающий при просмотре телевизора, сохраняется ещё какое-то время после того, как просмотр завершён. Человек не хочет и не может ничего делать, у него «нет сил» и он испытывает только одну потребность — продолжить отдых за телевизором. Это кардинальное отличие отдыха за телеэкраном от какого-либо другого — чтения, занятий своим хобби. Любое занятие кроме телепросмотра вызывает после завершения состояние подъёма, бодрости, активности, т. е. сопровождается отдыхом.

Эти два эффекта и запускают порочный круг зависимости — человек испытывает потребность сохранить состояние расслабления и избежать тревожного напряжения, что возможно только в случае продолжения телепросмотра.

Третий эффект — сосредоточение на образах телеэкрана. Это сосредоточение происходит инстинктивно. У человека включается механизм ориентировочного рефлекса, реакции типа «что такое?». Внимание полностью концентрируется на восприятии новой информации. Возникает желание «не отрывать глаз». Особенно чётко это видно на детях первого года жизни, которые зачарованно наблюдают за мельканием картинок на телеэкране.

Полное сосредоточение на телеобразах сопровождается отвлечением от всех остальных составляющих жизни. Человек игнорирует самого себя, свои цели, ради телесобытий, которым его внимание инстинктивно присваивает статус самых важных. Всё остальное постепенно утрачивает шанс быть узнанным, рассмотренным, проанализированным и… достигнутым. И цели, заключённые в телеобразах становятся целями жизни.

Четвёртый эффект тесно связан с третьим. Человек оказывается полностью во власти образов, на которых сосредоточено его внимание. Образы проникают во внутреннюю реальность бесконтрольно, их нельзя оспорить. На них можно только эмоционально реагировать. Он просто не способен им сопротивляться. В результате внутренняя реальность человека оказывается простым приёмником информации, которую он не способен контролировать. Содержание внутренней реальности становится целиком во власти того, кто создаёт телевизионную картинку.

Пятый эффект — изменение восприятия времени. Состояние, которое возникает при телепросмотре — разновидность транса. Такое состояние сопровождается утратой ощущений времени, в течение которого продолжается телепросмотр. Кроме того, изменяется восприятие и значение времени «за пределами» экрана. В результате на телепросмотр время не экономится и затрачивается в значительно большем объёме, чем кажется.

Шестой эффект — искажение значения происходящего. Реальность, созданная из образов телевизионной картинки воспринимается как более важная, а то, что составляет действительность, настоящую жизнь, отступает на второй план, кажется менее значительным. Абсурдность подобного восприятия притупляется, поскольку оно верно «только для данного образа», «только сейчас». Человек оправдывает приоритетность телекартинки тем, что он уделит внимание тому, что происходит в его жизни «в следующее мгновение». Но следующий момент жизни оказывается заполненым новым образом с телеэкрана. В результате нормальная жизнь плавно и деликатно смещается «в сторону», а настоящее человека полностью заменяется телеобразами. Самым дорогим и важным в жизни становится телесобытие.

Сумма всех шести эффектов — это приятное расслабленное состояние бесконтрольного изменения внутренней реальности, которое хочется продолжать и продолжать… Такое состояние, которое позволяет без усилий отвлечься от реального мира и сосредоточиться на пассивном восприятии иллюзий в течении любого времени. Всё остальное не имеет значения, может быть отодвинуто «в следующее мгновение», которое никогда не наступит. В сумме эти эффекты подготавливают человека к изменению его реальности и замене собственной реальности на суррогатную, телевизионную.

Механизмы изменения реальности в процессе телепросмотра

Z

Все описанные ниже механизмы автоматически включаются у человека, находящегося вне пути достижения собственной, истинной цели и никогда не срабатывают у человека, который выполняет своё предназначение, независимо от используемых приёмов манипулятивного воздействия.

1. Механизм автоматической идентификации. Человек в течение всей жизни подталкивается к достижению своей цели, реализации своего предназначения. Побуждение к достижению цели рождается в центре внутренней реальности. Оно сохраняется в течение всего времени жизни. Безусловно, человек ощущает его и при просмотре телевизионных программ. Именно за счёт этого человек автоматически отождествляет себя с героем, в то время, когда является телезрителем. Ему необходимо связать побуждение с самым ярким образом. Как только отождествление происходит, герой включается во внутреннюю реальность. В итоге зритель воспринимает героя как самого себя. Так внутренняя реальность телезрителя наполняется суррогатами переживаний, чувств, принадлежащих герою. Это то, что не достаёт в реальной жизни. В итоге реальность человека становится собранием

иллюзий, имитирующих достижение цели.

Особое значение при этом имеет историческая потребность человека в поклонении идеалу, сформированная религией практически на уровне генов. Веками люди использовали религиозные ритуалы для поклонения и получения последующего облегчения. Эта, так называемая, компенсаторная функция религии в настоящее время прагматизма и атеизма заменена телевидением, использующим ритуалы поклонения высшим, недоступным для непосредственного общения образам, проповеди и исповеди.

2. Механизм автоматического самосохранения. Человек инстинктивно и постоянно стремится сохранить себя для главного занятия — достижения цели. Основной, базовый индикатор, свидетельствующий о сохранности — ощущение безопасности. Человек автоматически делает всё, чтобы постоянно испытывать это ощущение. Телепросмотр — простое и достаточно эффективное средство для получения ощущения безопасности и сопутствующего ему расслабления. Искусственный телевизионный мир — место, в котором отсутствуют опасности действительности, обыденной жизни. И, поэтому, во время телепросмотра, человек автоматически, инстинктивно отстраняется от опасной, собственной реальности и переходит в реальность безопасную — телевизионную, суррогатную. Уход в убежище телереальности автоматически предохраняет от неуютной действительности с её проблемами, требованиями, постоянной неудовлетворённости от недостижимости своего предназначения.

3. Механизм автоматического избегания одиночества. Человек, не следующий по пути достижения цели, постоянно испытывает ощущение одиночества, пустоты. Он использует все возможности избежать этого ощущения минимальными усилиями, зачастую автоматически переходя в состояние иллюзорной общности с кем-либо. Телепросмотр позволяет имитировать причастность к кому-то, расположенному в телереальности. При этом человеку создают иллюзию выбора. Он «сам» определяет принадлежность к той группе телелюдей, взгляды которой созвучны его собственным. Стремление к сопричастности автоматически срабатывает, перенося человека из одинокой действительности в искусственную общность, «хотя бы на время телепрограммы» (как правило, это программа, построенная по принципам ток-шоу).

4. Механизм автоматического исследования (любопытства). Для того чтобы достижение цели шло правильным путём, сопровождалось верным выбором, человеку нужен постоянный приток информации. Поэтому, каждый человек автоматически проявляет любопытство ко всему новому, у него постоянно работает исследовательский инстинкт. При этом в качестве фильтра поступающей информации выступает сама цель человека. Он воспринимает то, что ей соответствует, игнорируя или обрабатывая во вторую очередь всё остальное. Во время телепросмотра человек автоматически воспринимает предлагаемую информацию в соответствие с имеющейся у него целью. При этом, поскольку содержание телепередач практически всегда связано с целями заказчика и манипулирует целями зрителя, во время телепросмотра внутренняя реальность меняется в соответствии с ложными целями, формируя или усиливая их значение. Одновременно, возможности для выбора и достижения истинной цели снижаются.

Признаки TV — аддикции

1. Слабость, плохое самочувствие, тревога, раздражительность, конфликтность при завершении телепросмотра. Тягостные переживания одиночества и скуки.

2. Растерянность, чувство утраты реальности при внезапном выключении телевизора. Обычная реальность воспринимается как чуждая, пугающая.

3. Прогрессивное увеличение времени на телепросмотр, учащение просмотра телевизора. Незапланированные телепросмотры.

4. Грейзинг, заппинг.

5. Безуспешность действий, направленных на сокращение времени телепросмотра.

Чувство вины, сопровождающее телепросмотры.

6. Пренебрежение семейными и профессиональными делами из-за телепросмотра.

7. Смешение телереальности и реальности собственной жизни. Восприятие телесобытий как части своей жизни. Сосредоточенность в мыслях на телесобытиях, стремление переводить любые беседы на обсуждение увиденного на телевизору.

8. Любые другие формы отдыха и расслабления (чтение, прогулки, спорт, хобби и т. д.) вызывают дискомфорт, не дают положительных эмоций.

9. Возникновение следующих проявлений при отказе от телепросмотра в течение 3 и более дней:

10. чувство неудовлетворённости, дискомфорт, слабость, упадок сил, вялость,

11. апатия, безразличие, тоска, подавленность, неуверенность, тревога, страх и

12. чувство вины, обиды

13. отстраненность, чувство пустоты, невосполнимой утраты «чего-то жизненно важного», неудовлетворенность жизнью

14. семейные конфликты, снижение трудоспособности.

15. раздражительность, агрессия, утрата самообладания

16. исчезновение указанных признаков при возобновлении телепросмотров

17. Изменения в обыденной жизни:

18. Трудность постановки и достижения целей, незаинтересованность в жизненных достижениях

19. Снижение потребности в творчестве

20. Сниженный самоконтроль, конфликтность

21. Склонность к подавленности, апатии

22. Трудность сосредоточения, рассеянность в обыденной жизни.

23. Избегание состояния сосредоточенности на себе. Чувство беспокойства, тревоги, переживания внутреннего одиночества, беспомощности при вынуждленном сосредоточении на себе.

Анти-TV

Анти-TV — это сочетание защиты от рекламы с защитой от различных программ телевидения. Это значит, что для сопротивления телевизионным манипуляциям Вы получаете на вооружение два способа — сопротивление рекламе при помощи тренинга «Анти-реклама» и сопротивление негативным воздействиям телепрограммам при помощи тренинга «Анти-TV».

1. Определите место телевидения в Вашей жизни. Что бы Вы делали, если бы отказались от просмотра телепередач? Что Вы не делаете (не успеваете сделать), поскольку смотрите телевизор? Какие дела Вашей жизни были заменены просмотром телевизора? Можно ли сказать, что телевизионная реальность вытеснила из Вашей жизни часть живого мира? Определите, что в живом мире Вас не устраивает и заменено миром телевидения в Ваших любимых программах. Попробуйте постепенно отказаться от мира телевидения и делать шаги, чтобы найти желаемое в действительности. Определите, чего у Вас для этого не хватает, и начните шаг за шагом это достигать.

Если телевидение стало слишком большой частью Вашей жизни, не отрицайте этот факт. Признайте наличие зависимости.

2. Измените отношение к телепросмотрам. В идеале, будет правильно воспринимать любой телепросмотр как уход из своей жизни, разрушение своей внутренней реальности. Одновременно отказ от телепросмотра вполне моно считать первым шагом к собственной жизни. Сознательно ограничьте телепростмотры по времени и количеству. Просматривайте телепередачи только заранее установленное время.

Стремитесь к полному отказу от телепросмотров. сознательному отказу от телевидения или ограничению его в Вашей жизни до минимума. Если Вы смотрите нечто, Всегда

обсуждайте просмотренную передачу, чтобы не уйти в неё из реальности, не допустить бесконтрольное внедрение материала из телепередачи в Ваш внутренний мир.

3. Определите свои телевзгляды и телеубеждения (то, что сформировано только при помощи телевидения). Установите, насколько они влияют на Ваши решения, определяют их. Ищите подтверждения или опровержения этих взглядов за пределами телевидения.

4. Никогда не заменяйте телеэфиром самого себя. Не смотрите телевизор, чтобы успокоиться — ищите вместо этого источник беспокойства. Не предлагайте телевизор вместо себя — ищите в себе то, что интереснее телевизора. Не бегите от одиночества в телевизор — ищите спутника внутри себя и среди людей.

Определите ограничения в своей жизни, избегая которых Вы приходите к телепросмотру. Воспринимайте потребность к телепросмотру как индикатор имеющихся жизненных ограничений. Обнаружьте и устраните эти ограничения. Решите их вместо того, чтобы «прятаться в телевизор».

5. Никогда не используйте телевизор как фон или «прослойку» для общения. Тем самым Вы лишаете свои отношения самого главного — совместно достигаемой цели. От неё будет отвлекать телевизионная реальность, которая встанет между Вами и Вашим собеседником.

Не заменяйте взаимодействие с людьми взаимодействием с телевизором. Никогда не смотрите телевизор, чтобы избавиться от одиночества. Никогда не используйте телевизор в качестве отвлечения и изменения негативных эмоций, для времяпрепровождения.

Откажитесь от обсуждения телесобытий. Обсуждайте вместо этого события Вашей жизни. Найдите альтернативные способы расслабления, отдыха. Найдите альтернативные способы развлечения. Исключите просмотр телевизора из семейных ритуалов. На место телевидения поставьте совместные занятия в реальной жизни (хобби, спорт).

6. Никогда не используйте телевизор как фон для питания. Так Вы совершенно беспрепятственно будете становиться обладателем чуждых идей с экрана, будете их «поглощать и усваивать» с пищей без сопротивления. Сама пища тоже перестанет быть тем, что поддерживает, даёт топливо для достижения цели. Она будет поддерживать идеи телевидения.

7. Следите за целью, с которой Вы переключаете каналы. При переключении «ради переключения» решительно выключайте телевизор и переходите к другой деятельности, желательно связанной с практической жизнью.

8. Фильтруйте эффекты телевизионной рекламы

Телереклама использует комплексное одновременное воздействие на зрение и слух. Кроме того, идёт воздействие на движение — оно исключается у зрителя и присутствует в избыточной форме на экране.

— Не смотрите рекламу.

— Если Вы вынуждены смотреть рекламу, учитывайте механизм его воздействия, обнаруживайте и преобразуйте воздействие. Скажите себе, что реклама — это напоминание о манипуляциях и о возможности расширить свой выбор.

— Разделите рекламу на составляющие. Вы сразу уменьшите её эффект в 2 раза. Самостоятельно выберите, что Вы будете нейтрализовать — звук или изображение. Это уже даст некоторую свободу выбора.

— Если Вы анализируете изображение, отключите звук.

Обратите внимание, что, не всегда удастся понять, что именно рекламируется.

Напомните себе, что Вы видите несуществующую картинку, созданную и приукрашенную компьютерными эффектами. Артисты загримированы, украшены компьютерными эффектами, изменён масштаб отдельных объектов, освещение искусственное. Обратите внимание на монтаж, движение камеры. Обратите внимание на искусственность и вычурность мимики.

При наличии текста мысленно полностью отделите его от рекламы (включая слоган, лозунг)

Определите, какие цели вводятся. Нейтрализуйте цель. Для этого:

Выберите и мысленно отделите от рекламы товар, логотип или брэнд. Мысленно удалите их из изображения.

Замените изображение, введите анти-товары, анти-изображения и анти-текст, нейтрализующее и высмеивающие рекламу.

Если Вы анализируете звук, закройте глаза.

Мысленно отделите музыку и звуковые эффекты от речи диктора.

Обратите внимание, что, не всегда удастся понять, что именно рекламируется.

Определите, какие цели вводятся. С учётом этого введите свой звук, свои слова.

Вновь верните рекламе целостность. Мысленно замените эти цели на свои собственные. Представьте, что реклама восхваляет Вашу цель.

9. Фильтруйте новости, воспринимая их по определённой схеме

Помните, что Вам намеренно предлагают информацию, на которую Вы должны обратить особое внимание. То, достойна ли информация Вашего ОСОБОГО внимания, должно определяться Вами. Чем больше зрительская аудитория, тем больше воздействие на аудиторию со стороны телевидения, тем выше процент манипуляций и искажений информации. Это означает, что максимальное искажение и воздействие на зрителя идёт:

— В вечернее время

— В выходные дни (особенно вечер субботы)

— Во время и после самых популярных программ.

Игнорируйте интонацию, паузы и жесты. Ими подчёркивают то, что хочет заказчик. Отделяйте информацию от красивых и громких слов. Игнорируйте повторяющиеся репортажи об одном и том же. Их важность искусственно нагнетается. Актуальная информация в реальности повторяется редко. Отделяйте реальную проблему от возможной. Если Вам говорят об угрозе проблемы, значит проблема мнимая, а Ваш выбор хотят сузить целенаправленным отбором несуществующей информации и приданием высокой значимости тем или иным событиям, в то время как важную информацию обесценивают и утаивают. Маркер — угроза. Устраняйте личную симпатию к журналисту, представления об их «правдивости», «информированности». Не воспринимайте дикторов и журналистов лично. Их образ «друга» и «борца за честность» создаётся специально, чтобы отождествить с ними определённую информацию и политика. В результате журналист становится «суррогатом другого человека», увеличивая к нему симпатии и доверие. И наоборот, если политик популярен, возрастает доверие к журналисту, его слова воспринимаются менее критично. Если негативной информации в новостях более 25 % от всей информации, это очевидное воздействие с целью вызвать ожидаемую реакцию. Воспринимайте каждый репортаж в новостях отдельно.

— Будьте внимательны к проходным репортажам, не вызывающим эмоций. Вспомните предыдущий репортаж и эмоции по поводу него. Возможно, Вас пытаются заставить распространить свои эмоции с предыдущего репортажа на внешне нейтральных репортаж.

— Обращайте внимание на негативную информацию в середине и конце выпуска. Помните, что телевидение использует свойство первой «отрицательной» новости производить на зрителя наибольшее впечатление. С её помощью сглажиают реакцию на последующие новости.

10. Фильтруйте эффекты сериалов.

При просмотре сериалов помните, что они отключают Вашу критичность, переводят в позицию пассивного, постороннего наблюдателя. Чем чаще Вы смотрите сериалы, тем более типичным для Вас становится некритичное, пассивное усвоение любой информации. У Вас формируется стереотип «отдыха», восприятия проблем на телеэкране как посторонних, не имеющих отношения к реальности.

В случае просмотра сериалов, выполните одну из следующих инструкций, чтобы исключить манипуляции телевидения:

После сериала выключите телевизор на короткое время. В это время сделайте

вращательные движения глазами, затем просмотрите кассету из личного видеоархива, в которой Вы увидите себя на экране. Ваша задача — стереть позицию пассивного наблюдения и стать активным участником событий. Если Вы не имеете возможности на это, то выполните следующий пункт. Прервитесь и сделайте что-нибудь нужное Вам в повседневной жизни при помощи рук. При этом спойте песню (желательно вслух). Если Вы не имеете возможности на это, то выполните следующий пункт. Выключите телевизор на короткое время. В это время сделайте вращательные движения глазами, затем прочтите текст на тему противоположную теме сериала. Если Вы не имеете возможности на это, то выполните следующий пункт. Переключите телевизор на канал, где в данный момент показывают программы другого направления, желательно с обращением к зрителю лично. «Поговорите» с диктором, выскажите своё мнение, желательно более эмоционально. Если Вы не имеете возможности на это, то выполните следующий пункт. Смотрите аналитические и информационные программы на другом канале. Желательно, чтобы на этом канале перед новостями не показывали сериалы и прочие развлекательные программы. Если Вы не имеете возможности на это, то выполните следующий пункт. Совсем откажитесь от просмотра последующих программ, особенно новостей. Если Вы не имеете возможности на это, то выполните следующий пункт. Старайтесь помнить о том, что Ваша позиция восприятия последующих программ намеренно была изменена на более пассивную и критичную.

11. Фильтруйте эффекты юмористических программ и развлекательных шоу

При просмотре юмористических и развлекательных программ помните, что они переводят Вас в позицию благодушного зрителя, склонного воспринимать происходящее на экране отстранённо и облегчённо. Последующая, неюмористическая информация будет дана Вам с учётом запланированной готовности перевести негативное в забавное, увидеть комичное в трагичном. Чем чаще Вы смотрите юмористические и развлекательные программы, тем более типичным для Вас становится облегчённое восприятие любой информации. Как и при просмотре сериалов, формируется стереотип «отдыха», восприятия проблем на телеэкране как комедийных, разыгранных, происходящих «для развлечения, т. е. не имеющих отношения к реальности.

В случае просмотра юмористических и развлекательных программ, выполните одну из следующих инструкций, чтобы исключить манипуляции телевидения:

После программы выключите телевизор на короткое время. В это время сделайте вращательные движения глазами, затем вспомните о собственных делах и задачах на ближайшее время. Ваша задача — стереть позицию облегчённого восприятия и заменить её на реальное восприятие событий. Если Вы не имеете возможности на это, то выполните следующий пункт. После программы выключите телевизор на короткое время. Сделайте вращательные движения глазами, затем прочтите текст на серьёзную тему. Если Вы не имеете возможности на это, то выполните следующий пункт. Переключите телевизор на канал, где в данный момент показывают программы другого направления. Если Вы не имеете возможности на это, то выполните следующий пункт. Смотрите информационные программы на канале, в программе которого перед новостями нет сериалов и прочих развлекательных программ. Если Вы не имеете возможности на это, то выполните следующий пункт. Совсем откажитесь от просмотра последующих программ, особенно новостей. Если Вы не имеете возможности на это, то выполните следующий пункт. Старайтесь помнить о том, что Ваша позиция восприятия последующих программ была намеренно изменена.

12. Используйте специальную технику нейтрализации телевоздействия

1 шаг. Если Вы испытываете нежелательное воздействие, начните дышать без пауз между вдохом и выдохом. При этом дышите быстро и поверхностно.

Представьте, что состояние, которое Вы испытываете «разбивается», «дробиться» и исчезает.

2 шаг. Двумя пальцами твердо нажмите на выемку под носом. Нажимайте в течение 2 минут, продолжая быстро и поверхностно дышать.

3 шаг. Слегка нажмите пять раз на солнечное сплетение, представляя как «открываете

дверь» для «сброса». Просто представьте, как ваше восприятие состояния отпадает. Позвольте ему сброситься в целом или маленькими кусочками. Продолжайте повторять до тех пор, пока состояние не трансформируется в свою противоположность.

4 шаг. Сделайте вращательные движения глазами по и против часовой стрелки (по 10 раз).

Медитация на телевизор (техника независимого телепросмотра)

Жить без телевидения — жить без информации. Поэтому отказываться от телевидения — в первую очередь наносить вред лично себе. Тем более, что при правильном просмотре влияние телевидения можно в значительной степени нейтрализовать.

Для того, чтобы просмотр телепрограмм не стал главным источником удовольствием и не привёл к зависимости, используйте данную медитацию во время просмотра или после него.

Мой мир больше чем мир телевидения. Мой мир — вне мира телевизора. Телевизор не заменяет радостей моей жизни. Моя жизнь — вне жизни телевизора. Моя цель — вне телевизора. Моя цель — в реальном мире. Моё место — в реальном мире. Я постоянно помню о том, что мир телевидения не является реальностью.

Я снаружи. Между нами — прозрачная, но непроходимая стена.

Я отбрасываю то, к чему зовёт меня телеэкран. Я оставляю только эмоцию, яркий ряд образов. Я удаляю из них содержание и накладываю на образы свою цель. Телевизор говорит обо мне.

Если телевизор призывает восхищаться, он восхищается моей целью.

Если телевизор призывает негодовать, он негодует по поводу моего несовершенства и препятствий на пути к моей цели. Если телевизор призывает к действию, он призывает к действиям, ведущим к моей цели.

Escape № 14 — Homo absurdus "Человек, избегающий смысла или зависимость от идеологий"

Там, где все думают одинаково, никто не думает слишком много.
Уолтер Липпман

Всё испытывайте; доброго держитесь
1 Фес. 5:21

...Что же касается любого учения, провозглашающего Истину, то знай, что Истина невыразима.
Алмазная сутра

Любое учение похоже на плот: с его помощью нужно перебираться на другую сторону реки, но это не значит, что его нужно повсюду таскать за собой.
Маджджима Никайя

Это мои ботинки. Это хорошие ботинки. Они не сделают вас таким же богатым, как я; они не сделают вас таким же прыгучим, как я; они определенно не сделают вас таким же красивым, как я. Они просто сделают так, что у вас буду такие же ботинки как у меня. Вот и все.

Чарльз Баркли (баскетболист, о рекламе Nike)

Мы должны уважать религию другого парня, но только в том смысле и в тех пределах, в которых мы уважаем его теорию, что его жена красива, а его дети — смышлены.

Г. Л. Менкен

Современное общество потребления даёт возможность не только для успеха, но и для духовного вакуума, неустроенности и неуверенности в завтрашнем дне. Это — самое удобное место для духовных кризисов, утраты жизненных ценностей, раздолье для лжепророков и проводников в идеальные, райские места. Особенно отчётливо это видно в крупных городах. Чем больше город, тем больше концентрация растерянности, тревоги, одиночества. Всё это — желанная почва для дурманящих зёрен, заботливо заготовленных производителями сомнительных чудо-идей разных мастей. Эти «мессии» активно и умело предлагают заполнить внутреннюю пустоту парарелигиозной идеологией.

При этом житель мегаполиса, с одной стороны, максимально информирован и насторожен к сомнительным и малоизвестным организациям, обещающим райскую жизнь. Но, с другой стороны, способы, которыми пользуются духовные спекулянты, становятся всё более изощрёнными, учитывают особенности жизни в мегаполисе.

В этой книге вопрос формирования зависимости от идеологий рассматривается с практической точки зрения. Это значит, что всё внимание уделяется Вашему практическому противодействию чуждым идеям. Подробное теоретическое представление о способах внедрения подобных идей во внутреннюю реальность человека, об особенностях сформированной зависимости от идеологий не входит в задачи данной книги.

Понятие о системах распространения идеологий. Секта, культ, новое религиозное движение

Z

Идея — это самая сложная форма для построения искусственной реальности. Внедрение во внутреннюю реальность человека идеологию, которая станет основой для создания нового внутреннего мира, призванного заменить собственный — это покушение на святая святых, на смысл существования. Поэтому внедрение требует особого мастерства, изощрённости способов воздействия, призванных обойти сопротивление человека, завоевать его доверие и подчинить всю его жизнь новому смыслу. В то же время, если зависимость строится на основе идеи, она обладает максимальной устойчивостью, «живучестью».

Существует несколько механизмов, используемых для внедрения чужеродной идеологии во внутреннюю реальность. Самые распространённые из них «прячут» идеологию, предназначенную для имплантации, под религиозными, психологическими и коммерческими масками. Наиболее распространённой формой является религиозная. Её носители известны под ярлыками «секта», «тоталитарная секта» и «деструктивный культ». Попробуем разобраться, что прячется за этими терминами.

Прежде всего, необходимо сказать, что секта — не обязательно нечто плохое. В принципе, это круг людей, объединенных сильной привязанностью к некоторой художественной или интеллектуальной программе, тенденции или фигуре. При этом количество людей невелико и программа пользуется ограниченной популярностью. Она может не совпадать с интересами общества и господствующей религии до противоречия или быть к ним безразлична. Из-за этого внешнего «непонимания» секта замкнута на своих интересах, «живёт своей жизнью».

По этому определению видно, что большое количество групп можно назвать сектой. Например, интересы шахматного клуба пенсионеров отличаются от целей государства и господствующих религий. И, тем более, сектой можно назвать исповедание нетрадиционной для общества религии. Но принадлежность по форме и сути к секте ещё не означает что

организация плохая или опасная. Цели, средства, идеология и результаты действий таких групп могут быть вполне позитивными, благородными, приемлемыми для общества, полезными для личности. В то же время, всем известны примеры вредного влияния групп, которые прилюдно названы именно сектами.

Для того чтобы усилить негативный оттенок термина «секта», было введено определение «тоталитарный», используемое обычно в политической пропаганде. Оно прямо ассоциируется с принуждением, ограничением, лишениями и нанесением несправедливого ущерба. Узнаваемость термина тоталитарный привело к его большой популярности. Менее понятно и известно понятие «деструктивный культ». Оно было введено для обозначения религиозных объединений, отклоняющихся от принятых догматов господствующей религии (как правило, христианства). Прилагательное «деструктивный» особое внимание уделяло разрушительному влиянию идеологии культа на жизнь человека и его окружения. Под внутренней деструктивностью понимается разрушение естественного духовного, психического и физического состояния человека. Под внешней деструктивностью понимается разрушающее действие на традиции и нормы, культуру и порядок в обществе. Но, из-за наукообразности и отсутствия яркой эмоциональной окраски, термин оказался неудобным в использовании, требующим объяснения, «перевода».

Более новый термин, который считается правильным большинством спокойно настроенных исследователей данного вопроса — «новые религиозные движения». Это организация, объединяющая последователей некоей идеологии в первом поколении. Т. е. идеология не передавалась им ранее жившими на этой земле людьми в процессе роста и формирования внутренней реальности от рождения. Преображение внутренней реальности человека на основе новой идеологии происходит достаточно быстро и сопровождается резкими изменениями прежних целей, образа жизни, отношений. Т. е. это сопровождается глобальными и быстротечными изменениями во внутренней реальности. Именно значительность и глубина этих процессов нередко вызывает предположения о их насильственном, зависимом характере.

В то же время, подобный термин, при всей его точности, не может удовлетворять целям этой книги. Ограничение чуждой идеологии религиозными рамками было бы неверным, значительно сузило бы представления о воздействиях, на самом деле направленных на внутреннюю реальность человека. Для нас более верным будет использование особого термина — «идеологический культ» или ИК. Его задача — указать на организацию, использующую идеологию, изменяющую внутреннюю реальность своих членов. Это иерархическая организация любой ориентации (религиозная, политическая, психотерапевтическая, образовательная или коммерческая).

Для изменения внутренней реальности человека и внедрения в неё чуждой идеологии она использует:

1. Привлечение людей при помощи сознательного обмана, введения в заблуждение (вербовка).

2. Механизмы влияния, позволяющие контролировать внутреннюю реальность, выбор и поведение человека, без его добровольного и осознанного согласия. Это ведёт к ограничению выбора, формированию зависимости и, в итоге, к изменению его жизни. Направление этих изменений определяется и регулируется отдельным лицом (лидером) или группой лиц (руководством) в своих эгоистических целях. Такими целями являются незаконное обогащение и незаконная власть.

Часть признаков, обычно перечисляемых при обозначении таких организаций, здесь не упоминается. Это, прежде всего, авторитарность. С точки зрения автора, авторитарность — признак не типичный для организации, имеющей цель изменение внутренней реальности человека при помощи идеологии. Жесткая авторитарность и обожествление главы организации — типично для любой религии и нетипично для некоторых общепризнанных сект (например, в Агни-Йоге).

Мифы и реальность ИК

Мифы опасны, как и любые ярлыки. Они позволяют манипулировать человеком, ограничивать его выбор гораздо больше, чем сами ИК. При помощи ярлыка «секта» очень просто бороться с неугодными. К сектам легко можно отнести любое религиозное новообразование, религиозно-философское учение, культурно-образовательное или оздоровительное учреждение. В то же время действительно деструктивные для психики человека группы и сообщества, обозначаемые здесь как ИК, могут процветать, если их «сектами» не назвали.

Кроме того, истинные ИК от «шельмования» и раздувания запретительных страстей теряют мало. Наоборот, они получают выгодный статус «пострадавших за веру», «не держащихся за власть», «сосредоточенных на истине, а не на признании». В нашей стране осуждаемые и преследуемые возбуждают максимальный интерес и сочувствие. И самое главное — в ситуации тайны изменять внутреннюю реальность проще и интереснее всего, поскольку это превращается в особое приключение, поиск неизведанных, запретных земель. Поэтому наша задача — прежде всего отсечь мифы, искажающие восприятие действительности.

Миф. Любая секта опасна.

Реальность. Более правильно будет сказать — для ряда хранителей и правообладателей распространённых идеологий выгодно пропагандировать мысль об опасности любой идеологии кроме их собственной. Очень просто и, к сожалению, эффективно, сказать — «Ты не прав, потому что прав Я!». В действительности, по настоящему негативно проявили себя небольшое количество ИК — АУМ Синрикё, Народный храм Джима Джонса, Ветвь Давидова, Белое Братство, Церковь Виссариона, ряд групп, распространяющих биодобавки и прочие предметы для «оздоровления».

Миф. Любая секта религиозна.

Реальность. Многие ИК внешне прикрываются каким либо учением религиозного характера. Меньше ИК, которые провозглашают себя политическими, коммерческими, псевдотерапевтическими, восточными медитационными. Есть ИК, провозглашающие своей целью…освобождение от зависимости (!). Они предлагают избавление от алкоголизма, наркомании, заменяя химическую зависимость, на зависимость от самих себя. Чтобы разобраться в этом, обратите внимание на раздел «Маски ИК».

Миф. Любое действие, направленное против секты — справедливо и заслуживает доверия.

Реальность. Любое действие, направленное против ИК чаще всего имеет целью привлечение внимания к себе и привлечение инвестиций к своей деятельности. Как это делать нам регулярно напоминают борцы с фантомами зла — атипичной пневмонией, перхотью, кариесом, сексом на телеэкранах и т. д. Реже борьба с ИК — это болезненный гнев фанатиков. Они выбирают «секты» а не инопланетян как предмет, достойный своего внимания волей случая. Совсем редко борьба с ИК — действительно разумные действия. Война вообще, всегда несёт в себе очень мало разума.

Миф. Уровень преступлений, нарушений прав и свобод личности в сектах очень высок.

Реальность. Не превышает показатели в любом обществе.

Миф. Процент психических отклонений среди членов сект превышает таковой среди последователей и прихожан традиционных религий.

Реальность. Процент действительных психических отклонений не превышает. Заключения о «превышении» берутся, как правило, из переводной литературы, признанной несостоятельной Социологической и Психологической ассоциациями США.

Миф. Подавляющее большинство оказавшихся в секте не могут из неё выйти.

Реальность. Один из ста заинтересовавшихся ИК в результате становится его членом. Из новых членов половина покидает ИК в течение первого года.

Маски ИК

Прежде всего, помните, что Ваша цель не может быть Вам предложена никакой организацией. Это относится и к самым деструктивным из деструктивных культов, и к самым священным из священных религий, и к самым процветающим из богатейших бизнес-корпораций. Ваша цель пребывает внутри Вас и может быть только созвучна целям, найденным снаружи. Вопрос состоит в другом — насколько могут быть созвучны Вам найденные снаружи цели и насколько они могут быть полезны Вам в обнаружении собственных целей. Подробное описание моего ответа на этот вопрос Вы сможете найти во второй книге по АФП, «Искусство достижения цели». Здесь — наша задача, посмотреть, что скрывается за масками, которые мы встречаем во время нашего путешествия по местам существования общества потребления в поисках себя. В этом разделе Вам предложены несколько самых основных масок, которые надевают на себя ИК. Этими привлекательными масками они прикрывают своё влияние на внутреннюю реальность. Всем ИК свойственны общие признаки. Здесь рассказано о тонкостях и специфике борьбы с различными направлениями.

Религиозная маска ИК

Если Вы приходите в организацию с целью открыть для себя подходящую религию, то, чтобы отличить предложенное от ИК, помните:

Религия предложит Вам в качестве цели спасение от земного, для чего будет необходимо служение в течение всей жизни. В ИК спасение будет делом техники, осваиваемой за несколько лет (освоение учения лидера и ритуалов). Религия предложит веру в сверхъестественное, «неземное». ИК предложит веру в лидера. В религии — Бог — первая и последняя реальность, источник и причина законов. В ИК — лидер является заменой Бога и автором законов, которые определяют жизнь последователей. Вашим судьёй в религии является Бог внутри Вас самого. Он представлен совестью. В ИК судьёй будет лидер, а совесть считается заблуждением. Бог, если он имеется, подчиняется законам лидера. Чудеса религии способствуют приближению к спасению и не направлены на удовлетворение земных желаний. Они духовны, возвышенны, редки, спонтанны. «Чудеса» ИК соблазняют к простому и безнаказанному удовлетворению потребностей не имеют отношения к спасению. Они часты, предсказуемы, заказываются и выполняются для подтверждение могущества лидера. Религия предложит искать внутри себя любовь к людям, воспринимать их заблуждения терпимо. ИК предложит воспринимать отличия людей как вызов, агрессивно выдавливать иноверцев из своей жизни или будет относиться к ним как к «недоразвитым». Религия предложит сохранить семью, поскольку она обожествляет её. ИК рассматривает семью как конкурента в борьбе за Ваш достаток и Вашу жизнь. Он попытается дискредитировать семью как источник негативного воздействия.

Если Вы обнаружили в организации признаки ИК, то Вам она не поможет, конечно, если Ваша цель — не порабощение. Не удивляйтесь — возможно, именно как ИК Вы оцените вполне добропорядочную религию. Это значит, Вы вступили в контакт с недобросовестным представителем этой религии. Поищите другого последователя, если именно эта религия Вам нужна. Современное общество, ориентированное на потребление, предложит массу вариантов любых, в том числе религиозных услуг. Вполне вероятно, также, что Вы не уведите ИК в том, что активно осуждается. Это значит, что Вы встретились с неопытным, искренне заблуждающимся вербовщиком ИК или, что реже, Вы сможете извлечь из ИК пользу. Будьте осторожны, если захотите остаться и попробовать! Пользуйтесь техниками тренинга «Анти-культ». Но лучше, поищите религию внутри себя.

Если же Вы обнаружили, что именно культистский вариант религии вызывает симпатию и кажется необходимым, значит, Вы уже зависимы и хотите найти себе место, в

котором Ваша искажённая внутренняя реальность сможет дальше погружаться в иллюзии, уводя Вас прочь от собственного предназначения.

Коммерческая маска ИК

Если Вы обращаетесь в организацию за успехом и обогащением, помните, что Вы можете оказаться в структуре, основанной на сетевом маркетинге либо на прямом обмане. В таких организациях нет религиозного учения. Тем не менее, они относятся к ИК, потому что точно так же ограничивают выбор человека, меняют его цели, искажают внутреннюю реальность, приводя к зависимости. Механизмы действия коммерческих культов очень похожи на псевдорелигиозные и псевдопсихотерапевтические.

Чтобы отличить подобные организации от обычных бизнес-структур, помните:

Суть бизнеса — обогащение за счёт продажи товара. Все усилия направлены именно на это Суть обманных структур ИК — обогащение за счёт вербовки новых людей, а не из-за продажи товара. Все усилия направлены на привлечение новых вкладчиков труда и денег. Товар является лишь юридическим прикрытием, отвлечением от финансовой пирамиды. Любой бизнес стремиться сделать себя как можно более известным. Коммерческий ИК закрыт и невидим — отсутствует реклама товара и названия организации, запрещено упоминать даже название продукта в СМИ. Бизнес образует торговые точки, которые стремиться укрупнить до гипер-маркетов. Коммерческий ИК запрещает продажи в магазинах, предпочитая распространение товара из рук в руки и за наличные. Любой бизнес стремиться чётко управлять продажей товара. В коммерческом ИК продажа товара — Ваше творчество. Здесь стремятся управлять лично Вами. Коммерческий ИК — это не только структура сетевого маркетинга. Это беспрекословность подчинения, фанатичная дисциплина, полный контроль жизни дистрибьютора. Бизнес стремиться, насколько возможно, минимизировать число сотрудников. В коммерческом ИК Вам предложат стать членом сложной многоступенчатой иерархии (сотрудники 1-й, 2-й, n-й ступени, региональные и международные центры). Реальная структура — центр (организатор и вдохновитель процесса, который аккумулирует прибыль), организатор на месте, инициативный функционер (обладающий местной властью) и люди, подобные Вам, вкладывающие средства и труд. Бизнес — дело материалистическое. Коммерческий ИК, напротив, стремиться к мистической окраске своей деятельности, «миссии», энергетике товара, гениальности основателя. В бизнесе принимают на работу людей по конкурсу, стремясь получить работника с лучшими качествами. В коммерческом ИК, чем менее успешен человек, тем более он желанен, поскольку им легче управлять, здесь нет конкурса и препятствий к трудоустройству.

Если Вы обнаружили в бизнесе признаки ИК, то Вам здесь не удаться обогатиться. Скорее Вы совсем обнищаете. Перед Вами — типичная структура сетевого маркетинга или MLM. Поищите другую работу, может быть не столь привлекательную внешне. И здесь современное общество производства и потребления предложит массу вариантов. Если же Вы обнаружили, что сомнительный вариант бизнеса кажется самым подходящим, к сожалению, Вы предпочитаете зарабатывать на жизнь манипуляциями. Это значит, что Вы тоже зависимы и хотите найти себе место, в котором Ваша зависимость сможет дальше существовать и расти. Польза, которую Вы, может быть, извлечете, будет временной. Кроме того, любой манипулятор — самая удобная мишень для другого манипулятора. Будьте осторожны, если захотите остаться и попробовать! Пользуйтесь техниками «Анти-культа».

Но лучше, найдите другую работу или займитесь своим образованием.

Психотерапевтическая и наркологическая маска ИК

Общество, ориентированное на потребление, предлагает не только услуги религиозного и коммерческого характера. Достаточно много предложений, которые обещают изменить Вас как личность, сделать счастливым, успешным, избавить от проблем и привести к целям при

помощи «психотерапии, психологических тренингов». Психотерапия — это очень хорошо. Это привлекает и внушает доверие. Особенно для человека с образованием. Однако нередко под маской психотерапии скрывается ИК. Как правило, он не имеет огромных размеров, концентрируясь вокруг фигуры одного человека, не обязательно имеющего отношение к психотерапии.

Чтобы отличить подобные организации от обычной психотерапевтической или психологической помощи, помните:

В психотерапевтическом взаимодействии человека побуждают претворять свою цель в жизнь, активнее взаимодействовать с людьми. Любые попытки жить психотерапией, замкнуться на психотерапевте и группе пресекаются. В ИК человека пытаются изолировать от общества, жизнь замыкается на группе или фигуре «психотерапевта», гуру, поощряется личная преданность, проявления фанатизма и любви. В психотерапевтическом взаимодействии Ваше активное участие, критика, аргументация приветствуются и являются частью метода. В ИК не позволяется критика, влияние на происходящее в культе. Психотерапевт тренирует и поощряет самостоятельность, избегает советов. В ИК поощряется беспрекословное подчинение, некритичная дисциплина, осуждается самостоятельность. Любое решение, касающееся члена ИК, принимается не им самим, а лидером и его окружением. Ответственность за поступки, принятие решений человека в психотерапии остаётся на нём самом, а в ИК перекладывается на лидера и приближённую группу.

Если Вы обнаружили в психотерапии признаки ИК, бегите. Психотерапевт — культист, который гораздо опаснее религиозного культиста. Вы не почерпнёте у него никаких практических результатов, но принесёте ему много пользы сами. Найдите другого психотерапевта. В современном мире, особенно в большом городе, это не проблема. Если же Вы обнаружили, что именно культистский вариант психотерапии вызывает симпатию и кажется необходимым, значит, Вы уже зависимы и хотите найти себе место, в котором Ваша зависимость сможет дальше существовать и расти. В любом случае, будьте осторожны, если захотите остаться и попробовать! Пользуйтесь техниками тренинга «Анти-культ».

Особенности воспитания и характера потенциальных членов ИК

ИК привлекателен людям с определёнными чертами характера и воспитания. Особенности воспитания — это повышенная или недостаточная забота, внимание и любовь родителей в детстве. И то и другое приводит к неправильной оценке самого себя, своих возможностей. Такие люди испытывают затруднения при необходимости строить свою жизнь самостоятельно. Они предпочитают выполнять указания, подчиняться и безответственно относиться к себе, своей жизни вместо того, чтобы полагаться на себя.

Теперь о характере.

Самая «благополучная» группа потенциальных членов ИК — личности, стремящиеся к власти, авторитету, к утверждению себя за счёт других. Такие люди менее предрасположены к катастрофическим последствиям пребывания в ИК. Напротив, они занимают такое место в иерархии группы, которое удовлетворяет их амбициям. При невозможности карьеры в ИК они покидают его как «неправильный».

Опаснее особенности характера, из-за которых возникают сложности разрыва с ИК.

Главная группа — тревожно — мнительные люди. Их жизнь — постоянные сомнения, неуверенность, впечатлительность. В себе они видят множество недостатков и страшатся быть осмеянными и подвергнутыми осуждению. Они быстро становятся зависимыми от советов и консультаций, вынуждены по всякому пустяку прибегать к посторонней помощи.

Под влиянием ИК у них формируются склонность перекладывать ответственность за себя на других и целиком подчиняться интересам того, от кого зависят. Им присущ страх быть покинутыми. Они не переносят одиночества, чувствуют себя опустошенными и беспомощными, когда обрываются связи с тем, от кого зависели. Ответственность за несчастья переносят на других.

Вторая главная группа потенциальных сектантов — позёры. Основное их свойство, которое используют вербовщики — стремление казаться больше, чем есть на самом деле, и пережить больше, чем в состоянии пережить.

Другой особенностью такой психики, которая используется уже в самом ИК — отсутствие четких границ между фантазией, воображением и действительностью. Одни переживания ускользают от его внимания, а другие, напротив, оцениваются чрезвычайно тонко. Это оказывается большим подспорьем для всех, кто стремится изменить внутреннюю реальность такого человека.

Третья группа — погруженные во внутренний мир чудаки. Они живут своими необычными интересами и увлечениями. Их жизнь определяется интересом к духовной жизни, оккультизму, мистицизму. Всё внимание уделяется внутренней реальности. При этом всё, что проникает в неё извне, игнорируется. Внешний мир как бы отделен от таких людей невидимой, но непреодолимой преградой. Общение связано с неловкостью, напряжением. Кроме того, такие люди не приемлют общепринятые нормы поведения, не любят поступать «как все». Всё это приводит их к серьёзным затруднениям в общении, а также к вычурным, чудаковатым поступкам. Такие особенности характера тоже используется в ИК. Странности «понимаются», сложности в общении с людьми обещают «легко преодолеть».

Ещё одна группа — люди с детскостью в характере. Это часто, но не обязательно юноши и подростки. Детскость — следствие преднамеренного ограждения человека от каких-либо обязанностей и самостоятельных усилий по достижению жизненных целей. В результате столкновения с жизнью у человека появляется идея, что воплощение высоких идеалов в реальном социуме невозможно. Он стремиться создать иллюзию жизни, которая не соответствует реальности. Тут и появляется ИК, который предлагает место, где идеалы воплощаются.

Ситуации и места, привлекательные для ИК

1. Жизненные ситуации, привлекающие потенциальных членов ИК

Вероятность попадания под влияние ИК сильно увеличивается, если человек:

· Стремиться ограничить свой выбор;

· Не имеет в жизни цели и сформировавшегося мировоззрения;

· Испытывает разочарование, утрату смысла жизни

· Не находит своего места в обществе;

· Недавно пережил сильный стресс, с которым не может справиться самостоятельно: Смерть, несчастный случай или тяжёлая болезнь (своя или близкого человека); Развод; Возрастной кризис; Смена работы или ее потеря, и т. д..

· Испытывает одиночество (без или далеко от друзей или семьи)

· Новый этап жизни или окончании старого

· Настороженность и недоверие по отношению к официальным психиатрам и психотерапевтам.

2. Места, привлекающие вербовщиков ИК

· Место жительства

· Места бездействия и утраты бдительности — зоны отдыха, развлечений, отпуска

· Места ограниченного выбора и утраты цели — больницы, места социальной помощи, тюрьмы.

· Места поиска цели — религиозные, образовательные и общественные организации с интересом к саморазвитию, духовности, мистике, философии, политике, истории.

· Места начала достижения новой цели — учебные заведения

Анти-культизм

«Анти-рекрут»

Чем меньше времени ИК воздействует на психику, тем больше шансов преодолеть это влияние, оберечь себя от его последствий. Лучший вариант — не попадать в организацию, которая покажется Вам похожей на ИК. Для этого Вам нужно правильно построить свою встречу с вербовщиком. Помните, что цель вербовщика — сократить до минимума Ваши пути к отступлению, сделать так, чтобы Вы проявили любопытство и пришли в группу.

В беседах с людьми любой вербовщик использует полный арсенал манипуляций. В первую очередь каждый вербовщик использует следующие Ваши особенности:

· Любопытство

· Жажда легкого обогащения или наслаждения

· Ответ любезностью на любезность

· Стремление выглядеть привлекательным, неглупым человеком

· Самоуверенность, завышенная оценка собственной воли, убеждённость в «способности вовремя распознать чужое влияние, держать ситуацию под контролем».

· Стремление ограничить свой выбор простыми, универсальными решениями

· Отсутствие у Вас удовлетворяющей цели и мировоззрения;

· Отсутствие у Вас удовлетворяющего места в обществе;

· Беспомощность перед пережитым стрессом;

· Чувство одиночества, непонимания

· Разочарование

· Настороженность и недоверие по отношению к официальным психиатрам и психотерапевтам.

Как узнать, не вербовщик ли перед Вами? Как заметить, что Вас пытаются завербовать в ИК? Как определить, обманывают ли Вас при первой встрече? Как определить соответствие обещаний собеседника реальности? Как получить, не смотря на это, необходимую информацию, чтобы принять верное решение?

1. Определение индикаторов вербовки

Индикаторы, указывающие на вербовщика ИК — это индикаторы манипулятора. Но есть важные отличия. Вербовщик далеко не всегда будет показывать признаки лживости и манипулирования в своих жестах и мимике. Это связано с его убеждённостью, искренним заблуждением в истинности своей работы и веры. Здесь приводятся самые распространённые индикаторы. Более подробно смотрите технику защиты от манипуляций в приложении к книге.

Индикаторы поведения, типичного для вербовщика:

1. Преувеличенное дружелюбие и энергичность, не соответствующие ситуации.

2. Слишком большое и быстрое любопытство к Вашим интересам и капиталам.

3. Избыток комплиментов, намекающих на Вашу необычность и избранность

4. Наличие заранее подготовленных расплывчатых ответов на все вопросы.

5. Особенности предложения:

· Быстро и легко удовлетворяет Ваши главные потребности

· Уникальность предложения (только одним способом, у одного человека, в одном месте и один раз)

· Неадекватная стоимость (специальная, бесплатная, очень низкая или, наоборот, элитарная)

· Скрытность и обтекаемость высказываний об организации наряду с восторженностью и сказочностью обещаемых результатов.

· Содержание и суть обещаемых результатов не объясняются, «они могут быть поняты только после посещения занятий». Вас упрекают в критичности, подозрительности.

2. Нейтрализация вербовщика

Если выявлены индикаторы:

1. Войдите в состояние спокойствия. Любые проявления негативных эмоций с Вашей стороны — шанс для вербовщика.

2. Воспринимайте предложение вербовщика как очень дорогой товар. Всё, что Вам в таком случае нужно применить — это тренинг «Анти-шопинг».

3. Соблюдайте безопасный стиль беседы.

Вы только задаёте вопросы и не даёте ответов, а вербовщик только отвечает и не задаёт вопросов. Следите за тем, чтобы ответ соответствовал вопросу. Спокойно настаивайте на максимально конкретных и понятных Вам ответах. Не принимайте как ответ цитаты и примеры из жизни великих и обычных людей. Попытки изменить направление и тему беседы спокойно и решительно пресекайте любое количество раз. Если вербовщик упорно задаёт вопросы или избегает ответов, скажите: «Я буду продолжать говорить, только если Вы будете понятно объяснять свои цели». Затем повторите вопрос. Не оправдывайтесь, не объясняйте своей точки зрения, своего мнения, не спорьте на философские, религиозные, исторические, психологические, медицинские, коммерческие темы.

4. Вы имеете право на любую реакцию и любые вопросы, потому что существует риск отдать за товар всё своё материальное состояние, семейное благополучие, работу, душу. При любом намёке на Вашу подозрительность говорите: «Вы должны прямо сейчас убедить меня, что это не секта!».

5. Следите за свободой своего выбора. Постоянно сканируйте следующие возможности выбора:

Сохраняйте ответственность за самого себя, не позволяйте вербовщику отвечать за Вас. Избегайте ситуации, когда Вас спасают от проблем или спасаете Вы (вербовщика или весь мир).

6. Создайте себе возможность всё обдумать после завершения встречи. Не давайте свои координаты не в коем случае при первой встрече. Связывайтесь для продолжения контактов самостоятельно, через срок не менее 3 суток. Если Вас ставят в ситуацию дефицита времени, не связывайтесь вообще.

Перечень вопросов вербовщику

Скажите вербовщику максимально энергично: «У меня к Вам очень много вопросов. Поэтому отвечайте, пожалуйста, максимально конкретно и сжато. Иначе разговора не получиться. Вы согласны?»

Цель Ваших вопросов — точно выяснить, что Вам предлагают. Если перед Вами представитель ИК — он будет уклоняться от точных и понятных ответов.

Ваши вопросы проходят по пяти направлениям.

1 направление. Вопросы о самом вербовщике. Ключевой вопрос: «Вы кто?» Вы должны точно знать — кто перед Вами, каковы цели этого человека, насколько эти цели совпадают с Вашими, можно ли этому человеку доверять себя.

2 направление. Вопросы об его организации. Ключевой вопрос: «Что это за организация?» Вы должны точно узнать — о какой организации идёт речь, каковы её цели, как эти цели согласуются насколько организации можно доверять.

3 направление. Вопросы о предлагаемом лидере. Ключевой вопрос: «Кто Ваш лидер?» Вы должны точно узнать — о какой организации идёт речь, каковы её цели, как эти цели согласуются насколько организации можно доверять.

4 направление. Вопросы о предлагаемой идеологии и методике её освоения. Ключевой вопрос: «Что Вы делаете?» Вы должны точно узнать — к какой области относится идеология, каковы её цели, практические методы, результаты, нет ли противоречия между целями, методами и целями организации. Главное — насколько Вам реально нужны были цели, которые предлагают достичь до разговора с вербовщиком.

5 направление. Вопросы о критике (бывшие члены организации, конкуренты и

противники). Ключевой вопрос: «Кто против Вас?» Вы должны точно узнать — почему кто-то не согласен с деятельностью и идеями организации, считает их несовместимыми со своей жизнью. Почему уходят из организации, насколько просто это сделать и каково отношение организации к критике и уходу.

Обязательно фиксируйте письменно все данные, особенно имена, названия, адреса, телефоны. У представителей ИК это вызывает крайний дискомфорт!

1 направление. Вербовщик.

Вы кто? Ваше имя? Вы живёте в нашем городе постоянно и как давно? Дайте контактный телефон для связи с Вами.

Кем Вы работаете, как давно? Что Ваши сослуживцы знают об организации, как они к ней относятся? Чем Вы занимались до прихода в организацию? Почему Вы изменили свои занятия и как это связано с организацией?

У Вас есть семья, как давно? Как она относится к организации? Кто из Ваших близких против организации и почему?

Как относятся к организации Ваши старые друзья? Как часто Вы с ними общаетесь сейчас?

Как давно Вы входите в состав организации?

Ваше пояснение вопросов: «Разве Вы что-то скрываете? Я должен знать, с кем говорю, чтобы чувствовать себя в безопасности и доверять Вам!»

Расшифровка ответов. Чем уязвимее и двусмысленнее занятие, которым занимается вербовщик, тем больше желание остаться неизвестным, спрятаться за организацию. Чем более деструктивна организация, тем больше вероятность кардинального изменения рода занятий, семьи, друзе, их негативного отношения к организации. Чем дольше вербовщик является членом ИК, тем более изощрённым манипуляциям Вы подвергнитесь. Очень важно также, чтобы дальнейшие контакты были только с Вашей стороны и тогда, когда Вам это удобно.

2 направление. Организация.

Как официально называется организация? Она всегда так называлась? Кто её учредитель? Кто её возглавляет? Есть ли у неё устав, лицензия, покажите. Как давно существует организация?

Какова цель организации? С какими известными, признанными организациями Вы сотрудничаете? Как сотрудничаете и с какой целью?

За счёт чего организация существует? Есть ли у Вас дочерние организации, чем они занимаются?

Ваше пояснение вопросов: «Разве Вы что-то скрываете? Я должен знать, о какой организации идёт речь, чтобы чувствовать себя в безопасности и доверять Вам!»

Расшифровка ответов. Чем более деструктивна организация, тем больше вероятность её незаконного существования, отсутствие реальных контактов с признанными официальными организациями. Тем не менее, это не всегда так. Более чётко свидетельствуют о деструктивности частые смены названия, учредителей, недолгий период существования. Очень важно знать, за счёт чего существует организация, подумайте о том, как Вы впишитесь в схему её кормителей. Дочерние организации тоже могут на многое намекнуть, если они зачем-то маскируют деятельность главной организации совершенно другими целями и задачами.

Главный вопрос здесь — о целях организации. Чем более грандиозно и расплывчато они выглядят, тем сложнее проконтролировать способы и признаки их достижения (счастье, мир, саморазвитие). Запомните цель организации, чтобы потом сопоставить её с методами, при помощи которых Вам предлагают получить эти цели. Сравните цели организации со своими целями.

3 направление. Лидер.

Кто Ваш лидер? Его имя?

Какое у него образование? Где он его получил? Когда и где в последний раз он повышал

квалификацию?

Где и кем работал лидер до организации?

Каковы источники дохода лидера?

У него есть семья, какая по счёту?

Известно ли Вам о состоянии здоровья лидера, о его вредных привычках? Есть ли у Вас сведения о том, что ему ставили диагноз психического заболевания, зависимости?

Какова цель занятий лидера? На какой науки или религии основаны взгляды и методы лидера? Насколько взгляды, методы и результаты лидера признаются вне организации? Имеет ли он официальные выступления и публикации по своим взглядам и методам? Когда и где?

Каким правилам следует лидер? Перечислите их коротко.

Ваше пояснение вопросов: «Разве Вы что-то скрываете о лидере? Разве мои вопросы могут его очернить? Я должен знать, о ком идёт речь, чтобы чувствовать себя в безопасности и доверять этому человеку!»

Расшифровка ответов.

Проследите, насколько образование и последующее обучение говорит о профессионализме и соответствует цели, взглядам и методам. Обратите внимание на наличие высшего образования, соответствующего цели, частоту повышения квалификации. Насколько цель лидера может быть осуществима с учётом его образования?

Проследите, насколько цели лидера взаимосвязаны с источниками его доходов. Представьте себя на месте этого источника.

Имя, факты излишне бурной жизни, изменения в местах работе, семье, перенесённые болезни, могут быть достаточно красноречивыми сами по себе. Конечно, «плохие» факты в прошлом не означают, что лидер сейчас занят чем-то плохим, но даёт основания для настороженности. Непризнание официальных кругов может говорить с одной стороны о несостоятельности взглядов и методов лидера. С другой стороны, официальные круги могут быть также несостоятельны и завистливы к гениям. Часто мнение власти выражают бюрократы и карьеристы. Тем не менее, неблагополучие в отношениях с официальными кругами — для Вас ещё один повод задуматься.

4 направление. Программа.

Есть ли у Вас программа? Какова суть программы? Какова цель программы?

Перечислите все методы, которые используются в программе? На что они воздействуют? Зачем? Чем обосновано использование этих методы для поставленных целей? Как лидер разработал и освоил эти методы при его образовании?

Какова эффективность программы в процентах? На чём основана статистика?

Может быть хуже от программы и почему? Что Вы знаете о нежелательных и непредсказуемых результатах применения программы? Как часто это происходит, что Вы делаете, чтобы их не было? Кто несёт ответственность за последствия и как это подтверждается?

Как давно применяется программа?

Кто ещё использует программу? Как с ними связаться?

Кто автор программы? На чём основана программа? С чем совместима программа и её методы?

Какова конкретная цель первого занятия?

Какова общая продолжительность освоения программы? Какова стоимость освоения всей программы? Чем обоснована эта сумма? Сколько процентов участников освоили всю программу? Что мешает освоить программу?

Ваше пояснение вопросов: «Разве Вы что-то скрываете или не знаете о программе? Почему о программе нельзя рассказать коротко и внятно? Я должен знать, чем буду заниматься, чтобы чувствовать себя в безопасности!»

Расшифровка ответов.

Вербовщик крайне редко соглашается излагать идеологию ИК. Прежде всего, потому

что его цель — заинтриговать и завлечь, а цель ИК — выдавать Вам идеологию по кусочкам, без цельного понимания сути. Сам вербовщик может оказаться среди тех, кто «ещё не достоин дойти до сути». Кроме того, суть идеологии не так привлекательна и, чаще всего, банальна.

Поэтому внятное изложение сути Вас не ждёт. Скорее Вам придётся постоянно переводить вербовщика от пространных, отвлечённых рассуждений к конкретике. Ваша задача — искать противоречия.

Сравните цель и методы программы с образованием лидера. Подумайте, как такие цели могут быть достигнуты предложенными методами. Сравните цели программы и цели лидера, организации. Вы можете легко обнаружить их несоответствие.

Обратите внимание на разнообразие и несовместимость методов. Подумайте, как они могут воздействовать на то, на что претендуют воздействовать. Зачем? Представьте, как лидер изобретал и осваивал эти методы, вспомните при этом его жизненный путь и образование. Подумайте о том, что мешает освоить программу, и почему эти помехи не касаются самих методов программы? Подумайте, как эти методы могут дать такую высокую эффективность? На чём вообще основана эффективность и сколько людей прошло через программу. Запомните эту цифру. Теперь сравните эту цифру со временем, в течение которого применяется программа и с количеством человек, которые не закончили программу. Цифры получаться, скорее всего, противоречивые или надуманные.

Обычно эффективная программа и методы через какое-то время становятся широко признанными, используемыми. Любая изоляция программы чаще намеренна, чем вынуждена. Определите причины, почему это не так. В случае деструктивного культа любая открытость программы и методов приводит к устранению ореола избранности для места постижения программы. Кроме того, это нередко приводит к невыгодному сравнению с другими программами, справедливому разоблачению и низкой оценке. Поэтому у любых культистов имеется тенденция избегать официальных презентаций своих взглядов и методов. Они создают для этого собственные организации, которые сами и возглавляют, либо называют себя «практиками, а не теоретиками». В любом случае, избегайте программ, изолированных от науки, основанных исключительно на озарении, божественном откровении.

5 направление. Критика.

Что Вам лично не нравится в Вашей организации, в лидере, в программе, в членах?

Кто критикует организацию и за что? В чём суть критики? Насколько она обоснована? Какова реакция на критику лидера и членов организации?

Кто критикует лидера и за что? В чём суть критики? Насколько она обоснована? Какова реакция на критику лидера и членов организации?

Кто критикует программу и за что? В чём суть критики? Насколько она обоснована? Какова реакция на критику лидера и членов организации?

Вы знакомы с теми, кто покинул организацию? Вы знаете, почему они покинули организацию? Вы знаете, что они приобрели в организации и что приобрели, покинув её? Как организация и лидер к ним относятся? Как Вы относитесь к их решению? Что нужно, чтобы покинуть организацию? Как связаться с бывшими членами Вашей организации?

Ваше пояснение вопросов: «Разве Вы что-то скрываете о лидере? Разве мои вопросы могут его очернить? Я должен знать, о ком идёт речь, чтобы чувствовать себя в безопасности и доверять этому человеку!»

Расшифровка ответов.

Чем сомнительнее деятельность организации, её лидеров, тем менее конструктивна реакция на критику. Обычно в таких случаях Вы увидите нетерпимость к критике, стремление очернить людей, критикующих организацию.

В ИК исключается инакомыслие и сомнения. Выход из ИК сопровождается массой препятствий, гонениями, преследованиями и осуждением. У самих бывших культистов, как правило, масса претензий и недовольств не только к программе, но и к лидеру, другим

культистам.

Дополнения к нейтрализации вербовщиков коммерческих культов (дистрибьютеров)

Техника взаимодействия с дистрибьютерами имеет некоторые особенности из-за специфики их деятельности. В ней большее значение имеет использование общих приёмов защиты от манипуляции и нижеописанные приёмы.

1. Если Вас привлекает товар и его эффекты:

Обязательно фиксируйте письменно ФИО дистрибьютора и его спонсоров, их места жительства и телефоны, номера регистрационных удостоверений и даты их выдачи, фамилии и адреса (телефоны) клиентов за последние три месяца. Это очень не нравиться представителям ИК, да и любым манипуляторам. Убедитесь, что продукт сертифицирован в России, адаптирован к нашим условиям. Избегайте товара, эффекты применения которого объявляются как 100 %. Используйте анти-шопинг.

2. Если Вас привлекает предложение о работе:

Ни в коем случае не вкладывайте материальных средств и своего труда в достижение личного счастья при помощи товаров организации. Игнорируйте любые предложения, которые содержат обещания без конкретных условий работы. Туманность требований к работе, настойчивые приглашения на консультации, собеседования и семинары — признак обмана или культизма. Внимательно изучите соглашение о работе. Избегайте соглашений (контрактов), в которых:

— Вы должны сразу купить большое количество товара, форму, аксессуары.

— Вам установлены короткие сроки продажи большого количества товара

— По соглашению Вы не являетесь официальным работником организации

Обратите внимание на деятельность других дистрибьютеров. В коммерческом ИК она сводиться к рекрутированию новых сотрудников и участию в семинарах. Избегайте обучающих семинаров с прессингом эмоциональной поддержки. Единственное что на них происходит — изменение Ваших целей и ограничение выбора, т. е. формирование зависимости.

«Обеззараживание ИК»

Если Вы всё-таки решили посетить мероприятие предполагаемого ИК из-за любопытства, жажды нового, да и из-за вполне возможных реальных достоинств группы следуйте следующим способам сохранения собственного «Я», свободы выбора, независимости.

Нейтрализация эффектов первого занятия

1. Будьте готовы, что Вы окажитесь под массированным воздействием целой группы людей, имеющих целью «растворить» границы Вашей внутренней реальности, наполнить её иллюзиями и, в результате, присоединить Вас к себе. То, что будет с Вами происходить, называется «бомбардировка любовью».

2. Возьмите с собой человека, которому доверяете. Следите за тем, чтобы Вас не разъединили под любыми предлогами. Если члены организации настаивают на разделении Вашей компании — немедленно уходите. Обсудите с ним происходящее.

3. При попытках группы повлиять на Ваше мнение, сразу и без стеснения, уверенно и чётко заявляйте, что Вы не хотите влияний на Вашу личность, самостоятельность.

4. Говорите как можно меньше. Лучше молчите. Старайтесь как можно меньше быть откровенным, ничего не сообщайте о компрометирующих фактах Вашей жизни, коммерческих фактах, о фактах, способных в будущем повлечь шантаж или поставить под опасность Вас и Ваших близких.

5. Спокойно относитесь к тому, что Вы не понимаете смысл деятельности организации. Обнаруживайте и устраняйте чувство неполноценности («все вокруг понимают, куда и зачем идут, а я нет»), чувство вины, долга («люди пытаются мне помочь, а я им в этом мешаю, в

чём-то их подозреваю, на самом же деле я просто недостаточно хорошо следую инструкциям»). Будьте готовы услышать на свои вопросы слова:

· «Вы ещё не готовы принять истину».

· «В настоящее время Вам не следует знать истину, поскольку это будет препятствовать решению ваших проблем, а именно это — наша главная задача».

· «Истина приходит как дар за ваши действия и в результате правильного выполнения наших таинств».

· «Вы недостаточно доверяете нам».

· «Если вы не познали истину, значит, ваш разум сопротивляется ей».

6. Не принимайте на себя никаких обязательств, скажите, что Вы должны подумать, а о решении самостоятельно сообщите позже, когда сами будете к этому готовы. Скажите, что если решение не будет сообщено, значит, Вы отказываетесь. Не ограничивайте себя сроками.

Нейтрализация лидера ИК

1. Посмотрите на лидера, как на бизнесмена.

2. Ликвидируйте «избранность», «загадочность», божественность».

· смотрите на лидера, не обращая внимания на содержание его высказываний.

· помните, что все признаки божественности демонстрируются Вам специально, посмотрите на лидера, как на артиста, играющего роль «вождя», «пророка», «спасителя».

· неочевидные и многозначительные речи — всегда признак лжи и манипуляции.

Нейтрализация программы ИК

1. Осваивайте программу с чёткой целью. Не выходите за пределы этой цели. Следите, чтобы изучение программы не изменило Ваши цели на цели программы. Будьте отдельны от программы, не отождествляйте свои цели и цели программы. Не делайте цели программы своими целями.

Регулярно сверяйте цели, которых хотите достичь с тем, что Вам предлагается в программе. Спрашивайте себя: «Соответствует ли то, что я изучаю тому, за чем я пришёл?».

Обосновывайте каждое положение со своими целями. Не принимайте их, если сомневаетесь.

2. Единственная возможность получить пользу от программы ИК — это возможность посмотреть на себя с различных точек зрения, из разных представлений и направлений. Посмотрите на свои проблемы и пути их решения под углом программы. Помните, что результаты, которые Вы при этом получите — Ваша заслуга, а вовсе не заслуга программы и лидера.

3. Следите за тем, чтобы положения учения не сужали Ваш выбор. Избегайте ограничений выбора по типу «чёрное и белое», «добро и зло», «кто не с нами, тот против нас».

4. Избегайте откровенно деструктивных программ. Их признаки:

простые ответы на все вопросы некритичность утверждение об уникальности категоричность и агрессивность вынужденность поступков, нагнетание виновности и страха.

5. Всегда ищите альтернативную и критическую информацию из других источников.

6. Помните об эффекте быстрого, но кратковременного результата. Достигнув поставленных целей оставляйте ИК, дайте себе возможность найти нечто вне него, сравнить полученное и сделать свои выводы.

Нейтрализация практических методов ИК

1. Избегайте методов, откровенно разрушающих Вашу внутреннюю реальность. Делайте это без обсуждений и колебаний при любых интуитивных ощущениях инородности, насильственности воздействия, подозрении на обман, манипуляции. Согласившись, Вы приобретёте не опыт, а проблемы.

Откажитесь от ритуальных режимов дня и питания. Не принимайте неизвестные

вещества, напитки, наркотики. Не участвуйте в противозаконных, сомнительных и компрометирующих акциях. Сохраняйте своё место в обществе.

2. Избегайте методов, цели и механизмы действия которых Вам не понятны, не имеют чёткой связи с Вашими целями и, при этом, заметно изменяют состояние сознания и эмоциональное состояние.

Они характеризуются:

· монотонностью, однообразием;

· часто выполняются в большой группе людей (но не обязательно);

· сопровождаются растерянностью и готовностью принять любые объяснения происходящего;

· требуют чёткого выполнения большого количества взаимоисключающих инструкций;

· требуют значительных затрат времени, как правило несовместимы с нормальным жизненным ритмом и требуют принести его в жертву (например выполнять действия на рассвете, ночью).

3. Требуйте простого и чёткого описания метода и последовательности Ваших действий, которые позволят достичь тех же результатов, что и лидер.

4. Постоянно сверяйте то, что хотите получить с тем, что Вы получаете от метода. Оценивайте реальную пользу и вред по конкретным событиям и фактам жизни, по успехам, неудачам, отношениям с людьми вне группы, а не по соответствию происходящего учению и требованиям культа.

5. Нейтрализуйте групповое мышление. Для этого:

Будьте активны и инициативны на занятиях Высказывайте свою позицию Требуйте от всех участников высказывания собственного мнения. Требуйте обеспечения безопасной критики. Выясните чёткие права и обязанности лидера. Требуйте равенства для всех. Указывайте на поощрение преданности лидеру и фанатизма Указывайте на манипуляции Требуйте персональной ответственности. Требуйте привлечения экспертов и наблюдателей извне.

6. Постоянно отвечайте себе на вопрос: «Соответствует ли то, что я делаю тому, за чем я пришёл?», «Как мои цели связаны с этими методами?». Если цель Ваших занятий — сами занятия, а не удовлетворение жизненных потребностей, то у Вас формируется зависимость.

7. Живите разнообразно, действуйте творчески. Всегда имейте альтернативу занятиям в организации, используйте другие методы достижения целей. Регулярно заменяйте выполнение методов ИК другими методами, не связанными с ИК.

8. Следите, когда Ваш выбор поведения станет ограниченным рамками метода, а выполнение метода станет стереотипным, автоматическим. Это признак того, что польза от Вас для ИК стала больше, чем польза метода для Вас. Для этого, с точки зрения автора, лучше всего оценивать свободу своего выбора по методам АФП. Тем, кто не владеет этими методами подойдёт этот тест.

Тест на определение зависимости от ИК

Отвечайте на вопросы внимательно, тщательно обдумывайте. При этом обязательно старайтесь ответить либо «да», либо «нет». Если какой-нибудь вопрос первоначально не понятен, отложите его и вернитесь после того, как ответите на другие. Помните, что от правильности Вашего ответа зависит результат тестирования! Если Ваш ответ совпадает с тем, который указан в столбце «Ответ» после вопроса, обязательно подчеркните соответствующее число баллов. Например, Вы отвечаете «да», и видите такой же ответ после вопроса теста, и далее цифру «2 балла». Это значит, что Вы получили два балла, которые должны суммировать с другими совпавшими ответами.

1. При мысли, что мои действия не будут соответствовать воззрениям, принятым в организации, я испытываю тревогу и неуверенность.

Да-3 балла

2. Можно сказать, что для меня характерно стремление к получению необычных переживаний и острых ощущений, которые и определяют качество жизни

Да-1 балл

3. Окружающие меня люди считают, что я обращаю меньшее внимание на свою семью, друзей, стал замкнут после того, как вступил в эту организацию.

Да-2 балла

4. Причиной моего вступления в эту организацию послужило обещание её членов избавить меня от переживаний по поводу моего одиночества.

Да-1 балл

5. Я — человек неуравновешенный, легко «выхожу из себя».

Да-1 балл

6. Я чувствую уверенность и спокойствие только находясь в организации.

Да-3 балла.

7. Мои действия и мысли после вступления в эту организацию значительно изменились и соответствуют её основным положениям.

Да-3 балла

8. Утверждение «Непонятные, неизвестные для большинства людей занятия и знания даёт тем, кто ими занимается превосходство» является правильным.

Да-1 балл

9. Лидер организации, в которую я вступил — необычная, непредсказуемая личность со способностями, выходящими за пределы человеческих.

Да-2 балла

10. Я не смогу достигнуть своих целей (избавиться от проблем, душевных переживаний, обрести смысл, прозрение и т. д.) без помощи организации, членом которой являюсь.

Да-3 балла

11. Причиной моего вступления в эту организацию послужило обещание её членов избавить меня от переживаний по поводу значимого для меня трагического события (смерть или тяжёлая болезнь близкого человека, развод, банкротство и т. д.).

Да-1 балл

12. До вступления в организацию, я не мог найти своего места в мире и не испытывал удовлетворения от приемлемых для большинства жизненных целей и устремлений.

Да-3 балла

13. Когда со мной беседуют о деятельности организации, моем месте в ней, моих проблемах, я испытываю:

— чувство, что я глупее других, т. к. ничего не понимаю

— чувство вины, т. к. «ко мне хорошо относятся, а я подозреваю в дурном»

— чувство бессилия, т. к. передо мной ставят невыполнимые задачи и не дают приемлемых возможностей их решить.

Да (хотя бы по одному из пунктов)-3 балла

14. Моя деятельность в этой организации отнимает все больше материальных средств в ущерб остальному.
Да-2 балла

15. Про меня говорят, что я впечатлителен.
Да-1 балл

16. Выполнение правил моей новой жизни согласно инструкциям организации изменило режим моей жизни и занятий.
Да-3 балла

17. Мне хочется быть человеком необычным, отличающимся от большинства.
Да-1 балл

18. В этой организации меня привлекли возможности получить связь с высшими силами при помощи специальных, доступных узкому кругу ритуалов.
Да-1 балл

19. В этой организации меня привлекли возможности стать человеком, которому дан некий дар свыше.
Да-1 балл

20. В этой организации меня привлекли возможности быстро решить свои проблемы при помощи высших сил.
Да-1 балл

21. В этой организации меня привлекли возможности получить тайные знания и могущество при помощи специальных, доступных узкому кругу ритуалов.
Да-1 балл

22. Мне расплывчато и уклончиво объясняют цели организации, смысл ее деятельности.
Да-2 балла

23. О жизни лидера организации, в которую я вступил, мне известно только со слов последователей и его самого. Это путь великих деяний.
Да-2 балла

24. В этой организации меня сразу окружили огромным вниманием и теплой заботой, ничего не требуя в замен.
Да-1 балл

25. Я не отказался бы от опыта мистических переживаний.
Да-2 балла

26. Я считаю, что людям надо доверять и часто это делаю.
Да-1 балл

27. Я нуждаюсь в усилении и в учащении занятий в этой организации.
Да-3 балла.

28. Для меня единственным способом избавиться от неприятных переживаний и жизненных проблем являются посещения занятий этой организации.

Да-3 балла

29. При выборе занятий, с которыми мне хотелось бы связать свою жизнь я не вижу никакой альтернативы своей деятельности в этой организации.

Да-3 балла

30. Что бы я ни делал, чтобы жить без участия этой организации, у меня не получается.

Да-3 балла

31. Люди, с которыми я общался до вступления в организацию, говорят мне, что я не интересуюсь теми, занятиями, которые раньше занимали большую часть моей жизни.

Да-2 балла

Спасибо! Теперь подсчитайте сумму баллов.

Если она равна или больше 10, скорее всего организация, в которую Вы вступили, формирует у Вас зависимость от своей деятельности. Возможно, что эта зависимость либо уже сейчас нежелательна для вас, либо будет нежелательна в будущем. Для профессиональной консультации Вы можете обратиться к специалистам по решению проблем с зависимыми состояниями.

Дополнения к нейтрализации психотерапевтических ИК

Здесь указаны некоторые тонкости, которые могут Вам помочь избежать психотерапевтических ИК. Однако не ограничивайте свои действия только приёмами, указанными здесь. Активно пользуйтесь другими техниками анти-культизма.

1. Чётко определите, что Вам нужно. В противном случае Вы можете оказаться среди людей, которые стремятся к совершенно не нужным Вам целям.

2. Установите право на оказание психотерапевтических услуг. Сделайте это в следующей последовательности:

Потребуйте диплом о высшем медицинском образовании. Только при наличии такого диплома человек имеет право заниматься лечением проблем и болезней, вмешиваться в Ваш внутренний мир и изменять его. Такой диплом имеют психиатр, психотерапевт, нарколог. Экстрасенсы и маги без диплома не имеют права лечить болезни. Внимание! Психолог тоже не имеет на это права, это специалист с высшим образованием, полученным вне медицинского института или на специальных курсах. Психолог имеет право проводить тестирование. Кстати, он это умеет делать лучше всех. Потребуйте свидетельства об окончании ординатуры или интернатуры по психиатрии или сертификат по психиатрии. Их обязательно имеет психиатр и должен иметь нарколог и психотерапевт. Это обязательное требование к специалисту, занимающемуся вмешательствами в Вашу психику. Часто экстрасенсы и маги являются врачами различных специальностей, но очень немногие имеют необходимое базовое образование. Никакие свидетельства о повышении квалификации не являются заменой интернатуры и, тем более, ординатуры, не смотря на то, что юридически это допустимо. Специализация продолжается максимум 3–4 месяца. Интернатура — 1 год, ординатура — 2 года на кафедре психиатрии. При отсутствии этого документа неизвестно, сможет ли человек, к которому Вы обратились, определить точный диагноз Вашего состояния. Кроме того, только психиатр или нарколог имеет право на лечение лекарствами. Потребуйте свидетельства о специализации по психотерапии или сертификат психотерапевта. Зачастую Вам предъявят только этот документ, который в реальности может быть получен только при наличии двух предыдущих. Документ психотерапевта свидетельствует, что перед Вами специалист, имеющий право лечить Вас психологическими

методами, воздействовать на Вашу психику нелекарственными методами. Потребуйте документ о последнем обучении психотерапии. Это просто необходимо, потому что перед Вами может оказаться психотерапевт, который последний раз учился 20 лет тому назад. Это относится ко всем психотерапевтам, которые работают общепринятыми, неавторскими методами. Конечно, существуют родоначальники собственных методов и школ. Они, как правило, заняты углублением своих методик и теорий. Тем не менее, связь с другими школами им тоже необходима. Если Вам необходима помощь нарколога, потребуйте свидетельство о специализации по наркологии или сертификат нарколога. При отсутствии, специалист перед Вами не имеет глубокого представления об отличии зависимости от других психологических проблем.

Помните, что только высшее медицинское образование даёт право на самостоятельную диагностику и лечение.

3. Определите метод, которым пользуется специалист и его соответствие Вашим целям. На самом деле, не смотря на обилие названий, методов всего два. Способов их применения тоже два.

· Методы направлены либо на внешний либо на внутренний мир человека. Первая группа методов направлена во внешний мир. Он представляет собой обучение эффективному поведению в той области, которая Вас интересует — в продаже, в знакомствах и т. д. Например, эта книга в той части, где Вам рекомендуется что-то сделать, тоже относится к этой группе методов. При посещении психотерапевта создаются специальные ситуации, где Вы оттачиваете необходимые навыки. При этом помните, чем меньше продолжительность посещения психотерапевта, тем меньше навыков Вы успеете освоить. Кроме того, приобретённые навыки поведения исчезнут, если Вы не продолжите их тренировать после окончания посещения психотерапевта. Вторая группа методов направлена на внутреннюю реальность человека. Это обнаружение переживаний, ощущений из внутреннего мира и их анализ. Например, эта книга в той части, где Вам рекомендуется обратить внимание на свою внутреннюю реальность и нечто изменить в ней, тоже относится к этой группе методов. Такие методы нуждается в максимальной продолжительности для достижения эффекта и его результаты очень сильно зависят от того, чем и насколько профессионально занимается психотерапевт.

· Способы применения методов — индивидуальные и групповые занятия. В первом случае Вы с психотерапевтом один на один. Во втором случае Вы включаетесь в группу людей, и психотерапевт занимается со всеми вместе. Индивидуальные занятия — это совместное исследование Вашей проблемы. Задача психотерапевта — помочь Вам самостоятельно разобраться в ней при помощи используемого метода. В индивидуальных занятиях отсутствуют основной механизм воздействия ИК — групповое мышление. Здесь психотерапевт не имеет возможность усилить своё влияние эмоциями преданной группы. Основной механизм действия любой групповой методики — услышать о себе от других и увидеть себя со стороны. Как это будет происходит, зависит и от метода, и от самого психотерапевта. Выберите то, что Вам больше подходит. В любом случае, индивидуальный метод более щадящий и точный. Поэтому избегайте групп, перед которыми с Вами не проводят предварительной индивидуальной подготовки.

Ставьте перед методом и способом его реализации чёткую цель и решайте её.

Оцените особенности предложения. Избегайте предложений, имеющих особенности ИК, направленных на формирование зависимости или поиск наживы.

Избегайте кратковременной терапии (1–3 раза). Их цель — реклама своих услуг, привлечение клиентов или сознательное поощрение желаний «быстро и дёшево получить всё ничего не делая». Чем меньше времени занимает психотерапия, тем менее стойкими будут её эффекты. Если Вы хотите серьёзных изменений и ставите серьёзные задачи, приготовьтесь заниматься длительно. Любые обещания получить много за небольшое время — признак шарлатанства, тем более, если это касается Вашей внутренней реальности. При отсутствии опыта участия в психотерапии, избегайте сверхдлинных разовых занятий в группах (более 3

часов единовременно). Избегайте предложений с большим количеством обещаемых результатов. Настоящий специалист имеет чёткую специализацию, универсалы встречаются редко. Обычно, универсал предлагает авторский взгляд на тему и является автором соответствующего универсального метода.

Избегайте предложений, где успех предлагают получить при помощи манипуляций и обмана других людей. Избегайте предложений, где воздействие направлено не на постижение Вашей цели, а на быстрейшее изменение. Избегайте предложений, которые представляют собой проведение досуга с помощью чаепитий и «разговоров подушам». Требуйте обоснования требований 100 % открытости. Избегайте предложений, которые в качестве первоначального и обязательного условия изменения требуют признать прежнюю жизнь полностью неправильной. Если Вы выбрали групповые методы, особенно чётко следите за достижением своих целей. Помните, что Вы должны получить не быстро проходящие эмоции, а понимание своих целей, помех для их достижения, находить пути развития способностей и источники силы для достижения целей после тренинга. В противном случае любой тренинг будет иметь временное действие. Это значит, что около месяца после тренинга у Вас будет подъем, прилив сил и желание применить полученные знания и навыки на практике. Затем Вы вернётесь к прежней жизни. У таких людей постепенно увеличивается потребность в новых тренингах для поднятия тонуса, а время эффекта после тренинга уменьшается. Это называется «тренинговой иглой» и используется в психотерапевтических ИК. Оценивайте результаты групповых занятий по тому, насколько Вы достигли поставленных на тренинге целей через 2–3 месяца, т. е. после угасания эмоций.

Оцените стоимость и её адекватность.

Учитывайте, что стоимость психотерапии не определяет прямо её качество. Чаще это сумма амбиций, престижа и уровня сервиса (проживание, аренда помещений и аппаратуры, питание, фуршеты). Реже — вопрос практической пользы. Помните, что, покупая услуги специалиста крупной организации, Вы оплачиваете не только специалиста, но и весь аппарат организации, её рекламу. Нередко большие профессионалы не хотят отдавать заработанные ими деньги и работают вне крупных, разрекламированных организаций. В крупных структурах достаточно часто работают специалисты, которые не имеют собственной клиентуры. В то же время, всё это относительно.

Дополнения к нейтрализации коммерческих ИК

Если Вы намеренно пришли в коммерческий ИК с целью обогатиться, помните:

Главное. Отказывайтесь от достижения целей, которые у Вас появились после попадания в коммерческую организацию. Быстрый и кратковременный успех Вам может сопутствовать, только если товар, который Вы распространяете: доступен большинству по цене, нужен многим, не имеет аналогов в обычной торговле, не сложен в использовании. Если Вы ориентированы на длительное обогащение за счёт продажи товара, помните, в сетевом бизнесе насыщение рынка многократно быстрее в сравнение с любым другим бизнесом. Это не даёт шансов на успех и неизбежно приводит к переключению на строительство пирамиды «под себя», т. е. вербовку новых членов. Если Вы к этому не готовы — уходите сразу. У Вас есть шанс, только если Вы имеете способность к предпринимательской деятельности, общительны, обладаете способностью убеждать, некритичны, терпимы к оскорблениям, готовы посвятить этой работе всё своё время, имеете большой круг знакомых, которые Вам доверяют и готовы пожертвовать своей репутацией. Правда, если всё это у Вас есть, Вы способны добиться успеха в любом, вполне законном бизнесе. Помните, что Вы в любом случае занимаетесь наиболее неуправляемым бизнесом, который имеет заслуженную репутацию самой удобной почвы для нарушений, злоупотреблений и прямого мошенничества. Не забывайте, что товары в сетевом маркетинге — это пищевые добавки, а не лекарства. Любые Ваши желания лечить людей — это подсудное дело. Избегайте обучающих семинаров, это максимально быстрое приобретение

зависимости.

ПОСЛЕСЛОВИЕ

Если найдешь разумного друга, готового идти вместе, праведно живущего, мудрого, превозмогшего все невзгоды, — иди с ним, радостный и вдумчивый. Если не найдешь разумного друга, готового идти вместе, праведно живущего, мудрого, — иди один, как царь, отказавшийся от завоеванного царства, или как слон в слоновом лесу.

Дхаммапада

Потусторонний мир существует, в этом сомнений нет. Вопрос лишь в том, насколько далеко от центра города он расположен и как поздно открывается. Необъяснимые явления происходят постоянно. Один упорно видит призраков. Другой вдруг слышит голоса. Третий просыпается на лошади во время забега на Прикнессе. Кто из нас, сидя дома в одиночестве, не испытывал на своей шее прикосновения ледяной руки? (Я, слава Богу, не испытывал, но у других — было.) Что стоит за этими переживаниями? Или перед ними, если смотреть с другой стороны?

Аллен Стюарт Кенигсберг (Вуди Аллен)

Мир, который составляет жизнь человека, далеко не всегда идеален. Это справедливо как для действительности, окружающей человека снаружи, так и для реальности, созданной внутри. Такой мир, почти всегда вызывает желание изменения. Так уж случилось, и обвинять в этом себя или окружающую действительность нет смысла. Процесс изменения своего мира никогда не бывает лёгким, очевидным, предсказуемым. Он требует усилий и сопровождается ошибками, после которых необходимо вставать и продолжать движение. Все шаги, которые сопровождают изменение, складываются в путь. Этот путь человек выбирает сам. Он и составляет жизнь. Любые изменения, которые человек внесёт в свою реальность, и будут результатами его жизни, местом, которое ждёт человека в конце пути.

Есть ещё один вариант. Ничего не менять, потому что это трудно. Попытаться убежать, скрыться от своей жизни. Это путь, который ведёт к изменению собственной реальности и имплантации на её место чужого Рая. На первый взгляд, процесс кажется проще, а результат комфортнее. Главное, что в этом привлекает — не надо ничего менять, искать цели, не надо ни к чему двигаться. Это путь бегства от действительности, от своей реальности, в убежище. Для него даже придумано название — эскапизм. Само слово образовано от английского escape — «убежище, бежать, спастись». Так называется способ жизни, который предлагает уход от своей неприятной действительности в иллюзорную реальность.

Эскапизм стал одним из способов изменения дискомфортного состояния. Его используют те, кто оказывается вне действительности современной жизни потребления, не способен в неё вписаться. Такие люди не изменяют свою жизнь, они замещают её на искусственную. В результате чувства заменяются псевдочувствами, поступки — псевдопоступками, отношения — псевдоотношениями. Коротко — это бегство в искусственную реальность псевдовыбора и псевдоцелей — в Храм Симулякров. Это путь переселения из своей жизни и своей реальности в придуманную, реинкарнация при жизни.

Некоторые распространённые варианты реальностей — убежищ описаны в книге. Однако, способов ухода в иллюзии значительно больше, чем Вы здесь найдёте. Большинство из тех, которые не описаны, считаются обычными способами жизни. К сожалению, фантазии человека работают быстрее и продуктивнее, когда речь заходит о бегстве и медленнее, когда нужно нечто строить. Даже если дело касается строительства собственной внутренней реальности.

Все убежища, в которые можно убежать, объединяет то, что они вызывают зависимость. Т. е. из них очень сложно вырваться самостоятельно. Эти реальности начинают жить за счёт человека, как раковая опухоль. Они нуждаются в том, чтобы человек их поддерживал, цена их жизни — жизнь самого человека. Побег в такую реальность — это побег в зависимость.

Кстати, одним из вариантов «решения» проблемы зависимости многие люди считают именно бегство, эскапизм. Возможно, прочитав эту книгу, они посчитают благим делом побег от больной действительности. И действительно — нас окружают многочисленные зависимости, причиняющие очевидное зло. Это зло можно считать достаточным аргументом, оправдывающим бегство из «мира зависимостей». Но, убегая от зависимостей, очень важно не убегать от действительности, которая составляет жизнь, не уходить из самой жизни. Иначе путь превратиться в кольцевую автостраду, в змею, пожирающую свой хвост, в бесконечную ленту Мёбиуса…

Автор призывает Вас не убегать от собственной реальности, не искать убежищ в искусственных мирах. Даже если это бегство от зависимости. Вы не найдёте в Стране Иллюзий главного — себя. Они созданы не Вами и не для Вас. Вспомните первого человека, создавшего самый милый из таких миров — Джона Рональда Руэла Толкиена, автора «Хоббита» и «Властелина колец». Это лучшая из искусственных реальностей, в которую предлагается убежать. По принципу Толкиена разными авторами были клонированы другие миры. Было создано целое направление в искусстве и культуре, которое занялось конструированием притягательных образов «иной реальности». Так появились «Звездные войны», «Матрица». И не спроста главной идеей каждого из таких миров является самопожертвование героя, т. е. отказ от «внутреннего, своего» ради сохранения целого мира. Ведь если герой вместо того, чтобы отпугивать мечом или волшебной палочкой всякую сказочную нечисть на мгновение обратит внимание на себя, искусственное мироздание тут же потеряет смысл и разрушится…

Искусственные, чужие реальности — только косметический материал для заделывания «дыр» в реальности своей жизни. Каждая такая реальность — иллюзорное убежище, «escape». Это убежище не только и не столько от реальности современной жизни. Это, прежде всего, убежище от себя.

Не бегите. Остановитесь. Посмотрите на главное, что у Вас есть, на себя.

Загляните в себя.

Внутри Вас нет места зависимости.

Здесь — реальность.

Здесь — цель.

Будьте для самих себя спасительным островом, не ищите убежища вне себя…

Паринирвана Сутра

Приложение 1. Техника Объединения и разъединения

Эта техника — подарок для всех людей, которые обратили внимание на любые проявления моей работы. К ним относятся:

Все мои пациенты в течение всего времени работы Все коллеги (как профессионалы — врачи, психологи, так и любители без образования), использующие мои методики, техники и компьютерные программы («AntiAddictApplication», «AddictVirtualKiller») Все читатели моих книг:

«Освобождение от зависимостей или Школа успешного выбора»

«Экспресс-психотерапия в транспорте или Изменение по пути»

«Экспресс-психотерапия городских проблем или Выживание в мегаполисе»

Все читатели моих статей, опубликованных в Интернете на сайте www.proafp.narod.ru

Все вместе мы думаем в одном направлении и действуем в одном направлении. Это направление свободного выбора, направление, структурированное как АФП. Эти люди живут, действуют, чувствуют и двигаются к своим целям уже 10 лет на расстояниях от Риги, Москвы

до Владивостока и география постоянно расширяется. Это разные люди, но всех нас объединяет стремление сделать наш выбор совершенным.

Все вместе мы образуем общее духовное, мыслительное, эмоциональное поле. И это поле постоянно усиливается и разгоняется. И каждый раз, когда кто-нибудь обращает внимание на любые продукты АФП или, тем более, пользуется ими (как Вы сейчас), поле растёт. Вы можете использовать его и сделать свои результаты больше. Вы можете сделать это сейчас и в любой момент, любое количество раз, безвозмездно и без негативных последствий. Для этого воспользуйтесь техникой объединения.

Техника объединения

1. Вызов объединяющего начала.

1. Представьте, что в мире существует идея «Успех обеспечивается свободным выбором, т. е. выбором, ведущим в каждом действии к собственной истинной цели».

2. Представьте, что эта идея оказывается в головах значительной группы людей и начинает определять их поступки, мысли, эмоции. Это суммируется в их целях. Просто представьте лица и взгляды людей, которые смотрят в одном направлении с Вами. Вообразите, что они идут в одном направлении с Вами.

3. Вообразите, как идея выходит из голов людей в виде маленьких ветерков. Эти ветерки сливаются и сгущаются, образуя общий ветер.

2. Создание контакта с объединяющим началом.

1. Повторите про себя мысль: «Я использую идеи и техники АФП, значит, я могу объединиться с этими идеями». Признание идеи АФП необходимо для того, чтобы воспользоваться силами объединения. В противном случае Вы объединитесь с чем-то другим и пойдёте вслед именно за этим.

2. Ощутите как идея сгущается и образует поток ветра. Вообразите, что над Вами и под Вами идёт поток ветра.

3. Представьте, как внутри Вас открывается окно, в которое Вы впускаете ветер объединения. Вообразите как ветер врывается в окно.

3. Использование силы объединения с идеей АФП.

1. Вообразите открывающееся окно и ветер, который выносит всё, что мешает Вам на Вашем пути.

2. Войдите в этот поток и позвольте ему направиться к Вашей цели.

3. Представьте, как Ваши действия и мысли усиливаются и облегчаются этим потоком.

4. Когда Вы закончите использование потока, просто поблагодарите его. Ваша благодарность и будет платой.

Техника разъединения

Она противоположна по смыслу и эффекту. Использование этой техники целесообразно тогда, когда Вы ощущаете себя под влиянием ненужных идей. Это происходит всякий раз, когда Ваш выбор ограничивается под действием каких-нибудь убеждений. Вы хотите нечто сделать, точно знаете, что это приведёт Вас к цели, а убеждения Вам запрещают это. Например, Вы хотите стать писателем, с детства об этом мечтаете, а убеждения твердят, что это Вам не по зубам, Вы будете глупо и бездарно выглядеть.

Чтобы разъединиться с такими идеями существует масса техник. Та, что приводится здесь, противоположна технике объединения. Именно это послужило причиной её появления в книге.

1. Определение чужеродной идеи.

1. Представьте, что идея, которая Вас ограничивает, может быть выражена в словах. Оформите её предложением, отражающим её смысл. Это предложение выражает Ваши действия, ограничивающие продвижение вперёд. В нём — приказ, который вызывает у Вас

ощущение рамок, неудобства.

2. Представьте, что эта идея вполне имеет право на существование и помогает каким-то людям жить и добиваться желаемого. Определите этих людей. Создайте образы внутри. Это обязательно будут либо близкие Вам люди, либо признанные Вами авторитеты, либо образы из Вашего прошлого. Если определить носителей идеи не получаете, просто подумайте, кому они больше подходят, кто живёт в соответствии с такими идеями. В крайнем случае создайте мысленно группу незнакомых людей. Представьте лица и взгляды людей, которые смотрят в направлении идеи.

3. Вообразите, как идея выходит из голов людей в виде маленьких ветерков. Эти ветерки сливаются и сгущаются, образуя общий ветер.

2. Обнаружение места входа чужеродной идеи.

1. Повторите про себя мысль: «Моими действиями руководит идея, которая проникла в меня. Значит, во мне есть место, куда она проникла. Поэтому я могу найти и закрыть место, куда она проникла».

2. Подумайте, в каком месте тела Вы ощущаете наибольший дискомфорт от проникшей идеи. Это место, которое первым сопротивляется Вашим действиям в соответствии с идеей или сопротивляется сильнее других.

3. Ощутите это место как дыру, разрыв или окно, в которое проникает чуждая идея Ощутите проникновение идеи.

3. Разъединение с чужеродной идеей.

Способ разъединения зависит от того, каким образом Вы представили вхождение идеи внутрь.

Если это окно и идея является ветром — закройте окно и заделайте его место в виде стены.

Если это рана, а идея проникает как вирус — представьте заживление и нанесение на рану лекарств и бинтов.

Если это дыра или нора — закройте её обвалом или поселите внутрь зверя — защитника.

Способов много, будет лучше, если в итоге Вы обнаружите свой.

Приложение 2. Словарь терминов субстанциональной наркологии

А

Абстинент (лат. abstinentia — воздержание). Человек, сознательно или вынужденно воздерживающийся от зависимого поведения или выбора, т. е. от перехода в зависимую реальность и испытывающий в связи с этим дискомфорт, соответствующий по признакам варианту зависимости (абстинентное состояние).

Абстинентное состояние (синдром, абстиненция). Совокупность взаимосвязанных, специфичных проявлений дискомфорта, возникающих при невозможности обращения к искусственной реальности или при отказе в доступе к ней после неоднократного, обычно длительного и/или глубокого погружения в неё. Соответствует по проявлениям используемой разновидности перехода к искусственной реальности. Облегчается возобновлением использования способов перехода к искусственной реальности. Появляется на второй стадии зависимости.

Абузус (лат. abusus — злоупотребление, излишество). Однократное использование способов перехода в искусственную реальность, приводящее к выраженным изменениям собственной внутренней реальности.

Агрессивность (лат. aggressio — нападение). Склонность к нанесению повреждений (физических, психологических, моральных и т. д.) живым существам и неодушевленным предметам. Проявление виктимной зависимости.

Агасфера синдром. Получение доступа к искусственной реальности путём введения в

заблуждение лиц, контролирующих к ней доступ. Описан Wingate P у лиц, использующих химические пути доступа к искусственной реальности (наркомания, алкоголизм), которые часто обращаются в больницы для получения наркотиков и медикаментов, вводя в заблуждение сотрудников вымышленными драматическими историями о своем заболевании для обоснования потребности в наркотиках. Назван по имени Агасфера, мифического вечного странника, персонажа многих легенд.

Аггравация (лат. «aggravare» — ухудшать, отягощать). Преувеличение действительно существующих признаков физического или психологического дискомфорта с целью вызвать сочувствие и переложить ответственность за проблемы, вызванные зависимостью.

Аддикт (лат. «addictus» — «приговаривать свободного человека к рабству за долги»). Зависимый. Человек, который ограничил свой выбор до уровня формирования зависимости. А. существует в рамках специально созданной реальности, имитирующей жизнь.

Аддикция. Зависимость (синоним).

Администратора синдром. Вариант трудоголизма (сидрома профессионального сгорания) Син. Менеджера синдром.

Айдомания (греч. «aidoia» — половые органы, «mania» — болезненная склонность). Сведение отношений к сексу, проявляющееся внешним повышенным половым влечением. Описана у мужчин. Проявление сексуальной зависимости у мужчин (донжуанизма). Син.: сатириазис.

Ай-стоппер. Специально разработанный «тормоз» внимания. Принуждает сосредоточить внимание на том, что не относится к внутренней реальности человека, а призвано создать имитацию реальности, сузить выбор. А. используется в рекламных технологиях для проведения воздействия на внутреннюю реальность человека, «заброса» в неё образа товара и дальнейшей имитации реальности.

Алголагния (алго + греч. lagneia — похоть, сладострастие). Садизм (бертранизм) в сочетании с мазохизмом. Получение сексуального удовлетворения только при нанесении боли партнеру или, наоборот, при ощущении им боли. Проявление сексуальной и виктимной зависимости.

Алисы в стране чудес реальность. Форма искусственной реальности, имитирующей отношения у женщин. Реальность, основанная на образе идеальных отношений, создании сценария идеальной любви. Жизнь сводится к ожиданию партнёра, который «сыграет соответствующую роль». Близка к реальности Титании (см.)

Алибидемия (а + греч. «libido» — половое влечение, либидо). Отсутствие полового влечения. Проявление сексуальной зависимости.

Альбатроса синдром. Совокупность криминальных способов испытать состояние изменённой, зависимой реальности или облегчить состояние её лишения, при которых агрессивное воздействие оказывается на лиц, оказывающих помощь в освобождении от зависимости. Термин преимущественно используется в традиционной наркологии для обозначения преследовании наркозависимым ранее лечившего врача, с целью вымогания у него анальгетиков, наркотиков. Считается вариантом синдрома Мюнхгаузена. Назван по имени персонажа «Сказания о Старом Мореходе» Сэмюэля Тэйлора Кольриджа, английского поэта-романтика XIX в. Альбатрос — спутник моряков, птица добрых предзнаменований. Был убит Старым Мореходом, что повлекло за собой возмездие.

Амблинойя (греч. amblis — тупой, слабый, nus — ум, разум). Затрудненность принятия каких-либо решений, вызывающая выраженный дискомфорт. Следтсвие ограничения выбора в принятии решений, наблюдается также при психастении. Син.: амблиотимия, амбитимия.

Анахоретство (греч. anachoretes — отшельничество). Обособление от окружающего мира, стремление к безлюдным местам, стремление избегать контактов с людьми. Наблюдается у фанатически верующих; при психической патологии — у депрессивных больных, в рамках шизофренического аутизма, при шизоидной психопатии, после тяжелых

психогений. Син.: клаустрация.

Ангедония (ан(а) + греч. hedone — удовольствие, приятность, наслаждение). Тягостное переживание утраты чувства радости, наслаждения. Осевой признак зависимого выбора. Сходное переживание наблюдается при депрессиях, тяжелых неврозах, шизофрении. Син.: агедония.

Антигоны реальность. Форма искусственной реальности, имитирующей отношения у женщин. В центре реальности образ отца, который считается идеальным единственным партнёром для отношений. Женщина находится в поиске партнёра, который похож по искусственно выбранным признакам на отца. Прочие мужчины игнорируются (в отличии от реальности Электры, где мужчины, не соответствующие образу, становятся объектом для агрессии). В древнегреческой мифологии, Антигона — дочь Эдипа, сопровождавшая его в изгнании на чужбину Будучи слепым и дряхлым, он погиб бы, если бы не любовь сопровождавшей его дочери.

Анозогнозия (а + греч. nosos — болезнь, gnosis — знание, познавание). Отсутствие сознания болезни. Осевой признак зависимости. Наблюдается при всех вариантах.

Аноргазмия (ан(а) + греч. orgao — пылать страстью). Отсутствие ощущения разрядки (оргазма) при половом акте. Проявление сексуальной зависимости.

Анорексия (ан(а) + греч. orexis — желание есть, аппетит). Упорный отказ от еды скрываемый от окружающих. Наблюдается при зависимости от внешности или, чаще при эндогенных психических заболеваниях.

Антифетишизм (греч. anti — против, fetiche — волшебство) Система ограничений в выборе партнёра для секса и/или отношений. Создаётся при форме сексуальной зависимости, известной как «идеальная любовь». Также наблюдается при латентном гомосексуализме. Объясняется как поиск «идеального партнёра».

Арганизм. Предрасположенность к ипохондрии. Наблюдается при психосоматической зависимости. Арган — персонаж комедии Мольера «Мнимый больной».

Асексуальность (а + лат. sexualis — половой). Отсутствие сексуальной заинтересованности. Проявление формы сексуальной зависимости при которой секс и отношения отрицаются. Син.: асексуализм.

Астения (греч. astheneia — бессилие, слабость). Состояние снижения уровня сил при зависимом выборе. Самый первый признак ограничений выбора, отказа от истинной цели и развития зависимости. Характеризуется слабостью, повышенной утомляемостью, эмоциональной лабильностью, гиперестезией, нарушениями сна.

Атимормия (а + греч. thymos — душа, настроение, чувство, hormao — двигаться, стремиться) [Dide M., Giraud P.]. Отсутствие жизненного тонуса, интереса к жизни. Признак отказа от истинной цели и развития зависимости

Аутоагрессия (ауто + лат. aggressio — приступать, нападение). Агрессивные действия, направленные на самого себя. Наблюдается при зависимостях в скрытой форме (как тенденция к самоуничтожению при помощи зависимого поведения) или открыто, прямо, в виде самостоятельной форме зависимости. Также встречается при шизофрении, слабоумии, при истероидной психопатии, особенно в состоянии опьянения. Син.: аутотомия.

Аутокастрация (ауто + лат. castratio — кастрация, оскопление). Самооскопление. Может быть при выраженной идеологической зависимости (у религиозных сектантов) или при выраженной сексуальной зависимости (антисексизм). Иногда наблюдается при шизофрении.

Аутообсервация (ауто + лат. observatio — наблюдение). Самонаблюдение, чрезмерное, повышенное внимание к своему телу, его физиологическим отправлениям в поисках болезненных проявлений. Может быть симптомом дисморфофобии, дисморфомании, наблюдается (особенно в начальной стадии) при ипохондрических неврозе и развитии.

Аутосадизм (ауто + фр. sadisme — садизм). Садизм, направленный на самого себя. Проявление сексуальной и виктимной зависимости. Син. Алголагния.

АФП — система анализа и формирования предпочтений человека. Разработана

автором данной книги А. Котляровым как инструмент освобождения от зависимостей, психологических проблем и личностного роста. В основе — представление о выборе и цели как основе для успеха и зависимости. АФП объясняет проблемы человека и имеющиеся зависимости как ограничения выбора. Анализ предпочтений описан в книге автора «Освобождение от зависимостей», формирование предпочтений — в книге «Искусство достижения целей». Методы АФП описываются во всех книгах автора.

Аффект недоумения (Корсаков С.С.). Остро возникающее и мучительно переживаемое непонимание своего состояния. Проявление внезапного искажения внутренней реальности. Син. Растерянность.

Ашаффенбурга симптом (Aschaffenburg G.). Повышенная внушаемость человека, находящегося в искуственно искажённой зависимой реальности. Описана при алкогольном психозе в виде «разговара» по телефону, предварительно отключенному от сети. Наблюдается при любой форме выхода в искуственную реальность в разной степени выраженности.

Б

Бегство в болезнь. Внешнее и внутреннее оправдание имеющихся ограничений выбора жалобами ни состояние физического дискомфорта. Характеризуется невротической, функциональной, соматической, вегето-дистонической симптоматикой. Проявление психосоматической зависимости.

Бегство в работу. Сведение всех целей, побуждений и интересов к работе. Осевой синдром зависимости от работы (трудоголизма, синдрома профессионального сгорания).

Бессознательное. Традиционный термин, используемый для обозначения области внутренней реальности, недоступной вниманию и осознаваемому воздействию. По З. Фрейду и его последователям в бессознательном рождаются неприемлемые для человека цели (инстинкты, импульсы), которые не пропускаются цензурой, вытесняются ею. Невозможность достижения подавленных целей (их отреагирования) приводит к искажению внутренней реальности человека. Сходное значение имеют психоаналитические термины «подсознание», «подсознательное», термины отечественной психиатрии «неосознаваемые формы психической (высшей нервной) деятельности».

Библиомания (библио + греч. mania — безумие, сумасшествие). Форма зависимости от обладания, проявляющаяся страстью к коллекционированию книг. Син. — библиофилия.

Биланизм (фр. bilan — баланс) (Odier Ch.). Зависимое поведение, представляющее собой постоянное составление баланса своих приобретений или потерь с целью получить прибыль и избежать ущерба («экономия»). Проявление экономической зависимости.

Боваризм. Утрата границ между собственной и искусственно созданной внутренней реальностью, проявляющаяся жизнью в соответствии с продукцией искусственной реальности. Как правило, термин используется тогда, когда продукция имеет преимущественно романтический, сентиментальный характер, эротическую направленность. По имени героини романа Г. Флобера «Госпожа Бовари».

Булимия (греч. bus — бык, limos — голод). Патологически усиленный, чрезмерный аппетит, прожорливость, неутолимое чувство голода. Вариант пищевой зависимости. Также наблюдается при органических поражениях головного мозга межуточно-диэнцефальной локализации, при глубоком слабоумии (прогрессивный паралич, сенильная деменция, пресенильные атрофии), при кататонической шизофрении, в депрессивных состояниях. Син.: «воловий» голод, «волчий» голод, кинорексия.

В

Вателя синдром. Выраженное, неадекватное ситуации состояние дискомфорта, возникающее у зависимого от работы (трудоголика) в связи с возникшими препятствиями к

выполнению своих трудовых обязанностей. Проявляется остро возникающей паникой, состоянием безысходности, «жизненного тупика», суицидальными мыслями и поступками. Ватель — повар, совершивший самоубийство в ситуации, которая угрожала его профессиональной чести: в страхе, что не успеет подать свежую морскую рыбу к столу работодателя и хозяина — принца Конде.

Вербовщик культа — разновидность манипулятора. Основной целью в.к. является создание у своей мишени такого ограничения выбора, которое приведёт к посещению идеологического культа (см.).

Виктимная зависимость (лат. victima — жертва). Форма зависимости, характеризующаяся предпочтением выбора жертвы в различных жизненных обстоятельствах. Проявляется аутоагрессией. Стокгольмским синдромом и т. д.

Вирагиния (лат. vir — мужчина, греч. gyne — жена, женщина). Искажение внутренней реальности у мужчин, сопровождающееся ощущением себя женщиной, при отсутствии действительных физических признаков женственности. Проявление грубо выраженной сексуальной зависимости.

Виртуальная зависимость — форма зависимости, при которой в качестве источника для формирования искусственной, зависимой реальности выступают виртуальные субстраты, созданные при помощи компьютерных технологий.

Влечение — Субъективное восприятие потребности в достижении цели. Может угасать, преодолеваться, либо становится побуждением к совершению выбора. Т. е. придаёт действиям определенную направленность. Влечение может носить зависимый характер, когда соответствует ложной цели (патологическое влечение). При этом оно сопровождается действиями, ограничивающими выбор человека и ведущими к искажению его внутренней реальности. Патологическое влечение считается основным, стержневым симптомом любой зависимости.

Внешняя изоляция. Отделение мыслей, чувств, поступков, связанных с расширением выбора и движением к истинной цели от внутренней реальности, что позволяет избежать дискомфорта, беспокойства при совершении выбора, противоречащего предназначению и усугубляющего искажения внутренней реальности. Механизм сохранения искажённой, зависимой внутренней реальности от изменений, ставящих под сомнение имеющуюся ложную цель и затрудняющих дальнейшее существование зависимости. К В.и. близок механизм сепарации (лат. separatio — отграничение, отгораживание), заключающийся в дистанцировании от внутренней реальности и «наблюдении за собой и своим выбором со стороны» (во время катастроф, экстремальных ситуаций).

Внимание. Способность «Я» целенаправленно сосредоточиваться и отражать элементы внутренней и внешней реальности. Нарушается при искажении реальности.

Внимания флюктуация. Неустойчивость внимания, невозможность концентрации на каком-либо одном элементе реальности с переходом с одного элемента на другой, его. Возникает при искажении реальности.

Выбор. Основа любого составляющего жизни человека, представляющая собой предпочтение одного варианта существования над другим. В осуществляется либо по направлению к истинной цели, либо по направлению к ложной цели. Любое проявление жизни человека — результат в. Синоним — «предпочтение» (см.)

Вымещение. Переориентация представлений об источнике состояния дискомфорта на внешний объект, доступный для манипуляций (чаще на членов семьи, подчинённых или домашних животных). Форма проекции. Механизм сохранения искажённой, зависимой внутренней реальности от изменений, ставящих под сомнение имеющуюся ложную цель и затрудняющих дальнейшее существование зависимости.

Вытеснение. Недопущение во внутреннюю реальность, исключением из неё любых проявлений, свидетельствующих о ложности достигаемой цели и вызывающих тем самым дискомфорт, напряжение и тревогу. Механизм сохранения искажённой, зависимой внутренней реальности от изменений, ставящих под сомнение имеющуюся ложную цель и

затрудняющих дальнейшее существование зависимости. Вытеснение осуществляется, прежде всего, при помощи морали. Син.: репрессия (лат. repressio — подавление).

Г

Гамомания (греч. gamos — брак, mania — страсть, влечение, безумие). Повышенная сексуальная возбудимость в сочетании с усиленным стремлением к деятельности. Признак сексуальной зависимости (нимфомании и донжуанизма).

Гедонизм (греч. hedone — удовольствие, наслаждение). Признание удовольствия целью жизни. Признак ограничения выбора — предпочтения удовольствия от бездействия.

Гейм-аддикция Форма виртуальной зависимости, при которой выбор ограничивается, прежде всего, игровым поведением при помощи компьютера. Реальность суживается до виртуальной реальности, созданной в игре. Все остальные формы поведения сворачиваются.

Гемблинг Форма зависимости, при которой выбор ограничивается, прежде всего, азартным поведением. Реальность суживается до азартных игр. Все остальные формы поведения сворачиваются.

Генеральный выбор Термин АФП, выбор, определяющий и формирующий все остальные предпочтения человека. При его неверности другие выборы автоматически неверны. Выбор «Я·versus·Другие» является генеральным. Подробно описан в книге «Освобождение от зависимостей», кратко в Приложении 3 этой книги.

Геростратизм . Стремление причинять несчастья окружающим, переводить их в состояние жертвы. Проявление виктимной зависимости. Герострат в 365 г. до н. э. сжег храм Артемиды в Эфесе, с целью добиться бессмертия для своего имени (в соответствие с древнегреческой историей).

Гиперметаморфоз (гипер + греч. metamorphosis — превращение). Неустойчивость, сверхизменчивость, флюктуация внимания при изменениях во внутренней реальности.

Гиперпрозексия (гипер + греч. prosexis — внимание). Усиление внимания к элементам внутренней или внешней реальности, имеющим зависимое происхождение или усиливающим зависимость.

Гиперсексуальность (гипер + лат. sexualis — половой). Повышенное половое влечение при сексуальной зависимости, при маниакальных состояниях, в периоды возрастных кризов — пубертатного, при старении.

Гиперсублимация (гипер + лат. sublimare — возносить). Выраженное и стойкое подавление сексуальности, либидинозной активности деятельностью другого рода — спортивной, творческой, трудовой при зависимости, как правило, сексуальной или виктимной.

Гифегедония (греч. hypo — под, понижение, hedone — удовольствие, наслаждение). Снижение остроты ощущений, получаемых при половой близости. Наблюдается при зависимостях, при невротических состояниях, депрессиях.

Гламур (gramarye, фр, шотл.) Искусственно сконструированный образ товара, который намеренно, подчёркнуто отдаляет обладателя от обыденной действительности. Это вещь, которая «позволяет прикоснуться к реальности роскоши и очарования».

ван Гога симптом . Требование хирургического вмешательства либо самооперирование без оснований для него. Может наблюдаться при виктимной зависимости с тенденцией к аутоагрессии, при зависимости от внешности, при параноидной и ипохондрической формах шизофрении.

Голод Комплекс субъективно неприятных ощущений и переживаний, связанных с недостатком ресурсов для достижения цели. Может быть энергетическим (недостаток сил), информационным (недостаток информации) и пищевым (недостаток питательных веществ). Энергетический и информационный голод замещается удовлетворением пищевого голода, что приводит к пищевой зависимости (ожирению).

Гомицидомания (лат. homicida — убийца, mania — страсть, безумие, влечение).

Непреодолимое влечение к убийству при виктимной зависимости.

Графомания (греч. grapho — писать, чертить, изображать, mania — страсть, безумие, влечение). Патологическое стремление к сочинительству произведений, претендующих на публикацию в литературных изданиях, псевдонаучных трактатов и т. п. при библиоаддикции.

Грацидомания (лат. gracilis — щуплый, худой, mania — страсть, безумие). Непреодолимое стремление похудеть с помощью специальных медикаментозных средств, диетических ухищрений, голодания, боязнь полноты. Проявление зависимости от внешности.

Грейзинг (англ. «пережевывание сена») — просмотр больше одного канала телевизора одновременно. Зритель постоянно переключается с одного канала на другой, пытаясь уловить «кусочки» различных программ, которые идут в одно время. Является симптомом TV-зависимости.

Гризельды реальность. Форма искусственной реальности, имитирующей отношения у мужчин-отцов. В центре реальности образ, соответствующий собственной дочери. При этом единственным человеком, с которым человек пытается построить отношения, является его собственная дочь. Одновременно, такой человек пытается ограничить любые отношения дочери, чтобы «сохранить её для себя». Тем самым изменяет внутреннюю реальность дочери так, чтобы на месте идеального партнёра стоял отец (см. Антигоны реальность). Как правило, реальность Гризельды — следствие дальнейшего искажения реальности Эдипа (см.). Гризельда — героиня «Декамерона» Д. Боккаччо, олицетворение женской добродетели и бесконечного долготерпения.

Группа деструктивная — группа людей, сонаправленно ограничивающих свой выбор в рамках ложной цели, навязанной лидером идеологического культа. Группа создаётся с целью усиления ограничений выбора у её членов и воздействия на выбор новых членов, т. е. является механизмом усиления зависимости от идеологического культа.

Гэйджет — прибор или техническое устройство, который является объектом для формирования специфической, гэйджет-аддикции.

Гэйджет-аддикция — зависимость от манипуляций с конкретным техническим устройством, чаще всего телефоном (поиск, выбор, освоение, использование, модернизация и т. д.).

Д

Действие — 1) внешнее проявление жизни человека. К д. относятся акт формирования любой цели, любого убеждения, любой мысли, эмоции, поступок, решение, отказ от действия, от цели, от эмоции, от убеждения, от решения. 2) Способ реализации выбора и достижения цели. Д. является единственным средством достижения истинной цели. Отсутствие действия не может привести к достижению истинной цели даже при верном выборе переживаний, убеждений, принятия решений. Выбор верного действия при неверном выборе переживания, убеждения, решения, взаимодействия невозможен.

Деструктивный — разрушающий. Термин используется при описании зависимости от идеологических культов. Подчёркивает деструкцию, разрушение внешней и внутренней реальности. Подразумевает следование целям, вызывающим ограничение выбора, зависимость и, далее, разрушение жизни.

Деперсонализация (де + лат. persona — особа, личность) [Dugas L., 1898]. Тягостное переживание изменения восприятия тех областей внутренней реальности, которые считаются собственными, сущностными.

Дереализация (де + лат. realis — вещественный). Тягостное переживание неестественности внешней реальности, утрата её прежнего восприятия.

Дереизм (де + фр. realite — реальность). Совокупность действий, связанных с заполнением внутренней реальности фантазиями, не соответствующими действительности.

Деструдо (фр. destructif — разрушительный, губительный). Ложная цель к

саморазрушению. Термин введён в психоанализе для обозначения влечения, противоположного либидо.

Дианы реальность . Форма искусственной реальности, имитирующей отношения у женщин. В такой реальности полностью отсутствуют мужские образы, а их внедрение вызывает дискомфорт. Ограничения выбора при этом приводят к тому, что отношения комфортны только в случае, если женщина сама выполняет роль мужчины, а в качестве партнёра рассматривается другая женщина. Диана — древнеримское имя древнегреческой богини Артемиды. Богиня-охотница, которой были свойственны мужские увлечения и отсутствие интереса к противоположному полу.

Диппольдизм . Получение сексуального удовлетворения от причинения страданий беспомощным, зависимым партнёрам. Назван по имени студента-юриста, выполнявшего обязанности домашнего учителя, Андреаса Диппольда, от истязаний которого, совершаемых с целью получения сексуального наслаждения, умер его ученик Хайнц Кох. В художественной литературе описан Ф. Сологубом (Передонов в романе «Мелкий бес»).

Дисгамия (дис + греч. gamete — супруга). Проявления дискомфорта в сексуальной составляющей отношений у партнёрши, связанных с отсутствием у неё потребности.

Дисморфомания (дис + греч. morphe — форма, mania — страсть, безумие, помешательство). Максимальная форма выраженности дисморфофобии.

Дисморфофобия (дис + греч. morphe — форма, phobos — страх) Форма зависимости от внешности при которой человек воспринимает мнимые деформации («уродства») тела как причину для внутреннего дискомфорта и в качестве цели ставит их коррекцию, для чего использует способы, наносящие ущерб здоровью.

Диссоциация внутренней реальности (расщепление, разделение). Механизм формирования зависимости, включающий расщепление внутренней реальности на «признаваемую» и «игнорируемую». Связана с нарушением переживания собственного своеобразия, отдельности самого себя.

Донжуанизм . Форма сексуальной зависимости у мужчин. При ней достижение цели и отношения замещаются принципиально кратковременными отношениями, в которых ценными считаются страсть и секс.

Дон Кихота реальность — форма искусственной реальности, имитирующей достижение цели. Создаётся при зависимости от влюблённости. В этой реальности женщина воспринимается как идеальное существо, которому нужно «служить и поклоняться». Реальные особенности, цели женщины, выходящие за рамки созданного идеала игнорируются. Это делает отношения невозможными.

Душечки реальность См. Золушки реальность.

Е

Еллинека симптом (Jellinek E.M). Утрата способности контролировать использование способа (метода) перехода в искусственную реальность, развивающаяся после первого использования данного способа и начала перехода. Признак начальной стадии зависимости, описанный при алкоголизме. Проявление усиления влечения к испытанию состояния изменённой реальности.

З

Завилянского симптом зависимости (Завилянский И.Я.). Мимическое и эмоциональное оживление при обсуждении зависимой реальности и способов её достижения. Описан при алкоголизме как следовой мимико-вкусовой рефлекс.

Зависимость 1) отсутствие возможности выбора; 2) состояние вынужденного выбора; 3) результат предпочтения ложной цели. З. - основной термин в системе АФП, обозначающий состояние ограничения выбора, противоположное состоянию свободного выбора,

достижения истинной цели.

Заппинг — бесцельное переключение пультом с канала на канал с видимой целью избежать рекламы или скучной программы (как во время рекламы, так и вне её). Термин зиппинг (zipping) первоначально использовался профессионально для обозначения ускоренного прокручивания рекламных клипов, не нравящихся зрителям. Зэппниг (zapping)обозначал техническое устройство (в видеомагнитофонах) для остановки видеозаписи и переключения телевизора на другой канал с целью избежать просмотра рекламы или иной нежелательной информации. Является симптомом TV-зависимости.

Зеркала симптом . Стремление подолгу рассматривать в зеркале мнимые недостатки внешности. Признак зависимости от внешности. Наблюдается также при шизофрении.

Золушки реальность — форма искусственной реальности, имитирующей отношения у женщин. Отражает склонность женщины к пассивности в отношениях, отказ от ответственности. В центре реальности образ утрированной женщины, характеризующийся бесцельной подчиняемостью к любым требованиям партнера, материнским типом отношения к мужчине при безразличии и к мужчине и к его целям.

И

Измененной реактивности синдром . Совокупность взаимосвязанный признаков, выражающихся в привыкании к чуждой реальности, пребывании в ней дольше, глубже, чаще, регулярнее без последующих негативных последствий. Появляется на первой стадии зависимости.

Изоляция внутренней реальности . Механизм формирования зависимости, включающий уничтожение собственной реальности за счёт её игнорирования, растворения в реальности другого человека или искусственной реальности. Связан с нарушением переживания собственной уникальности, миссии, которая ассоциируется с одиночеством.

Импотенция аддиктивная (лат. im — отрицание, potentia — сила). Затруднения в совершение полового акта вследствие неудовлетворённости собственной сексуальной состоятельностью у мужчины при сексуальной зависимости. Проявляется неудовлетворённостью и субъективно низкой оценкой своего либидо, «качества» эрекции и продолжительности полового акта.

Индикатор (воздействия, манипуляции) — доступный для обнаружения признак, доказывающий манипулятивный характер воздействия.

Инстинкт (лат. instinctus — побуждение). Врождённая форма психического и поведенческого выражения базовой, биологической составляющей цели человека, необходимая для выживания вида и продления рода. В целом базовой составляющей истинной цели является стремление к выживанию. Базовой составляющей ложных целей является стремление к разрушению и смерти. Т. е. любой здоровый человек на базовом, инстинктивном уровне стемится к продолжению жизни, а люой зависимый — к разрушению жизни.

Интернет-аддикция — форма виртуальной зависимости, при которой выбор ограничивается, прежде всего, имитацией недостающего поведения виртуальными аналогами при помощи Интернет — сервисов. Все остальные формы поведения сворачиваются.

Интроекция (интро + лат. jacio — бросать). Искажение собственной внутренней реальности для имитации внутренней реальности другого человека с целью отождествления себя с его образом (как правило, идеального образа). Механизм сохранения искажённой, зависимой внутренней реальности от изменений, ставящих под сомнение имеющуюся ложную цель и затрудняющих дальнейшее существование зависимости.

Интуиция (лат. intueri — пристально, внимательно смотреть). Внезапный, одномоментный доступ внимания и «Я» человека к ранее недоступной области внутренней реальности, сопровождающийся появлением новой информации о истинной цели и

имебщихся ограничениях выбора. Ощущается как внутреннее «озарение», «просветление», «ясность».

Инцест (лат. in — отрицание, eastus — чистый, непорочный). Ограничение выбора подходящего сексуального партнёра приводящее к тому, что возбуждение и разрядка становятся возможны только с близким родственником (родитель, дети, брат и сестра). Проявление сексуальной зависимости.

Йокасты реальность (De Sansurre R.). Форма искусственной реальности, имитирующей отношения у женщин-матерей. В центре внутренней реальности образ, соответствующий собственному сыну. При этом единственным человеком, с которым женщина пытается построить отношения, является её собственный сын. Одновременно, она пытается ограничить любые отношения сына, изменяя его внутреннюю реальность дочери, чтобы на месте идеального партнёра стояла мать. Аналог реальности Гризельды у мужчин. Йокаста — героиня древнегреческой мифологии, полюбившая своего сына Эдипа. Син. Федры реальность.

К

Катексис (англ. cathexis). Количество силы, необходимой на создание одного целостного элемента внутренней реальности (символа, симулякра и т. д.). Термин предложен S. Freud, ему соответствует понятие Besetzung (нем. захват, инвестирование). Использовался для обозначения количества энергии, затрачиваемой на представление объекта в психической структуре. Понятия Контр-К. и Анти-К. обозначают энергию, необходимую для подавления К.

Кейф (араб. «отдых», приятное безделье). Субъективно приятное переживание пребывания в изменённой внутренней реальности. Сопровождается эйфорией, довольством, имитацией комфорта, прилива сил, приятными иллюзорными переживаниями и фантазиями.

Кластомания (греч. klastos — поломанный, mania — страсть). Неодолимое влечение ломать предметы, разрушать окружающую обстановку. Наблюдается при виктимой зависимости, протекающей по агрессивному варианту, синдроме комбатантов, при шизофрении, психопатиях.

Клаустрация (лат. claustrum — засов, замок, заточение). Сознательное ограничение контактов с людьми, в крайней форме проявляющееся затворничеством, отшельничеством. Внешнее проявление комплексного ограничения выбора во взаимодействиях с людьми. В мягкой форме встречается у путешественников-одиночек; спелеологов. Болезненная к. наблюдается при шизоидных состояниях, шизофрении, в рамках обсессивно-фобического синдрома, при сенильных бредовых психозах.

Клептомания (греч. klepto — красть +. mania — страсть, безумие). Достижение состояния комфортной, изменённой реальности при помощи криминальной действий, в данном случае — воровства влечение к воровству с непреодолимой потребностью удовлетворить это стремление. Проявление виктимной зависимости.

Козинса-Дюре синдром (Cosins, Duret). Самоповреждения, сопровождающиеся сочинением трогательных, вызывающих сочувствие лживых историй о фактах их «получения». Проявление виктимной зависимости.

Коллекциомания (лат. collectio — собирание, греч. mania — страсть). Форма зависимости от обладания, заключающаяся в собирательстве, коллекционировании разного рода предметов, независимо от их материальной или художественной ценности, в соответствии с искуственно выбранными критериями, для создания «полной коллекции». При этом человек создаёт искусственную реальность, состоящую вещей, с искусственно выделенными признаками, не соответствующими функции вещей. Признаки, которые придают вещи статус коллекционной, соответствуют специально теории.

Коллекционирование — см. коллекциомания

Комплекс (лат. complexus — связь, сочетание). Совокупность связанных эмоционально

значимых элементов внутренней реальности, поддерживающих ограничения выбора и обеспечивающих определённый вариант искажения внутренней реальности. Понятие введено S. Freud и E. Breuer в психоанализе.

Комфорт (англ. comfort). Субъективное восприятие происходящего как максимально благоприятного для достижения цели.

Консюмеризм — наслаждение потреблением. Является проявлением зависимости от потребления.

Критичность (греч. kritike — искусство разбирать, судить). Способность осознавать свои ошибки, ограничения своего выбора исходя из имеющегося состояния внутренней и внешней реальности. Отсутствие или снижение к. — один из главных признаков искажения внутренней реальности при зависимости.

Кубомания (греч. kubos — позвонок, в смысле — игральная кость, кубик для игры в кости, mania — безумие, страсть, влечение). Син. — Гемблинг. Непреодолимое влечение к азартным играм.

Культ идеологический — форма воздействия на внутреннюю реальность человека с целью формирования у него идеологической зависимости. Син. «секта», «деструктивный культ».

Л

Либертинаж См. Секс-аддикция

Лидер культа — реальная, вымышленная или подставная фигура, вокруг которой формируется реальность культа. Является образом достижения и моделью поведения для культиста.

Ликорексия (греч. lykos — волк, orexis — голод). Непреодолимое влечение к еде, вызванное нетерпимым, дискомфортным чувством голода, проявляющееся в одномоментном поедании огромного количества пищи. В отличие от л. при ситомании чрезмерная еда заключается в увеличении частоты приёмов пищи. Проявление зависимости от пищи. Син.: волчий аппетит, волчий голод, булимия.

Лудомания См. «Гемблинг»

М

Мадонны и Блудницы реальность — форма искусственной реальности, имитирующей отношения у мужчин. В центре реальности два образа женщины — олицетворение женственности, верности, добродетели, преданности и, с другой стороны, образ порочной и доступной нимфы. Ни одна из женщин в результате не оказывается «достойной» партнёршей.

Мазохизм . Ограничения выбора в отношениях, при которых возбуждение и удовлетворение возможны лишь при условии причинения партнером физической или душевной боли. Сопровождается влечением переносить боль, подчиняться насилию. Является антагонизмом садизма, нередко сочетаясь с ним у одного человека. Проявление сексуальной зависимости. Состояние названо по имени австрийского писателя Захер-Мазоха, в произведениях которого было подробно описано. Син. пассивная алголагния, алгофилия, алгедония.

Манилова синдром . Заполнение внутренней реальности бесплодными фантазиями и мечтами, заменяющими достижение каких-либо целей. Механизм формирования зависимой реальности. Манилов — персонаж поэмы Н.В. Гоголя «Мертвые души».

Манипуляция — форма взаимодействия при достижении ложной цели, при которой цель, которая преследуется во время взаимодействия, скрывается, а для её достижения используются способности партнёра по взаимодействию без его осознанного желания.

Маска культа (напр. коммерческая, религиозная, психологическая)

Махленомания (греч. tachlos — сладострастный, mania — страсть, безумие). Проявления мазохизма в отношениях у женщин. Признак сексуальной зависимости.

Мачо реальность (исп. «мачо» — «мужчина», «бык») — форма искусственной реальности, имитирующей достижение цели. В данной реальности образ мужчины утрирован за счёт бесцельного, бессмысленного преувеличения «мужского» поведения. При такой реальности отношения игнорируются. Цель мачо — «быстрый» секс при полном равнодушии к партнёрше.

Мессалины реальность — форма искусственной реальности, имитирующей отношения у женщин. В основе реальности образ Мессалины — «страстной, чувственной любовницы».

Менеджера синдром . Проявления дискомфорта у мужчин, занятых административной деятельностью и имеющих зависимость от неё. Син.: администратора синдром.

Мерчандайзинг — совокупность приёмов, направленных на создание привлекательного образа товара, который обеспечит его импульсивную покупку. При этом образ товара формируется в соответствии с теми особенностями реальности, которые соответствуют зависимости.

Мидаса синдром . Неконтролируемое стремление к постоянной смене сексуальных партнёров «для новизны и остроты впечатлений» при сексуальной зависимости у женщин. Описан G.W. Bruyn и U.J. Dejong. Назван по имени фригийского царя Мидаса, который, согласно одной из древнегреческих легенд, выпросил у бога Диониса дар превращать в золото все, к чему он прикоснется. Жадность, жажда обогащения едва не погубили Мидаса, так как в золото превращалась даже пища. Мидас освободился от своего дара, искупавшись в реке, которая после этого стала золотоносной.

Мизандрия (греч. misos — ненависть, отвращение, aner, andros — мужчина). Выраженное отвращение, дискомфорт женщины по отношению к мужчине. Проявление сексуальной зависимости.

Мизогамия (греч. misos — ненависть, отвращение, gamos — брак). Выраженное отвращение к браку, как к составляющей отношений. Проявление сексуальной зависимости, как правило, у мужчин.

Мизогения (мизо + греч. gyne — женщина). Выраженное отвращение, дискомфорт мужчины по отношению к женщине. Проявление сексуальной зависимости.

Мифомания (греч. mytkos — миф, вымысел, mania — страсть, безумие). (Dupre E.). Проявления выбора лжи, сочетающиеся с выбором демонстрации в отношениях при зависимости. Лживость с целью показать свою значительность, выделиться.

Мода . Искусственно создаваемая реальность, которая отграничивает пребывающих в ней людей по признакам современности и престижности.

Мюнхгаузена синдром . Многочисленные, неправдоподобные, драматически подаваемые жалобы на физические недомогания, не соответствующие действительному состоянию здоровья. Сопровождаются убеждённостью в своей правоте, стремлением привлечь к себе внимание. Описан английским хирургом M. Asher [1951]. Проявление психосоматической зависимости. Мюнхгаузен — герой книги Ф. Распе «Приключения барона Мюнхгаузена, знаменитого вруна и фантазера».

Н

Нарциссизм Форма сексуальной зависимости, при которой человек испытывает возбуждение и разрядку от лицезрения собственного тела. В центре внутренней реальности такого человека образ самого себя. Син: аутомоносексуализм, аутофилия, аутоэротизм. Нарцисс — герой греческих мифов, который влюбился в свое отражение в воде.

Нимфомания (греч. putphe — невеста, mania — страсть, безумие). Форма сексуальной зависимости у женщин. При ней достижение цели и отношения замещаются принципиально кратковременными отношениями, в которых ценными считаются страсть и секс. Аналогична

сатириазу у мужчин. Син.: андромания (греч. aner, andros — мужчина).

Нозофилия (нозо + philia — любовь). Симптомокомплекс, включающий стремление к обнаружению признаков какой-либо болезни у себя или окружающих, повышенный интерес к популярной информации, касающейся болезней и их лечения, тенденция к самолечению и предложению своих услуг в лечении при отсутствии медицинского образования. Наблюдается при психосамотической зависимости, психопатиях, шизофрении.

О

Одиночества переживание Симптом зависимости в построении отношений. О. - следствие отсутствия среди окружения людей со сходными целями, способностями их достижения и возможностями совершения выбора.

Ониомания (греч. onios — покупаемый, mania — влечение, страсть, безумие). Син. шопинг (см).

Отмены синдром см. абстинентное состояние.

П

ПАВ — психоактивное вещество (аббревиатура), т. е. вещество, вызывающее химическимпутём состояние транса.

Палимпсест (греч. palimpsestos — вновь соскобленный) (Bonhoeffer K.). Неспособность воспроизводить отдельные детали, эпизоды, подробности, относящиеся к периоду нахождения в искуственной реальности. Признак начальной (первой стадии) формирования зависимости. Описан при алкоголизме. В древности и в раннем средневековье П. - рукопись, написанная на пергаменте по смытому или счищенному первичному тексту. Сквозь новый текст П. иногда проступает прежний. Термин использовал C. Lombroso, называвший так стертые надписи в местах заключения, прочтение которых может якобы дать возможность проникнуть в психологию заключенных.

Патоаидоя (греч. pathos — болезнь, aidoia — половые органы). Мучительная стыдливость мноиого уродства, сопровождающаяся стремлением его скрыть, избеганием взаимоотношений с людьми. Проявление зависимости от внешности.

Плюшкина синдром. Хранение ненужных, нефункционирующих (сломанных, обветшавших, вышедших из моды и т. д.) товаров. Крайняя форма вещизма (зависимости от обладания). В психиатрии описан при сенильной и атеросклеротической деменции. Плюшкин — герой книги Н.В. Гоголя «Мертвые души». Отличался карикатурным скряжничеством, собирал отжившие свой срок, ненужные вещи.

Подиум-адикция — форма зависимости, при которой выбор ограничивается, прежде всего, поведением, связанным с поиском идеальной внешности и сокрытием признаков её отсутствия (как правило, воображаемых). Реальность суживается до действий, направленных на получение удовольствия от получения признаков привлекательности. Все остальные формы поведения сворачиваются.

Полифагия (поли + греч. phagein — есть, поедать). Чрезмерное потребление пищи при пищевой зависимости.

Порнография (греч. porne — развратница, grapho — писать, изображать). Товар, изображающий половой акт в натуралистической, непристойно-сладострастной форме. Имеет целью имитировать половой акт во внутренней реальности потребителя.

Порнографомания (порнография + мания). Форма сексуальной зависимости, при которой живой партнёр не приносит необходимого возбуждения, разрядки, и заменяется или дополняется симулякром — порнографией.

Похмельный синдром см. абстинентное состояние

Привыкание . Снижение удовлетворения от пребывания в искусственной реальности на такой глубине, которая ранее воспринималась как достаточная. Для получения

удовлетворения глубина «погружения» должна возрастать. Признак любой зависимости.

Прикрытия симптом (Станкушев Т.). Стремление скрыть или преуменьшить пристрастие к зависимым способам жизни и влечение к искуственной реальности. Проявление начальной стадии любой зависимости. Описано при алкоголизме.

Психосоматическая зависимость . Форма зависимости при которой ограничения выбора приводят к нарушениям функций определённых органов и систем, что, в свою очередь, прогрессивно ведёт к ещё большему усугублению ограничений выбора.

Психоактивное вещество — вещество, вызывающее химическим путём состояние транса.

Р

Растерянность . Остро возникающее и мучительно переживаемое непонимание своего состояния. Проявление внезапного искажения внутренней реальности. Син. Аффект недоумения.

Реклама — совокупность приёмов создания и внедрения чуждой реальности, имеющая в качестве задачи внедрение ложных целей в интересах заказчика р.

Реманенция (лат. гетапео — оставаться, сохраняться). Тягостно переживаемое ощущение невозможности поспеть за требованиями жизни или собственными запросами, сопровождающееся непродуктивной спешкой. Признак зависимости от работы.

Роковой женщины (женщины-вамп, femme fatale) реальность — форма искусственной реальности, имитирующей отношения как у женщин, так и у мужчин. Создаётся образ недоступной, жестокой обольстительницы, окружённой тайнами и интригами. Отношения сводятся к поиску такой женщины или к «разыгрыванию» её роли.

Руинизация жизни — распад мировоззрения, убеждений, ценностей, отношений и связей, имевшихся до зависимости. Критерий зависимости.

С

Садизм . Ограничения выбора в отношениях, при которых возбуждение и удовлетворение возможны лишь при условии причинения физической или душевной боли партнеру. Является антагонизмом мазохизма, нередко сочетаясь с ним у одного человека. Проявление сексуальной зависимости. Состояние названо по имени французского писателя маркиза де Сада, в произведениях которого был подробно описан. Син. алголагния активная, половой тиранизм.

Сатириазис (греч. satyros — сатир) См. Донжуанизм.

Садомазохизм . Сочетание садизма и мазохизма при сексуальной зависимости.

Сатомуры синдром (Satomura A.). Переживания собственной неполноценности, страх оказаться смешным и неприятным в глазах значительного или вышестоящего лица. Проявление зависимости от работы.

Сгорания профессионального синдром — форма зависимости, при которой выбор ограничивается сосредоточением на выполнении профессиональных обязанностей. Реальность суживается до действий, сосредоточенных вокруг работы. Все остальные формы поведения сворачиваются.

Седийо симптом (Sedillot). Проявления дискомфорта, являющиеся поводом для поиска зависимой реальности и обращения к ней при сексуальной зависимости у мужчин (раздражительность, утомляемость, потливость, ощущение неудовлетворительной потенции).

Секта . Обозначение формы воздействия на внутреннюю реальность человека с целью формирования у него идеологической зависимости. Имеет максимальную популярность в связи с понятностью. Не рекомендуется для использования в связи с ярко выраженной негативной окраской и нечёткостью значения. Син. Культ идеологический, культ деструктивный

Секс-аддикция . Форма зависимости, при которой выбор ограничивается, прежде всего, сексуальным поведением. Реальность суживается до действий, направленных на получение удовольствия от секса. Все остальные формы поведения сворачиваются.

Сизифовы переживания . Повторяющиеся и субъективно неразрешимые ощущения выраженного дискомфорта, сопровождающие зависиоме поведение и вынуждающие пациента вновь и вновь прибегать к нему с целью преодолеть данное переживание. Сизиф — герой греческой мифологии. Был приговорен за обман богов вечно вкатывать в подземном мире на гору камень, который, достигнув вершины, скатывается обратно (Сизифов труд).

Симулякр (simulacre, simulacrum, фр. — оболочка без содержимого, пустая вещь, стереотип, псеводовещь). Автономный знак, являющийся составным элементом или базой для ложной реальности и не имеющий соответствий в реальном мире. С. образуется при бегстве от действительности и конструировании искусственной реальности.

Синдром психической зависимости . Совокупность взаимосвязанный признаков, выражающихся в психической потребности в искусственной реальности как единственно комфортной, приятной. Появляется на первой стадии зависимости.

Синдром физической зависимости . Совокупность взаимосвязанный признаков, выражающихся в физическом дискомфорте вне искусственной реальности, пребывание в которой становится необходимым для нормального метаболизма. Появляется на второй стадии зависимости.

Ситиомания . См. Ситомания.

Ситиофобия . См. Ситофобия.

Ситомания (греч. sitos — пища + мания). Повышенное влечение к еде, вызванное дискомфортным чувством голода, проявляющееся увеличением частоты приёмов пищи. Проявление зависимости от пищи. Син.: ситиомания.

Ситофобия (сито + фобия). Ощущение дискомфорта, вызванное необходимостью приёма пищи. Сопровождается действиями, направленными на избегание приёма пищи. Проявление зависимости от внешности и пищевой аддикции. Син.: ситиофобия.

Созависимость . Форма зависимости, при которой выбор ограничивается, прежде всего, особыми формами отношений, направленными на служение заведомо ложным целям партнёра. Реальность суживается до реальности, созданной в отношениях. Все остальные формы поведения сворачиваются.

Стаффинг (англ. — stuffing, stuff, переедание, набивание живота). Намеренное избыточное поглощение пищи — «обжорство», получаемое от него удовольствие и фантазии на тему раздувшегося от объедания живота. Проявление пищевой аддикции — фидеризма.

Стенкарда-Грейса-Волфа симптом ночной еды (Stunkard A., Grace W., Wolf H.). Приём очень большого объёма пищи (преимущественно с сильным вкусом — жареной, острой, копчёной, солёной сладкой) в вечернее время с целью избавиться от дискомфорта. Проявление пищевой зависимости.

Сублимация (лат. «sublime» — наверх, вверх). Внешне одобряемая (приемлемая, индифферентная) переориентация силы, ранее направленной на совершение внешне осуждаемого зависимого выбора или достижение внешне осуждаемой цели. Как правило, сила прилагается к выбору, который обеспечивает миграцию зависимости в социально приемлемую форму (например, алкоголизм, переходящий в трудоголизм). Механизм сохранения искажённой, зависимой внутренней реальности от изменений, ставящих под сомнение имеющуюся ложную цель и затрудняющих дальнейшее существование зависимости.

Субстанциональная зависимость . Зависимость, при которой выбор ограничивается вследствие создания искусственной внутренней реальности за счёт специфической активности, включённости в специфический процесс (хобби, игра, работа и т. д.), другого человека, предмета и/или явления окружающей действительности, выполняющего роль фетиша (см.).

Суицидомания (лат. «sui» — себя, «caedo» — убивать). Упорное стремление к

самоубийству. Проявление виктимной зависимости по аутоагрессивному типу, наблюдается также в депрессивной фазе МДП, при психопатии, шизофрении.

Сцеволизм . Самоповреждения путем нанесения себе ожогов или сжигания отдельных частей тела. Проявление виктимной зависимости по аутоагрессивному типу. По имени героя времен борьбы римлян с этрусками Гая Муция Сцеволы (IV в. до н. э.), который в плену показал свое бесстрашие, сам опустил правую руку в пламя и не издал ни звука, пока рука тлела в огне.

Т

Табу . Элемент внутренней реальности, недоступный для внимания в связи с ограничениями выбора. Создаётся с целью самозащиты ложной цели. Обнаружение табу приводит к выраженному дискомфорту и осознанию зависимости своего выбора. Защищается от обнаружения страхом дискомфорта, необходимостью затрат силы для обнаружения и т. д. Понятие Т. было введено S. Freud как противоположное «обычному», «общедоступному». Полинезийское слово, обозначавшее предметы или живые существа, к которым нельзя прикасаться.

Тантала — Полифема синдром . Чередование ограничения, диет в питании с поеданием больших количеств пищи, сочетающимся с последующим приёмом слабительных, клизм. Тантал и Полифем — герои древнегреческой мифологии. Первый был осужден на голод и жажду, второй был известен как ненасытный лакомка, гурман.

ТВ-аддикция . Форма зависимости, при которой искусственная реальность создаётся средствами телевидения и выбор ограничивается, прежде всего, под воздействием телевидения.

Титании реальность . Форма искусственной реальности, имитирующей отношения у женщин. Реальность, основанная на образе идеального мужчины, создаваемом по литературным и киноисточникам. Ожидается в течение всей жизни и заменяет построение реальных отношений. Близка к реальности Алисы в Стране Чудес (см.)

Тоада синдром . Разновидность зависимости от обладания, связанная с обладанием автомобилем. Проявляется тенденциями к нарушениям правил дорожного движения, «лихачеству», которое используется для «борьбы с обыденности». Синоним — зависимость от «веселого автовождения» (joy riding dependance).

Толерантность . Прогрессивно возрастающая потребность в углублении процесса погружения в искусственную реальность (возрастании «дозы» реальности) для удовлетворения (достижения желаемых проявлений и/или в ослабления дискомфорта). Возникает при погружении на условиях, ранее воспринимаемых как «достаточные». Проявление синдрома изменённой реактивности.

Трудоголизм См. Сгорания профессионального синдром

«Туннельное» восприятие . Узость и избирательность восприятия реальности, являющаяся следствием поглощения зависимостью всех сил, всей информации от жизни. Приводит к невозможности делать нечто, не связанное с зависимостью, к полному устранению из действительности. Критерий зависимости.

Ф

Федры реальность. См. Йокасты реальность. Федра — героиня древнегреческого мифа. Жена афинского царя Тесея, влюблённая в своего пасынка Ипполита.

Фетиш (фр. fetiche — идол, талисман) Нечто (предмет или ситуация), необходимое для получения удовольствия от действия, никак не связанного с самим ф. Объект для формирования гэйджет-аддикции (см.).

Фидеризм (от агл. feederism — «раскармливание»). Зависимость, сочетающая пищевую аддикцию и зависимые отношения. Проявляется заменой отношений процессом

«рскармливания» одного из партнёров.

Фидлера симптом (Fiedler C.L.A.). Субъективно приятное переживание («эйфория») при вхождении в состояние искусственной, искажённой реальности. Описано как появление эйфории после введения наркотиков. Осевой признак зависимости.

Фригидность (лат. frigiditas — холод). Отсутствие разрядки (оргазма) при половом акте у женщин. Проявление сексуальной зависимости.

Х

Хакинг . Вариант виртуальной зависимости, при котором выбор ограничивается, прежде всего, криминальным поведением при помощи компьютера. Реальность суживается до виртуальной реальности. Сворачиваются все формы поведения, кроме поступков, направленных на дестабилизацию созданного другими, разрушение собственности.

Хенретти синдром (Hanratty J.F.). Совокупность проявлений синдрома профессионального сгорания у женщин. Описан у женщин, которые кроме ведения хозяйства заняты активной профессиональной деятельностью. Характерны астения, снижение общего тонуса, эмоциональная лабильность, плохой сон, раздражительность, нетерпимость к домашним, чувство усталости по утрам, частая головная боль, расстройство пищеварения, снижение либидо.

Химическая зависимость . Зависимость, при которой выбор ограничивается вследствие избегания реальности за счёт химического вещества, активно действующего на психику (так называемое психоактивное вещество, ПАВ, см.).

Хипенгиофобия (греч. «hypengion» — ответственность + фобия). Дискомфортное состояние, препятствующее выбору ответственности за себя при зависимости.

Хлестакова синдром (Семке В.Я.) Совокупность проявлений выбора лжи при зависимости, характеризующаяся пафосностью, театральностью и утрированностью лжи, изворотливостью и спокойствием при разоблачении. Хлестаков — главный герой пьесы Н.В. Гоголя «Ревизор».

Хрематофилия (греч. chremata — деньги + филия). Зависимость от денег (синоним)

Ц

Цель . 1) сила, формирующая выбор человека. Выделяют истинную и ложную ц. 2) В АФП вариант выбора, при котором человек предпочитает точные характеристики того, к чему стремится и отказывается от бесцельности.

Ш

Штеелина симптом (Staehelin J.E.). Стремление зависимого максимально ускорить вхождение в состояние искусственной реальности. Описано при алкоголизме как тенденция как можно быстрее довести опьянение до степени глубокого оглушения.

Шопинг. Зависимость от приобретений товаров, потребления. При данной аддикции приобретение товаров замещает процесс достижения целей. Реальность ограничивается доступными или желаемыми товарами. Все остальные формы поведения игнорируются или избегаются.

Э

Эвирация (лат. eviratus — женоподобный). Замена мужских элементов внутренней реальности женскими при сексуальной зависимости у мужчин. Проявляется утратой мужских свойств психики, с одновременной заменой их карикатурно, вычурно женскими чертами — кокетливостью, манерностью, характерными мимическими, пантомимическими и

поведенческими реакциями.

Эдипа реальность . Форма искусственной реальности, имитирующей отношения у мужчин. В центре реальности образ матери, которая считается идеальным единственным партнёром для отношений. Прочие образы в реальность не допускаются, вызывая выраженный дискомфорт и агрессию. Мужчина находится в поиске партнёрши, которая похожа по искусственно выбранным признакам на мать. Прочие женщины вызывают выраженный негативизм. Эдип — герой древнегреческой мифологии. Убил фиванского царя Лая, не зная, что это его отец, чтобы жениться на своей матери Йокасте.

Эйфория (эй + греч. phero — нести, переносить). Субъективно приятное состояние беззаботнотного, благодушного веселья, беспечности, блаженства. Наблюдается на начальной стадии зависимости при первых выходах в искусственную, зависимую реальность, в последующем сменяясь нейтральным состоянием «отсутствия дискомфорта».

Электры реальность . Форма искусственной реальности, имитирующей отношения у женщин. В центре реальности образ отца, который считается идеальным единственным партнёром для отношений. Прочие образы в реальность не допускаются, вызывая выраженный дискомфорт и агрессию. Женщина находится в поиске партнёра, который похож по искусственно выбранным признакам на отца. Прочие мужчины вызывают выраженный негативизм (в отличие от реальности Антигоны, где мужчины, не соответствующие образу, игнорируются). Электра — героиня греческих мифов, дочь царя Агамемнона и царицы Клитемнестры. Уговорила своего брата Ореста отомстить матери и ее новому мужу за убийство отца, Агамемнона. Син. женский комплекс Эдипа.

Элюзия (англ. elusion — увертка, уклонение) Искажение внутренней реальности при помощи фантазий. Механизм формирования и сохранения искажённой, зависимой внутренней реальности. Признаки э. описаны в романе Флобера «Госпожа Бовари» на примере жизни Эммы Бовари.

Эризихтона синдром . Совокупность действий, направленных на преодоление внешних препятствий на пути к излишествам в питании. Наблюдается при пищевой зависимости. Препятствия, как правило, создаются близкими зависимого. Эризихтон — герой греческих мифов, земледелец, который уничтожил деревья в саду, посвящённом Деметре, богине урожаев и зерна. За это был наказан богиней, наславшей на него неутолимый аппетит и голод. Чем больше Эризихтон ел, тем становился голоднее. В конце концов, он проел своё имущество, продал свою дочь в рабство за еду, а в завершении съел самого себя.

Термины, используемые в иноязычном написании

AntiAddictApplication — компьютерная программа выявления предрасположенности к химическим и субстанциональным зависимостям. Разработана А.В. Котляровым (Свидетельство № 2003611360 от 5.06.03 г. выдано Роспатентом, г. Москва).

Escape (англ. — «убежище, бежать, спастись») — способ изменения дискомфортного состояния, который предлагает уход от своей неприятной действительности в иллюзорную реальность.

Katzenjammer (нем. — «кошачий вопль, кошачий концерт»). Комплекс дискомфортных переживаний, развивающихся у зависимого при невозможности погружения в искусственную, искажённую реальность.

Message — (англ. — «послание, почта»). Здесь — искусственно созданный признак товара, не соответствующий его функции и делающий товар желанным, предпочтительным для обладания, даже при отсутствии необходимости для использования в действительности.

Product placement — форма влияния на выбор человека при помощи размещения товара (услуги) в произведениях искусства (к.п. кинофильмы и книги).

Windows shopping («покупка витрин», англ.) — симптом шопинг-зависимости, проявляющийся бесцельным посещением торговых точек без денег и возможности что-либо

приобрести.

Приложение 3. Манипуляции

Там, где играют на тебе,
не жди конца песни.
С. Ежи Лец. Непричесанные мысли

Город — самая благодатная почва для манипуляций. Каждый горожанин постоянно находится под непрерывным и разнообразным обстрелом манипуляторов. Реклама, навязываемые цели и стремления, слухи, интриги на работе, дезинформация постоянно бомбардируют, не давая возможности остановиться и вздохнуть.

Что же такое манипуляция? Цель манипуляции — ловко и незаметно лишить человека выбора. В результате человек действует по заданному, выгодному для манипулятора пути, превращается в марионетку. Сама марионетка считает себя свободной и независимой личностью и с удовольствием выполняет то, что требует хозяин. Она считает, что следует своим целям, ещё больше запутываясь в собственных ограничениях.

Поэтому манипуляция — это сознательное, скрытное формирование зависимости у другого человека при помощи сужения его выбора для использования его способностей в собственных целях, противоречащих его целям.

Манипуляция приводит к появлению у человека целей, не соответствующих его собственным целям, сужающим его выбор и вызывающим зависимость. Механизм манипуляции — психологическое воздействие на уязвимые стороны человека, потенциально возможные ограничения выбора, спящие или открытые заблуждения.

Манипуляция невозможна, если человек движется к истинной цели, его выбор свободен, он настроен на сотрудничество, сам сознательно не является манипулятором. Манипуляция невозможна, когда человек не ставит перед собой ограничения, стремиться раздвигать рамки своей жизни, не цепляется за достигнутое. Такой человек непредсказуем, непрогнозируем, его образ нельзя предугадать, его роли и поведение изменчивы, он сам заново узнаёт себя в каждом поступке

Манипуляция — нечестный и обречённый механизм достижения неверной цели. Для достижения истинной цели существует только один путь — развитие собственных способностей. Любые неверные цели неизбежно приводят к неверным способам достижения. Она возникает, когда человек во что бы то ни стало стремиться получить желаемое.

Страдают от манипуляций все, но есть люди, которые, кажется, созданы для того, чтобы ими манипулировали. Концентрация таких людей в мегаполисе очень высока, что повышает и концентрацию манипуляторов.

Кого же ищет манипулятор, кого надеется встретить методом проб и ошибок? Как правило, это человек, который стремиться ограничить свой выбор, бездействовать, не имеет чёткой цели, предрасположен или уже имеет зависимость.

Универсальная техника защиты от манипуляций

Легче сопротивляться вначале, чем в конце.
Леонардо да Винчи

Перед Вами универсальная техника защиты от манипуляций. Это значит, что она может быть использована для обнаружения и нейтрализации любой манипуляции. Это также значит, что она может применяться всегда и везде. И, наконец, это значит, что приёмы этой техники подходят для защиты от любой манипуляции, особенно в тех местах, где используются положения АФП.

В то же время, любая универсальная техника несовершенна. Поэтому Вы сможете стать мастером противодействия манипуляциям только тогда, когда будете использовать эту технику вместе с техниками из других разделов в соответствии с ситуацией. Например, в случае манипуляции продавца, Вы можете использовать эту технику вместе с техникой анти-шопинга. В случае попытки завербовать Вас в секту, обогатите эту технику защиты той, которая предлагается в разделе «Анти-культизм». Результаты не заставят себя ждать — город откроется перед Вами своими достоинствами.

Кроме того, технка, которая включена в эту книгу, сокращена. В более полном варианте она представлена в книге «Экспресс-психотерапия в городе» и на моих тренингах по АФП. Такая дозированная подача информации, на мой взгляд, делает более простым освоение для того, кому не нужны сложности и даёт возможность отсечь тех, кто хочет использовать технику не для защиты от маниепуляции, а, наоборот, для нападения.

Внимание! Используя эту технику, помните, что она не исключает самой попытки манипуляции. Единственное, что может сделать Вас полностью недоступным для манипуляции — чётко поставленная, правильная цели и концентрация усилий на её достижении, свобода выбора.

Манипуляция способна пробить любую защиту, если человек действует стереотипно, неверно оценивает свои возможности, способности, выбор, цель.

Если очень коротко, то эта техника призывает Вас, обнаружив манипуляцию, сделать две вещи.

Первое — спокойно скажите «Нет» тому, что Вам захотелось сделать. После «Нет» поставьте точку, а не многоточие или запятую.

Второе — окончательно (без условий и вариантов) прервите взаимодействие и посочувствуйте автору манипуляции. Этот человек не имеет должной цели, собственных способностей, Ему не доступны истинные человеческие отношения, основанные на доверии и совместном самовыражении. Поэтому не испытывайте агрессии (она продолжит Ваш контакт, даст манипулятору дополнительные очки и поможет продолжить обработку). Тем более, что Вы не всегда были жертвой манипуляций. Каждый из нас обманывал и манипулировал и каждый будет это делать. Исключение составляют полностью независимые, цельные люди. Но они не нуждаются в чтении подобных книг.

А теперь подробно и обстоятельно.

1 ЭТАП. ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА К ЗАЩИТЕ

Определите цель, которой Вы достигаете, защищаясь от манипуляции. Защита от манипуляции должна быть для Вас желательной и служить достижению какой-либо внешней, понятной Вам цели. Заранее примите решение, что Вы будете полностью следовать технике защиты от манипуляции при первом подозрении на неё. Всегда защищайтесь так, как будто вам угрожает смерть. Будьте беспощадны. Действуйте быстро, решительно.

2 ЭТАП. ВЫЯВЛЕНИЕ МАНИПУЛЯЦИИ

Для выявления манипуляции Вам нужно правильно истолковать то, что демонстрирует Вам сам манипулятор своим поведением, эмоциями, телом и оценить свои внутренние, ответные реакции. Все эти сигналы манипуляции мы будем называть индикаторами.

Самые надёжные индикаторы манипуляции — это внутренние индикаторы ограничения выбора и смещения целей. Определяйте их в соответствии с выборами по программе АФП. Эти индикаторы срабатывают тем больше, чем больше мастерство манипулятора. Все остальные, внешние индикаторы, становятся менее заметны с возрастанием мастерства манипулятора.

Итак, все индикаторы можно разделить на внутренние (возникающие у Вас) и внешние (возникающие манипулятора).

А. Внутренние индикаторы манипуляции

(индикаторы ограничения выбора)

Вы замечаете, что Ваш выбор ограничен и это связано с ситуацией и человеком. Ограничения разделены на группы в зависимости от того, к какой составляющей Вашей жизни они относятся (в соответствии с классификацией выборов в АФП). Здесь приводится только часть ограничений. Полностью они даны в книге «Экспресс-психотерапия в городе».

1. Ограничения в поступках

Яругие Вы достигаете цель, предложенную манипулятором. Это сопровождается возникновением новых требований к Вашему поведению. Воля (сила) Слабость. Вы пользуетесь силами и поддержкой, которую даёт манипулятор и бессильны в том, что делали раньше. Ваше внимание ограничено только тем, что предлагает манипулятор. Миссия (служение) Работа (служба). Вы стремитесь на время отложить Вашу цель и послужить чужой цели «на выгодных условиях». Самооценка Мнения. Вы ориентируетесь на мнение манипулятора или авторитета, вместо следования своему мнению. Вы исходите из «ярлыков» на чём-либо (на человеке, его роли, поведении), предложенных манипулятором.

2. Ограничения в убеждениях

Закономерность Случайность. Вы воспринимаете события, как случайность, утрачиваете видение закономерностей. Здесь Там. Ваше внимание заполнено фантазиями или воспоминаниями.

3. Ограничения в принятии решения

Многообразие Определённость. Вам предлагается единственное, безальтернативное решение. Временное окончательное решение. Вам предлагается окончательное и простое решение проблемы. Своевременный выбор Несвоевременный выбор. Из-за ситуации Вы вынуждены спешить с решением или затягивать его. Т. е. Вы оказываетесь либо в цейтноте, либо в ожидании.

4. Ограничение в построении отношений

Быть Демонстрировать. Вы выглядите более привлекательно, в сравнении с Вашими реальными способностями и возможностями (особенно опасно, если это касается сексуальных возможностей). Равенство Иерархия. Вы оказываетесь в роли «хозяина», «властелина» или «гостя», «раба».

5. Ограничение в чувствах (переживаниях)

Гнев Обида. Вы испытываете обиду или пытаетесь её подавить. Страх Вина, стыд. Вы испытываете вину или пытаетесь её подавить. Горе Тоска. Вы пытаетесь жить в чувстве тоски, утраты.

6. Ограничения во взаимодействиях с людьми.

Контакт Избегание. Вам предлагают способ избежать того, что требует от Вас напряжения, затрат. Помощь Спасение. Вас принуждают спасти кого-либо или предлагают спасти Вас. Принятие Преследование. Вам предлагают быть судьёй, критиком, агрессором, обличителем. Ответственность Жертвенность. Вам предлагают переложить свою ответственность на кого-то или взять ответственность за кого-то.

Для того, чтобы своевременно определить появление внутренних индикаторов, используйте экспресс-сканирование

Представьте, что внутри Вас поставлен фотоаппарат, который делает снимки Вашей цели и выбора. Делайте снимки через равные промежутки времени, перед, во время и после взаимодействия (несколько раз). Оценивайте по фотографии отклонения цели и выбора после контакта. Если цель и выбор «дрейфует» в сторону, связанную с контактом — была

проведена манипуляция.

Б. Внешние индикаторы манипуляции

Эти сигналы посылаются самим манипулятором. Отчасти они являются проявлением самой манипуляции, отчасти возникают против его желания. Выделяется несколько групп индикаторов:

1. Поведенческие. Они видны в поведении манипулятора, в том, как он «разыгрывает» ситуацию.
2. Эмоциональные. Они видны в тех эмоциях, которые Вам демонстрирует манипулятор.
3. Телесные. Они видны в жестах, мимике, положении тела манипулятора и контролируются меньше всего.

1. Поведенческие индикаторы

Домашняя заготовка. Беседа с Вами начинается с заранее подготовленных, стандартных фраз и периодически на них перескакивает. В эти моменты поведение и речь манипулятора становятся автоматическими, «текут как по маслу». Интимность. Ситуация воспринимается более личной, чем должна быть, чем Вы «заслуживаете». Вам «дарят» большее расположение, чем Вы могли бы рассчитывать. В бизнесе — дружественность, переход на личные отношения. В личных отношениях — переход на интимную двусмысленность. Манипулятор «приближается» к Вашей жизни быстрее и плотнее, чем это должно быть в соответствие с видимыми целями. Ненужная услуга. Манипулятор настойчиво предлагает Вам незначительную услугу.

2. Эмоциональные

Полный контроль эмоций. Манипулятор никогда не выходит «из себя», у него неизменно одинаковое настроение и отсутствуют адекватные эмоциональные реакции на происходящее. Это индикатор стремлений скрыть свои эмоции. Чтобы подтвердить свои подозрения — выдайте притворную эмоцию гнева или осуждения. В случае манипуляции реакция на неё будет гладкой, рафинированной, сохраняющей взаимодействие. Театральность и драматизация эмоций. У Вас появляется ощущение преувеличенности, уникальности ситуации, необычайного к вам интереса. Появляются искусственные, экстраординарные, неуместные, неожиданные эмоции и юмор. Отражение Ваших эмоций. Манипулятор намеренно подыгрывает Вам, демонстрирует то эмоциональное состояние, в котором находитесь Вы, чтобы вызвать доверие. Чтобы подтвердить подозрения, покажите неадекватную эмоцию. Манипулятор может по инерции повторить эту реакцию, хотя для неё нет видимых причин, и этим выдать себя.

3. Телесные

80 % индикаторов манипулятора идут от его тела. Эту группу индикаторов посылают все манипуляторы, поскольку их практически невозможно контролировать постоянно. Исключение составляют самые искусные мастера, которые вряд ли захотят действовать на уровне, который рассматривается в книге. Манипулятор, как и любой человек, не всегда

…

Оценивайте эмоциональные реакции слева. Эти реакции выдаёт левая половина лица и жесты левой рукой. За их контроль отвечает правое, эмоциональное полушарие. У левшей всё, конечно, наоборот. Ложь — внезапные, судорожные движения, перебирание, появление или нарастание жестов левой рукой, а также несоответствующая словам реакция левой стороны лица. Обнаруживайте зуд. Ложь вызывает зудящее ощущение в мышечных тканях лица и шеи, требуя почёсывания. Оно чаще выражено в скрытой форме, в виде движения в направлении рта («прикрытия рта рукой»), к уголкам губ, к носу, потирания века,

проведение… Мужчины часто «ослабляют» галстук. Обнаруживайте «притворные» движения. Это движения, показывающие чувства, которых

…

Истолковывая сигналы от тела, помните, что любые сигналы от тела многозначны, их нужно истолковывать все вместе. Не делайте вывод, основываясь на одном признаке, тем более, если у Вас нет внутреннего ощущения манипуляции и прочих, вышеперечисленных её признаков…..

3 ЭТАП. ЗАЩИТА ОТ МАНИПУЛЯЦИИ

1. Спокойный отход

Задача — уход за пределы досягаемости влияния манипулятора. Немедленно прервите контакт и увеличьте внутреннюю дистанцию.

Войдите в состояние спокойствия. Ощутите внутри холод и отчуждённость от происходящего. Скажите себе кодовое слово «Заморозка!». Отключите эмоции. Отстранитесь от ситуации и манипулятора. Ваша задача — независимое, критическое, отстранённое участие в ситуации.

2. Пауза

Скажите себе кодовое слово «СТОП!» и заблокируйте развитие ситуации. Представьте, что на пути выросла преграда. Бездействуйте.

Никогда не делайте что-либо «немедленно» по просьбе, требованию или принуждению, даже на выгодных для Вас условиях. Чего бы Вам ни стоило, отложите любые внезапные побуждения это сделать. Выделите время для размышления. Действуйте только после того, как Вы самостоятельно получите информацию о предложении от независимого источника.

Если Вас будут побуждать продолжать ситуацию, уходите совсем со словами «Нет. Мне нужно время, позже».

3. Изменение ситуации

Обязательно измените происходящее. Для того, чтобы манипуляция «прошла» требуется искусственная, особая ситуация.

а) Измените ситуацию механически. Если Вы сидели — встаньте, если было тихо — создайте шум. Если было безлюдно — идите в место, где много людей. Или наоборот. Обязательно измените тему разговора.

б) Будьте внимательны и критичны к любым требованиям, продиктованным ситуацией и манипулятором. Безжалостно пресекайте двусмысленности, недоговорки. Требуйте полностью понятных Вам объяснений, почему Вы должны нечто сделать. Игнорируйте при этом страх показаться назойливым или глупым.

4. Локализация манипулятора.

Определение цели манипулятора. Чаще всего расположена в начале контакта и подтверждается в конце беседы. Цель подаётся около 15 секунд и занимает не более 7–8 слов. Пресекайте любую анонимность, апелляции к группе. Для этого требуйте личное имя, государственный документ (паспорт, а не удостоверение организации). Очень хорошо описано как это сделать в технике «Анти-секта». Кодовый вопрос: «Вы кто?» с последующим обращением по имени и контактом глаз.

5. Нейтрализация ограничений выбора

Теперь Вы готовы к главному. Задача манипулятора — сузить Ваш выбор и привести к зависимости от выгодного для него поведения. Ваша задача противоположна — найти вариант за пределами того, что предлагает манипулятор. Это не просто, когда Вы пружены в состояние, вызванное манипулятором. Но это возможно. Такие варианты есть всегда. Манипулятор намеренно их закрывает! Здесь приводятся только основные направления выхода из ограничений выбора.

Нейтрализация ограничений в поступках

Я Другие. Сразу отделяйте себя от других, свои цели от целей других людей. Представляйте внутри себя стержень, маяк, проводите мысленно линию между собой и другими. Вспомните о цели, которую Вы хотели достигнуть до манипуляции. Это должна быть Ваша цель. Выберите такой вариант поведения, который соответствует именно Вашей цели. Самооценка Мнения. Откажитесь от любых мнений извне. Оценивайте предложение и ситуацию самостоятельно. Это значит — оценивайте, как оно соответствует Вашим целям, достигавшимся до происходящего. Принимая чужие оценки и мнения как точку отсчёта, Вы помещаете ситуацию в рамки, выгодные другому человеку. Берите в качестве точки отсчёта свою собственную цель. Оценивайте правильность чего-либо только по соответствию своей цели. Не следуйте большинству и авторитетам, особенно если предложение следовать исходит извне. Радость Удовольствие. Откажитесь от удовольствий, основанных на бездействии, на «бесплатном сыре». Ищите радость, как результат собственных действий. Творчество Стереотипы. Будьте творческим, непредсказуемым (не взбалмошным и чудаковатым, а непредсказуемым) человеком. Чем чаще Вы будете пробовать нечто новое, преодолевать барьеры, стремиться к неизведанному, тем менее опасны для Вас будут любые манипуляторы. Как только Вы хотите применить стереотипное поведение — Вы подвергаетесь опасности манипуляции или Вами уже манипулируют. Каждый раз, когда Вы действуете стереотипно, Вы используете только часть внимания, а большая часть внимания погружена в туман. Использование Накопление. Не привязывайтесь к тому, что Вам предлагают сохранить в обмен на уступку в манипуляции! Всё, что принадлежит Вам, будет Вашим. Всё чужое Вы всё равно утратите. Если Вашим стремлением нечто удержать манипулируют, это абсолютно точный признак того, что пора сбрасывать балласт, иначе Ваш шар разобьётся. Цель Бесцельность. Чётко определяйте цель своего действия. Старайтесь отказываться от бесцельных, импульсивных поступков и от поступков, цель которых появилась в процессе взаимодействия с человеком, по его инициативе и требует немедленного достижения.

Нейтрализация ограничений в переживаниях

Гнев Обида, ненависть. Если взаимодействие с человеком приводит у Вас или у него к чувству обиды — это индикатор манипуляции. Игнорируйте обиду, которую демонстрирует манипулятор. Не делайте ничего, чтобы её «загладить, искупить». Свою обиду переведите в гнев. Выразите гнев без ограничений, не смешивая его с агрессией. Страх Вина. Распознавайте признаки вины, провоцируемой у Вас во время взаимодействия. Отказывайтесь от действий, продиктованных виной. Переведите свою вину или стыд в страх. Страх переведите в настороженность. Скажите себе: «Внимание! Манипуляция!» Игнорируйте и «прощайте» вину манипулятора перед Вами. Не преследуйте его за «вину». Горе Тоска. Распознавайте признаки тоски, которые вызывает или усиливает манипулятор. Переводите тоску в горе и выражайте горе прямо, открыто, так, чтобы избавиться от него.

Нейтрализация ограничений во взаимодействиях с людьми

Избирательность Бесконтрольность. Тщательно контролируете то, что Вам предлагается и то, что Вы отдаёте. И то и другое может быть использовано для манипуляции. Соизмеряйте предлагаемое и отдаваемое со своими целями. Не отдавайте и не принимайте нечто исходя из требований, возникших во взаимодействии и не имевших места ранее. Помощь Спасение. Не спасайте никого сами и не ждите спасения. Всегда действуйте самостоятельно и планируйте результат в соответствии со своими способностями. Откажитесь от любых предложений, которые позволяют Вам бездействовать и не нести ответственности. Принятие Преследование. Категорически откажитесь от критики и преследований и избегайте ситуаций, гле Вам их навязывают. Принимайте любые особенности партнёра по взаимодействию как данность. Не стремитесь их исправить.

Ответственность Жертвенность. Никогда не перелагайте ответственность за происходящее. Ваша ответственность — Ваш контроль ситуации. Снимая ответственность, Вы отдаёте владение ситуацией человеку, кто её принимает на себя. Кстати изменение ответственности — индикатор манипуляции (Вы внезапно приобретаете новую ответственность или становитесь безответственным).

Нейтрализация ограничений в отношениях

Быть Демонстрировать. Игнорируйте призывы соответствовать определённому образу (быть надежным, сексуальным, сведущим и т. д.). Обнаруживайте и пресекайте любые ситуации, в которых Вам «помогают» выглядеть лучше, больше, представать в выгодном свете, особенно на сексуальной почве. Равенство Иерархия. Обнаруживайте и разрывайте ситуации, в которых Вам навязываются отношения с иерархией («хозяин-гость», «начальник-подчинённый» и т. д.).

Нейтрализация ограничений в убеждениях

Закономерность Случайность. Всегда ориентируйтесь на то, что происходящее — результат Ваших собственных действий. Не соблазняйтесь предложениями, которые ориентируют Вас на чудо, случайность, безответственность, обещания отсутствия последствий за то, что Вы сделайте. Всегда учитывайте, что последствия неизбежны. Здесь Там. Ориентируйтесь на то, что происходит сейчас. Пресекайте попытки. Которые ориентируют Вас на воспоминания о прошлом и фантазии о будущем. Это только попытка перевести Вас в состояние, в котором Вами очень просто управлять.

Нейтрализация ограничений при принятии решений

Многообразие Определённость. Принимайте решение только при наличии альтернатив, которые создали Вы сами. Временное окончательное решение. Не принимайте окончательных решений в ситуации. Оставляйте себе время на дополнительное размышление.

6. Беседа с манипулятором

Если Вы обнаружили, что подвернулись манипуляции, лучший выход — немедленно прекратить беседу и уйти. Любое продолжение разговора — это уступка манипулятору, предоставление ему нового шанса.

Если Вы заметили манипуляцию, но Вам нужно продолжить общаться с манипулятором (он продавец, а Вам нужна покупка), пользуйтесь всеми правилами защиты от манипуляции и применяйте дополнительно специальные техники (например, анти-шопинг).

Если Вы пытаетесь прервать беседу, а манипулятор каким-то способом Вам не даёт это сделать, воспользуйтесь этими способами:

«Нет. Я спешу!». Ускорьте движение и, не суетясь, уходите. Так Вы мобилизуете свои силы, усложните подстройку, разыгрывание спектаклей. «Нет. Я ничего не понимаю». Остановитесь и внимательно, с интересом смотрите в лицо манипулятора, не выпуская из поля зрения его руки и глаза. Это поможет выйти из транса, сосредоточить внимание на манипуляторе. «В смысле?». Повторяйте на каждое высказывание манипулятора эту фразу. Делайте это, пока он не исчерпает себя и не уйдёт. «НЕТ, я передумал», «Мне жаль, но НЕТ», «НЕТ, я ошибся», «НЕТ, извините, я был не прав». Эти высказывания признают и нейтрализуют те «ошибки», на которые Вас вынудил манипулятор. «Я Вас выслушал. Я Вас понял. Я ухожу». Это метод «трех «Да». Произнесите подряд три предложения, точно описывающие ситуацию. После каждой фразы кивайте. После последней — уходите. При «проговаривании» манипулятор слышит ваше первое утверждение и про себя говорит «Да», в последнем случае он по инерции последовательности будет испытывать трудности. «Это выбор каждого человека!» Скажите это многозначительно, подняв палец, и уходите. Ваша реакция на то, что «для Вас бескорыстно сделали» — это Ваш выбор. «Бескорыстие»

манипулятора, «столько сделавшего для Вас» — это его выбор. «Вы продавец, а не мой друг!» или «Вы так мне понравились! Давайте дружить, а не торговать!» Нейтрализуйте предложение ненужной услуги предложением встречной ещё более ненужной услуги.

Приложение 4. Культура постмодерна — средство формирования зависимой реальности

Культура и искусство — одна из главных сил, формирующих внутреннюю реальность человека. О роли искусства в становлении зависимости отчасти было сказано в разделе, посвящённом зависимости от обладания. Здесь мы рассмотрим особенности влияния массовой культуры на внутреннюю реальность человека.

В норме культура воспринимается человеком как вдохновляющая сила, побуждающая к творческой активности и самовыражению. Цель такой культуры — преображение человека со знаком «плюс». Её воздействие в итоге приводит к стимулированию потребности в познании себя, поиску своего предназначения. Это неизбежно сопровождается формированием у человека независимой внутренней реальности. В результате он воспринимает жизнь, основанную на потреблении как чуждую. Подобное построение реальности оказывается невыгодным для общества, основанного на потреблении, и поэтому не приветствуется. Способом борьбы является создание новой культуры — культуры общества потребления, массовой культуры.

«Массовая культура» (англ. mass culture) — понятие, которое было введено, чтобы отразить состояние культуры с середины 20 века. В это время стала активно формироваться новая культура, возникшая как ответ на запросы общества потребления. Оно существует и развивается на основе потребления, характеризуется избытком товаров, услуг, информации, свободного времени и стандартизированными жизненными потребностями. Такое общество остро нуждается в механизме, стимулирующем потребление, в индустрии, рождающей и разжигающей соблазны. Без этого сами основы существования общества будут подорваны. Другая особенность такого общества, неизбежно отражающаяся в культуре, это ускоренное технологическое развития, сделавшее более доступными средства связи, передвижения и общения. Одним из рычагов, запускающих потребление в таком обществе, является массовая культура.

Итак, массовая культура — плод общества технологий и потребления. Она создаётся конкурирующими производителями информации, которые, в свою очередь, обслуживают интересы производителей товаров. Такая культура является отраслью экономики, ориентирующая потребителя на определённый, заказанный извне вариант потребления. Она «колонизирует» внутреннюю реальность человека. Массовая культура предполагает не самовыражение, а копирование предложенного стереотипа. В ней поиск себя, собственного, внутреннего начала, самовыражения извращается и подменяется потаканием разрушительным инстинктам, агрессивности. Массовая культура предлагает особую систему ценностей. Они не совместимы с предназначением человека, искажают его реальность — мировосприятие и мироощущение. Причём влияние на реальность человека информационных и энергетических потоков становится всё сильнее. Это приводит к размыванию собственной внутренней реальности, её «растаскиванию».

Массовая культура не только разрушает реальность человека, подталкивая его к потреблению. Она предлагает свой путь, свою систему опорных точек для новой реальности. При этом модель, которую она предлагает, отличается от модели, на которой основана культура, ориентированная на развитие человека. В основе развивающей модели — образ человека — героя, который постоянно действует, используя своё творческое начало, реализуя предназначение. В итоге он получает признание мира. Построение реальности по такой модели придаёт ей устойчивость, а действиям — ощущение истинности, уверенности. Модель массовой культуры делает реальность нестабильной, лишает человека уверенности в

собственных начинаниях. Герой не совершает подвиги, преодолевая внутренние ограничения, а тот, кто «всех обманул».

База, на которой современная культура предлагает строить реальность — человек, имеющий коммерческий успех. Но это не столько основа для роста, сколько почва для ограничений и последующих проблем. Культура, предлагая массу заманчивых путей к успеху и вариантов использования полученного, на деле не увеличила свободу и возможности для выбора. Пропагандируемые пути к успеху для большинства людей недоступны, недостижимы. При этом имеются в виду люди профессионально грамотные, законопослушные, трудолюбивые, придерживающиеся требований морали и нравственности. Современная культура, рождённая рыночным обществом, приводит человека к формированию реальности, лишённой прежних ценностей и ориентиров, полной внутренних противоречий и пустот. Строя свою реальность по предлагаемым эталонам, человек испытывает кризис в любой неопределённой, плохо прогнозируемой ситуации.

Не смотря на то, что массовая культура общества потребления пренебрежительно называется «чёрной, жёлтой», примитивной, она представляет собой профессионально созданную, продуманную систему воздействия, направленную на дестабилизацию внутренней реальности и формирование готовности к её некритическому изменению. Имеется несколько принципиальных особенностей деструктивного воздействия массовой культуры на реальность человека.

1. Искажение реальности. Массовая культура представляет в качестве реальности либо её отдельные элементы, либо несуществующие — фантастические, мистические, психопатологические компоненты которые гипертрофируются и выдаются за целую реальность. Задача — свести реальность к отдельным фрагментам. В соответствии с представлениями массовой культуры реальность — это боль, смерть, секс и психоз. Жизнь — это совокупность криминальных или болезненных поступков. Для человека, в реальности которого нет ничего, кроме негатива и бреда, закономерно появление эмоциональной бесчувственности, тревоги, переживаний бессмысленности и обесценивание происходящего.

2. Выработка механизма «отключения» от происходящего, обесценивания реальности. Человек, потребляющий произведения массовой культуры, в которых преобладают сцены агрессии и насилия стремится не к отождествлению с происходящим, а к разотождествлению с ним, к наблюдению за ним «со стороны», как за игрой. Человек приучает себя к безразличному, безэмоциональному, поверхностному восприятию без эмоционального резонанса.

3. Выработка механизма искусственного реагирования. Культура пропагандирует модные, престижные способы реагирования на ситуацию, выхолащивающие естественные реакции, эмоции. Процесс выбора человека изящно подменяется участием в создании бесконечных рейтингов («десяток», «ста лучших», «best»). В итоге создание собственных предпочтений выхолащивается, атрофируется.

4. Массовая культура устраняет понятие своего, интимного, сокровенного. В реальности человека не остаётся того, что создано только для него, того, что имеет только он. Это приводит к бессмысленности самого процесса поиска в себе, в своей реальности индивидуального начала, того, что отличает себя от других. Этому служит циничное описание духовности и порнографическое, «спортивное» описание любви.

5. Произведения массовой культуры намеренно стереотипны. Они строятся по заданным принципам и приводят к заранее известным воздействиям на реальность. Постепенно это вызывает у потребителя атрофию способности к поиску, анализу, т. е. приводит к стереотипному и упрощённому восприятию происходящего и к таким же шаблонным, примитивным реакциям. Все прочие интеллектуальные пути оцениваются как непрактичные, чудаковатые и невыгодные.

6. Массовая культура подменяет собственное, личностное, глубокое поверхностным, незрелым, наносным. Особенно ярко это проявляется в намеренном, методичном поощрении незрелого «подросткового» эпатажа. Проявление себя в соответствии со стереотипами

массовой культуры — это шумное противостояние прошлому, отрицание того, что «было раньше». Следуя урокам массовой культуры, человек «обучается» громко протестовать и утрачивает способность творить и слушать. Более того, ценности, которые дают возможность шумно и экставагантно заявлять о себе — это достаточно дорогие в материальном отношении товары и услуги — модная одежда, музыка, автомобили, клубная жизнь). Для обладания ими приходится сосредотачивать все силы на процессе приобретения, а значит, отвлекаться от собственных целей, непрестижных и непопулярных.

7. Массовая культура не просто девальвирует цели, которые рождаются внутри самого человека. Она девальвирует саму внутреннюю систему оценки целей как достойных человека или не приемлемых для достижения. Всё, что находится вне стереотипов, пропагандируемых массовой культурой, оценивается пренебрежительно, высмеивается и опошляется.

8. Массовая культура обезличивает, делает массовыми, внеиндивидуальными цели и пути их достижения. В результате основные, базисные координаты реальности из личностных, собственных, внутренних становятся товарными, вещественными. Они выводятся из реальности вовне, возникают и достигаются вне человека, управляются извне. Их нужно не создавать путём творчества, а приобретать путём потребления. Человек отделяется от собственной реальности, потребляя всё, на чём строится его жизнь, вместо того, чтобы создавать это. Его путь заменяется навязанными радостями, любовь и отношения — сексом, взаимоотношения — бизнесом, вера — фанатизмом. В итоге человек уходит от себя, перестаёт управлять собой и следовать себе. Его реальность превращается в конструкцию, нуждающуюся во внешней опоре.

На фоне изменённой реальности человеку легко предложить новые цели. Для этого служат несколько приёмов. Первый из них — «современность». Культура поощряет постоянное изменение реальности во имя самого изменения. В результате реальность человека становится тотально нестабильной. Второй — соответствие искусственным критериям. Человек приучается выделять и оценивать главное не по внтутренним, ценностным качествам, а по соответствию «рейтингу», «фирме».

Имеющаяся у человека реальность, после «обработки» массовой культурой предстаёт как стрессовое, разрушительное поле, насыщенное трагедиями, опасностями и агрессией. При этом массовая культура ставит своей целью быструю, внезапную утрату имеющейся реальности, резкое выведение из уравновешенного состояния, возбуждение и хаос. Она вызывает растерянность, неопределённость, бессилие, недоумение, разочарование. Этого культура добивается сильными, шокирующими, преимущественно отрицательными, разрушительными переживаниями страха или на сверхоткровенными, обезличенными сексуальными образами, попирающими любовь.

Главное содержание любого постмодернистского произведения — постановка под сомнение восприятия собственной внутренней реальности, попыток её обустройства и освоения. Это связано с особенностями воздействия на внутреннюю реальность человека общества потребления, описанными в предыдущем разделе. Кроме того, сам постмодернизм не только отражает эти процессы. Будучи частью общества, его порождением, он тоже выполняет заказ — изменение внутренней реальности потребителя.

В целом для произведений такого типа характерно пренебрежение к действительности, замена реальности на причудливое сочетание симулякров, пренебрежение к целям, взаимоотношениям. Наиболее заметные произведения моделирует собственную реальность на основе мифов, не имеют чётких границ между иллюзией и реальностью, предпочитают стиль сюжету и построены на основе потока сознания.

Один из популярнейших жанров современной массовой культуры — детектив, вариантом которого является триллер. Популярность детектива связана с его сутью — любой детектив есть поиск истины. При помощи детектива человек имитирует реальный поиск себя сопереживанием поиску истины. Способы поиска определяют разновидности детектива. Первый — аналитический способ, при котором поиск осуществляется пи помощи анализа, рассуждений, а не действий (Шерлок Холмс, Эркюль Пуаро, мисс Марпл). Второй путь —

противоположный, «жёсткий», предполагающий активные действия (детектив, основанный Дэшилом Хэмитом). Третий путь — преображающий. Он основан на экзистенциальном, французском детективе Жапризо. Здесь имитируется личностное перерождение, которого требует поиск истины.

Ещё два популярных направления — мистика и фантастика. Они оказываются созвучны человеку, испытывающему растерянность в собственной реальности, тяжело переживающему её неопределённость, неизведанность. Вместе с героем мистического или фантастического произведения человек переживает разоблачение таинственного (потустороннего или внеземного), «побеждает» и «присваивает» его.

Итак, массовая культура — тщательно продуманная машина создания иллюзорной реальности, наполненной агрессией, трагедией и цинизмом. Заказчиком такой реальности выступает общество, живущее за счёт нарастающего потребления.

Итог воздействия массовой культуры — полная невозможность человека к конструктивным действиям в имеющейся у него реальности, утрата индивидуальности и готовность к подчинению. Так массовая культура создаёт идеального потребителя — тревожного, ощущающего свою беззащитность, неудовлетворённого, неустойчивого, утратившего смысл и ждущего утешения любым способом. При всей своей тревожности и агрессивности такой человек безразличен. Т. е. он абсолютно подготовлен к управлению извне, потенциально зависим. Человек с такой реальностью постоянно испытывает потребность во внешней опоре. Такой человек легко управляется любой иллюзией, дающей хотя бы временное умиротворение, стабилизацию его неустойчивой реальности. Он чрезвычайно восприимчив и некритичен к любым предложениям, гарантирующим успех, комфорт, сексуальные, гастрономические наслаждения. У такого человека постоянно присутствует потребность в наличии внешнего стабилизатора его тревожной нестабильной реальности. Для него свобода — не благо, а опасность усиления хаоса, нестабильности. Поэтому он бежит от свободы, от индивидуальности в «рекомендуемое потребление». Такой человек изначально мотивирован на режим безудержного потребления, которое не соответствует физиологическим потребностям организма и материальным возможностям. Акт потребления услуги или товара приводит к стабильности, определённости внутри реальности, снижению тревожности.

Приложение 5. Особенности предпочтений человека (Дайджест АФП)

Совершая выбор, человек предпочитает определённое направление своей жизни, двигается к истинной или к ложной цели. Здесь кратко описаны возможные варианты выбора при движении к истинной и ложной цели.

Действия

Самые важные предпочтения человека касаются действий, поступков, которые человек совершает в течение жизни.

Я · versus ·Другие

Это первый, важнейший и обязательный выбор во время каждого действия, стержень жизни человека.

Это выбор между достижением собственных целей или исполнением целей и желаний других людей. Первое даёт возможность реализовать себя, развить свои способности, достичь результата, нужного себе. Второе — возможность приобрести положительную оценку других, их услуги и зависимость как благодарность за жизнь для них.

Выбор себя касается любых желаний. Нельзя получить важное, главное, если не получаешь второстепенное.

Выбор себя помогает развитию способностей, и целесообразен для расхода ресурсов,

т. к. человек вкладывает свои силы, время, внимание в собственное совершенствование. Выбор других требует времени и сил для достижения чужих целей и приводит к «вычерпыванию» человека.

Выбор себя даёт возможность от любого действия испытывать положительные эмоции. Выбор других делает эмоциональное состояние зависимым от оценки других людей.

Выбирая себя человек также освобождается от зависти. Он перестаёт сравнивать то, что делает сам с тем, что делают другие.

Выбор себя — не эгоизм. Принести максимальную пользу людям может только тот, кто имеет достаточно развитые способности. А развить их можно только выбирая себя.

Выбор себя может сопровождаться одиночеством, т. к. от человека отходит часть его окружения, которая ранее его использовала. Но, развиваясь, человек неизбежно притягивает к себе тех, кто имеет сходные цели.

Вера (доверие) · versus · Сомнение

Выбор веры — этот выбор уверенности в своих целях и в способах их достижения, помогающий преодолеть препятствия. При противоположном выборе человек предпочитает сомневаться, что приводит к изменению выбранных целей при появлении препятствий.

Вера — это главный источник сил для действий. Вера расширяет возможность достигнуть цель. Она даёт способность избавиться от ограничений, даёт возможность принять то, на что человек на самом деле способен. Чем больше вера, тем больше вероятность успеха. Если вера направлена на истинную цель — она неуязвима.

Вера смыкается с волей а сомнение со слабостью. Выбор веры помогает проявиться стойкости — части воли. Стойкость позволяет продолжать действие не смотря на препятствия. Выбор веры также помогает концентрации воли для достижения цели.

Выбирая веру, человек не утрачивает способность сомневаться, не теряет критичность и не становится фанатиком. Он сомневается в невозможности преодолеть чего-либо. Сомнение становится инструментом для достижения цели.

Для развития веры нужно вкладывать свои силы в веру — необходимы действия, направленные на достижение своих целей, желаний. Для развития сомнений силы вкладывают в сомнение.

Выбирая веру, человек присваивает себе право считать свои цели истинными и право уверенно просить и требовать.

Вера питает источник радости и любви в человеке. Веря человек притягивает других людей. Он вызывает уважение, т. к. воспринимается как обладатель силы и знания. Он сохраняет внутреннее спокойствие. Он приобретает право на риск, т. к. ошибки, не поставят под сомнение цель.

Воля (сила) · versus · Слабость

Это выбор средств для выполнения действия при появлении препятствий — искать ресурсы (воля) или отступить (слабость). Воля — это стойкость, сила и упорство. Слабость — податливость и временное упрямство.

Воля принудительно, сознательно направляет действие по заданному пути. Источником воли является сила, энергия. Она проявляется в концентрации силы на действии. Воля — это способность к предпочтению истинных целей. Она помогает избежать ложных целей. Благодаря воле способности, чувства, убеждения притягиваются к истинной цели как к магниту.

Воля является цельной при рождении. Ее дробление происходит при навязывании чуждых убеждений. Её воссоединение происходит при преодолении препятствий на пути к истинным целям. Это освобождает силу — источник воли. Малые препятствия лежат вне человека. Большие препятствия — внутри, в навязанных убеждениях. Из них сила освобождается при отказе от убеждений. Освобождая волю из убеждений и концентрируя её на истинной цели человек обретает неиссякаемый источник сил.

Чем больше действие соответствует целям, тем больше требуется воли — в большей степени для преодоления внутренних препятствий, в меньшей степени — препятствий извне.

Воля помогает воспринимать препятствия как возможности, стимулы для роста, развития, совершенствования, даёт возможность искать новые способы преодоления препятствий.

Выбор воли помогает быть человеку упорным. Упорство — это способность сохранять верность цели. Отсутствие воли это упрямство — отстаивание убеждений вместо достижения целей.

Воля помогает пережить поражения — разновидности препятствий. Воля помогает видеть в поражении не конец пути, а новое начало, необходимость искать другие способы достижения. Воля помогает не бояться поражений, рисковать.

Миссия (служение) · versus · Работа (служба)

Это выбор того, что делать и как к этому относиться. Выбор миссии предполагает выполнение только тех действий, которые соответствуют своему предназначению, призванию, «божьему промыслу». Выбор работы предполагает выполнение действий, которые соответствуют целям другого человека и отношение к ним как повинности.

Выбирая миссию человек рассматривает то, что он делает как уникальное послание миру, как претворение в жизнь истины, как реализацию предназначения, как совершенствование. Так он обретает веру и получает силу.

Предпочитая миссию, человек не отказывается работать, а использует работу как источник средств для выполнения миссии. Если работа препятствует миссии он отказывается от работы.

Выбор миссии позволяет получить преимущество перед теми, кто выбрал работу. Миссия — это действия, соответствующие склонностям, это творчество. Она эмоционально окрашена, значима, придаёт спокойствие, уверенность, независимость, даёт смысл. Миссия даёт ощущение право на всё, что необходимо для достижения цели. Миссия позволяет человеку действовать так, как будто за ним стоит истина, все силы мироздания. Она позволяет распределять свои силы по собственному усмотрению, т. е. только для выполнения миссии.

Человек, выбирающий миссию, привлекателен для людей, которым близки его цели.

Выбор миссии предполагает смирение — преданность своим целям, осознание предназначения как единственного достойного пути, осознание себя как орудия для выполнения цели. Смирение позволяет отсечь постороннее и услышать голос интуиции. Выбор работы подменяет смирение гордостью и агрессивностью.

Активность · versus · Инертность

Это выбор отношения к действиям. Предпочтение активности приводит к стремлению действовать, поиску причин и созданию возможностей для действий, получением радости от действия. Предпочтение инертности приводит к стремлению бездействовать, получением удовольствия от бездействия.

Предпочитая активность человек стремиться к творчеству, изменению, совершенствованию. Активность предполагает готовность к риску. Выбирая инертность человек стремиться сохранить бездействие и избегает вложения сил, стремиться к сохранению имеющегося состояния, предпочитает стереотипы.

Самооценка · versus · Мнения

Выбор сводится к тому, кто будет оценивать жизнь и деятельность человека. Он происходит между самостоятельной оценкой своих действий и оценкой их другими, в том числе внутренними идеалами (реальными, выдуманными или навязанными). В первом случае человек не зависит от мнения окружающих в своих действиях, во втором — зависит. Выбирая самооценку, человек автоматически перестаёт управляться извне.

Выбор самооценки — это оценка своих целей по тому, насколько они ведут к гармонии, самовыражению и собственному росту, это оценка своих действий по тому, насколько они соответствуют цели, это оценка своих чувств по тому, насколько они позволяют выразить себя, передать требуемую реакцию на происходящее.

Выбор самооценки даёт способность ценить то, чем обладаешь, чего достиг сам, освобождает от псевдоцелей, от зависти, гордости или самобичевания. Выбор самооценки выводит из гонки за лидером и даёт право жить собственной жизнью. Он приводит к сознательному использованию самого механизма оценок.

Выбор самооценки незаменим для достижения своих целей и самовыражения, т. к. позволяет нейтрализовать претензии окружающих, считающих, что для достижения их собственных целей обязаны прилагать усилия другие. Как правило истинные цели таких людей спрятаны под покровом идей, имеющих привлекательный для окружающих вид. Если человек формирует оценку самого себя, своих действий и целей в соответствии с мнением окружающих, то он попадает в зависимость от суждений о нём.

Выбирая самооценку, человек ставит достижение своих целей на первое место. Его цели сразу становятся выше и больше чем вознаграждение, которое ему предлагают при отказе от них.

Выбирая самооценку, человек преодолевает основной, важнейший страх одиночества.

Самооценка может быть верной, заниженной и завышенной. Человек занижает свои способности тогда, когда ищет оправдание для того, чтобы что-то не делать. Это самоуничижение. Неадекватное завышение своих качеств, способностей и возможностей называется значимостью. Значимость и самоуничижение — отражение чуждых человеку целей, желаний. Адекватная оценка того, что из себя представляешь есть ни что иное, как достоинство. Только реально оценивая себя, свои желания и свои возможности человек обретает достоинство.

Радость · versus · Удовольствие

Этот выбор определяет какие положительные эмоции предпочитает человек. В зависимости от результатов этого выбора будет определяться возможность свободы и независимости. Человек выбирает — испытывать положительные эмоции от действия или от бездействия.

Радость — это выбор позитивных переживаний от действия, совершенствования, преодоления препятствий, достижения цели. Удовольствие — это выбор положительных переживаний от бездействия, бесцельности или от отсутствия трудностей во время действия.

Чтобы радость от действия была больше чем удовольствие от бездействия, необходимо заранее удовлетворить цели более низкого уровня.

Выбирая радость человек стремится точно определить свои цели. Не получая радость от достижения целей он прежде всего определяет истинность своей цели.

Ещё одно обязательное условие для того чтобы радость превышала удовольствие — наличие трудностей, радость требует вложений.

Препятствие на пути выбора радости, связано с убеждениями, которые деятельность отождествляют со страданием, утверждающими, что функция действия — только обеспечение последующего бездействия. Это ведёт к поиску возможности уменьшить долю действия и увеличить долю удовольствия. Крайний вариант этого пути — употребление поведенческих или химических стимуляторов удовольствия — наркотиков, алкоголя, никотина.

Но радость не связана со страданием, это не мазохизм. Она возможна только при преодолении своих трудностей — тех, что наступают на пути достижения своих целей. Радость не наступает при преодолении трудностей, которые стоят на пути достижения чуждых целей.

Трудности показывают, что для достижения цели необходимо нечто приобрести, стать совершеннее. Трудность — индикатор будущей радости и признак отсутствия зависимости.

Выбирая радость человек не избавляется от возможных негативных переживаний. Но эти переживания не становятся препятствием. Они только отмечают нежелательность происходящего, помогают освободить чувство протеста, не держать внутри негативные переживания.

Творчество · versus · Стереотипы

Этот выбор предлагает то, что будет приоритетным в действиях — самовыражение, новые, собственные способы или проверенные, испытанные, общепринятые средства.

Выбирая творчество человек сам определяет и формирует свои интересы. Выбирая стереотипы человек предпочитает приспосабливаться к миру. Самые опасные стереотипы — убеждения.

Выбирая творчество человек получает возможность исследовать себя, приобретает средство познания самого себя, т. к., человек выражает через творчество свою сущность.

Выбирая творчество человек настроен на изменения и изначально готов меняться.

Выбирая творчество человек выходит из зависимости от мнения большинства и приобретает полный контроль над тем, что делает.

Выбор творчества — это поиск собственного вложения в любое своё действие. Это попытка вложить своё «Я» в каждое действие, сделать его уникальным. Это отказ от бездумного следования обыденным правилам и установление собственных правил, которые подчиняются целям саморазвития.

Выбирая стереотип человек тратит силы, чтобы выполнить стереотип успешнее и преодолеть сопротивление.

Выбор в пользу стереотипов усиливает зависимость от них. Следуя стереотипам человек оказывается меньше и слабее тех, кто в этой же ситуации действует творчески или использует стереотип осознанно.

Выбирая творчество человек становится непредсказуемым и защищённым.

Выбирая творчество человек доверяет интуиции, фантазиям, которые становятся источником новых решений. Выбирая стереотипы человек доверяет только логике.

Творчество предполагает гибкое, нешаблонное отношение к риску как к методу выбора.

Использование · versus · Накопление

Выбор касается отношения к приобретениям, полученным в результате действия и способа обращения с ними. Выбирая использование человек предпочитает применять достигнутое или полученное для дальнейших действий, стимулируя тем самым своё совершенствование. Он относится к приобретениям, как к инструменту для достижения дальнейших целей, совершенствования и развития. Выбирая накопление человек предпочитает сохранять достигнутое или полученное для того, чтобы не потерять его. Для него приобретение — его оценка и защита и, одновременно, источник тревог и терзаний.

Предпочитая использование, человек не зависит от того, что имеет, воспринимает отказ от приобретённого как высшую стадию его использования. Предпочитая накопление человек отождествляет себя с тем, что имеет. Поэтому отказ от приобретения для него равнозначен отказу от себя.

Использование — это ответственность за то, во что вкладывается приобретённое, лучший способ сохранить и приумножить достигнутое.

Предпочтение накопления связано с иллюзиями, заблуждениями по отношению к приобретениям, которые рассматриваются как нечто неадекватное своему значению — «либо всё, либо ничего», что накопленное обеспечивает защиту и неуязвимость, что приобрести нечто возможно только удерживая это внутри себя, что накопленное эквивалентно достоинствам, счастью, радости, спокойствию и стабильности.

Отказ в использовании того, что принадлежит другому человеку связан с тем, что человек стремится присвоить то, что просит, а не использовать это. Тот, кто выбрал накопление, пассивен в использовании того, что имеет, избегает и стесняется просить.

Правда · versus · Ложь

Это выбор способа восприятия реальности и способа сообщения другим людям об уже воспринятой реальности. Выбор правды — это открытое восприятие реальности и открытое сообщение о ней другим. Такой выбор предполагает построение взаимоотношений с теми, кто готов к открытости — это не отказ от избирательности в информации. Выбор лжи — это неготовность воспринимать реальность самому и неготовность сообщать о реальности другим. Такой выбор предполагает отношения с теми, кто воспринимает реальность ограниченно.

Если выбор правды помогает достигнуть цели, то это хороший выбор. Если отодвигает от цели — то плохой. Тем не менее, более выгодно создавать ситуации, когда приближает к цели выбор правды.

Настоящий выбор между правдой и ложью наступает тогда, когда человеку необходимо преодолеть какое-либо препятствие на пути к цели. Отказ от правды в таких ситуациях затрудняет достижение целей.

Предпочтение правды в отношениях приводит к истинно сонаправленным действиям (имеющим общие цели с обеих сторон). Ложь вычеркивает партнёра из союзников.

Выбор правды предполагает ответственность.

Искоренение лжи только приведёт к её изощрённости. Выбор правды — это поиск способов принять реальность.

Возможности · versus · Ограничения

Это выбор между возможностями для выполнения действия и ограничениями, препятствующими действию.

Он продолжается каждое мгновение до, во время и после совершения действия, при получении результатов.

При рождении человека он обладает только возможностями и настроен только на возможности. Ограничения — добровольные приобретения, они навязываются извне начиная с рождения значимыми людьми, моралью, религией и прочими идеологиями. Результатом является управляемость человека.

Выбор возможностей — это поиск собственных резервов, осознание собственной уникальности, универсальности своих способностей, отсутствия ограничений на пути достижения совершенств. Для этого нужно осознание возможностей своих тела и души.

Процесс · versus ·Результат

Это выбор главной движущей силы, основной ценности и награды действия. Предпочтение процесса — это выбор радости от действия, преимущественный интерес к тому, что происходит сейчас, независимость действия от результата. Предпочтение результата — это выбор удовольствия от результата, преимущественный интерес к нему, зависимость действия от результата. Выбор процесса — это возможность творчества, совершенствование, максимальная возможность стать успешным. Выбор результата — это стереотипы.

Цель · versus · Бесцельность

Выбор цели предполагает точный ориентир, к которому человек двигается. Бесцельность — отсутствие цели, плана, направления, возможности чего-либо достигнуть, отказ от успеха.

Выбор цели — устремление всех ресурсов на задачу, это жизнь здесь и сейчас. Выбор бесцельности — жизнь в прошлом или будущем.

Выбор цели — это ответственность, стойкость, поиск правильного пути. Бесцельность — избегание трудностей.

Истинный выбор цели — это стремление исполнить своё предназначение. Бесцельность

не обязательно выглядит как полное отсутствие целей. Это цели, которые не требуют приобретения способностей, совершенствования. К ним ведёт стереотипный путь. Это цели, которые требуют изменить других людей.

Выбор цели — это придание жизни смысла. Выбор бесцельности — отсутствие смысла, жизненная пустота.

Выбор цели приводит к способности видеть цели других людей и причины, которые толкают людей на те или иные поступки.

Убеждения

Убеждения играют определяющую роль в любом выборе. Они определяют моральные и нравственные нормы, формируют взгляды, мотивируют и регулируют поведение. Это программы будущих действий, руководящие принципы. Убеждения определяют суждения и оценки, отношение к себе и окружающим людям, событиям. Они влияют на построение, поддержание и особенности отношений.

Убеждения образуются при обобщении опыта. Их источниками являются воспитатели, авторитеты, прошлые травмы, повторяющийся опыт, общество, культура, мораль. Наибольшее значение имеют базовые убеждения. Они составляются в детстве. Это-костяк для более поздних убеждений. Вера в них подсознательна.

Убеждения вредны, когда они перестают быть инструментами, которые можно использовать или не использовать по собственному желанию. Ограничивающее убеждение это то, что оторвано от обстоятельств, возведено в ранг всеобъемлющей истины, и не проверяется на соответствие действительности. Оно устанавливает автоматический способ обращения с жизнью.

Все люди носят в себе ограничивающие убеждения. Человек освобождается от такого убеждения когда появляется выбор по поводу убеждения. Освобождение — превращение убеждения в гибкий инструмент, в идею среди других равноценных идей. Чтобы обнаруживать ограничивающие убеждения нужно пытаться сделать выбор осознанно.

Реальность · versus · Опыт

Первый выбор для освобождения от ложных, ограничивающих убеждений. Он наиболее важен, т. к. реальность или опыт — основа действий. Основывающийся на опыте приходит к тому, что его действия становятся шаблонами, вытекающими из стереотипных мыслей. Основывающийся на реальности получает основу для творчества, получает возможность развивать свои способности не смотря на ограничения, налагаемые опытом.

Выбирая реальность человек получает возможность увидеть свои истинные цели и желания и узнать как достичь этих целей. Опыт выбирает для человека то, что соответствует самому же опыту, полностью игнорируя реальность.

Выбирая реальность человек получает от неё постоянную информацию о том, что делает. Выбор реальности не страхует человека от неудачных действий. Но даёт возможность постоянно приближать то, что человек делает к тому, что ему надо. Выбор опыта даёт возможность избежать прежних ошибок, но приводит к новым.

Выбор реальности — это использование опыта как части реальности.

Закономерность · versus · Случайность

Это выбор того, каким образом человек оценивает то, что с ним происходит. Закономерность — оценка происходящего как результата собственных действий и убеждений. Она даёт возможность достигать положительных закономерностей и избегать отрицательных. Случайность позволяет считать, что происходящее не имеет причин в собственных действиях. Она даёт возможность не переживать ответственность по поводу негативных ситуаций, объявляя их случайностями.

Выбор закономерности или случайности — это выбор принятия или отрицания

причинно-следственных связей. Выбирая закономерность, человек берёт полную ответственность за всё, что с ним происходит и получает возможность контролировать происходящее. Выбирая случайность человек снимает с себя ответственность за происходящее, не видит причин и последствий явлений, теряет возможность контролировать происходящее.

Выбирая случайность, человек не освобождается от влияния тех причин и следствий, в которых он находится. Выбор случайности — это только отказ от возможности увидеть истинные причины случившегося.

Выбирая закономерность человек определяет связь последствий со своими способностями. Чем больше способности и выполняемые при их помощи действия, тем больше последствия таких действий и тем больше влияние последствий. Он осознаёт, что способности — это ответственность и стимул действовать. Человек узнаёт, что последствия точно соответствуют целям и убеждениям.

Выбирая закономерность человек стремится навстречу желаемым следствиям и избегает нежелательных.

На определённом этапе продолжающихся неправильных действий последствия приобретают необратимый характер, возникает «критическая масса последствий». Его смысл в устранении человека, как источника неправильных действий.

Здесь · versus · Там

Это выбор времени и места, в котором человек предпочитает присутствовать. Выбирая быть здесь, человек сосредотачивает своё внимание на происходящее здесь и сейчас и имеет возможность влиять на происходящее. Выбирая быть там, человек сосредотачивает своё внимание на том, что было или могло бы быть с ним раньше или на том, что может произойти с ним потом и имеет возможность отстраниться от происходящего, которое не устраивает.

Выбирая быть здесь, человек получает возможность полностью участвовать в реальности, двигается к своим истинным целям.

Будучи там, человек прячется от своих истинных переживаний, подменяет их виной, обидой или тоской за то, что могло бы быть или за то, что когда-то было.

Предпочитая быть здесь, человек выдвигает происходящее на первый план. Он получает возможность делать только то, что наиболее уместно и больше всего подходит для достижения истинных целей.

Предпочитая быть там, человек игнорирует реальность.

Предпочитая быть здесь, человек действует сейчас, в соответствии со своими стремлениями, получает возможность увидеть какие способности ему нужны, чтобы достигнуть своих целей.

Интуиция · versus · Логика

Это выбор основы, базы для собственных суждений и решений. Выбор интуиции — это предпочтение голоса своего «Я» как основы для выработки суждения и действия. Выбор логики — это предпочтение рационального мышления, получение информации без участия своего «Я» на основании убеждений. Интуиция основана на доверии, а логика — на критике.

Предпочитая интуицию человек получает доступ ко всем областям своего внутреннего мира и приобретает возможность контактировать с собственными целями, желаниями и чувствами.

Он максимально расширяет границы своей осведомлённости о самом себе.

Интуиция позволяет себя считать человеком, способным к творчеству. Интуиция вне времени. Она позволяет идти к цели столько, сколько нужно и спокойно относится к неудачам.

Первый шаг в сторону интуиции — это приобретение способности отодвигать внутреннюю самокритичность, поиск компромисса с логикой. Второй шаг — это поиск

доверия к самому себе.

Своё · versus · Общее

Под «своим» подразумевается то пространство, на котором человек реализует собственные цели, желания, чувства и действия. Это всё, чем человек реально обладает. Под «общим» понимается то пространство, на котором предусматривается достижение общих целей и совершение общих действий. На нём действуют законы, правила, ограничения, ограничивающие свободу достижения целей и выражения чувств конкретного человека.

Это выбор между свободой и зависимостью. Предпочитая «своё», человек прежде всего принимает собственные цели и желания. Он реализует их на своём пространстве. Он предполагает полную свободу других людей за пределами того, что он считает своим. Предпочитая «общее» человек сосредотачивается на целях, чувствах и действиях, которые находятся в общем пространстве. Для этого он ограничивает цели и желания, действия и мысли своего пространства и стремиться ограничить свободу других людей.

Выбирая «своё», человек свободен полностью в своём пространстве. В пространстве другого человека он свободен настолько, насколько это приемлемо для другого человека.

Выбирая «общее» человек пытается заставить других отказаться от «своего» и сам реализует цели, которые к нему пришли из общего пространства.

Выбирая «своё», человек сам определяет, для чего он живёт и что он делает. Выбирая «своё» человек сам определяет его ценность. Выбирая «общее», человек тратит свою жизнь и силы на поддержание, развитие и укрепление «общего». Он принимает ответственность за «общее» и теряет ответственность за «своё».

Выбирая «своё», человек запрещает использовать «своё» в целях, которые не совпадают с его собственными целями. Он приобретает возможность узнать, что на самом деле является для него «своим», развиваться, двигаться дальше только пройдя через все стадии взаимоотношения со «своим». Он приобретает право распоряжаться собой сам. Только он становится ответственен за то, что происходит в пределах этого «своего».

Принятие решения

Многообразие · versus · Определённость

Это выбор что важнее — наличие вариантов для принятия решения, т. е. многообразие или их отсутствие, т. е. определённость.

В случае выбора многообразия, человек предпочитает иметь варианты. В случае предпочтения определённости человек стремиться избежать выбора, ценит беспроигрышность.

Своевременный выбор · versus · Поспешность или откладывание выбора

При своевременном выборе человек стремиться к принятию решения вовремя, адекватно ситуации. При несвоевременном выборе человек принимает решение поспешно или затягивает анализ преимуществ и недостатков решения. Таким образом он откладывает собственное решение.

Предпочитая совершать своевременный выбор, человек приобретает возможность влиять на происходящее, оказывается в ситуации тогда, когда она максимально соответствует его целям.

Временный выбор · versus · Окончательный выбор

Этот выбор гибкости и динамичности принятого решения. Временный выбор предполагает возможность изменить принятое решение при необходимости это сделать, даёт возможность исправлять и совершенствовать достигнутое. Окончательный выбор предполагает принятие решения, которое будет неизменным.

Принятие выбора как окончательного направляет все силы человека на его

поддержание, отвлекая их от происходящего. Принятие выбора как временного даёт возможность человеку при необходимости изменять своё решение, изменяться и совершенствоваться.

Чувства (Переживания)

Чувства · versus · Разум (Ум)

Это выбор того, чему человек доверяет больше, что собирается удовлетворять в первую очередь, что считает более близким к истине — чувства или мысли.

Выбор чувств даёт возможность выявить и реализовать собственные желания. Оставаясь в пределах ума, человек неизбежно следует заблуждениям, подчиняется влиянию идеологии, игнорирует желания, которые противоречат его уму, лишает себя возможности исследовать свои чувства.

Выбирая чувства человек освобождает массу сил, которые использовались умом на подавление чувств.

Выбирая Ум человек испытывает только те переживания, которые соответствуют самому уму — чувства вины, долга, жалости, зависти, стыда, неполноценности. Каждое из этих «чувств» — следствие ума и поддаётся анализу ума. Их нельзя полностью выразить и пережить.

Самовыражение · versus ·Подавление

Это выбор того, как относиться к проявлениям самого себя, когда они не совпадают с убеждениями. Это выбор между возможностью быть собой и необходимостью казаться таким, как нужно. Самовыражение даёт возможность выразить любое проявление, подавление препятствует этому.

Выбирая подавление человек загоняет подавленное вглубь себя и разрушает сам себя. Выбор самовыражения обеспечивает возможность быть разным, приобрести уважение к себе, освобождает от накопления разрушающих желаний, сдерживания негативных чувств.

Гнев · versus · Обида, ненависть

Это выбор чувства, противостоящего повреждающему воздействию. Предпочитая гнев человек открыто выражает своё несогласие, активно препятствует вторжению. Предпочитая обиду или ненависть, человек скрывает своё несогласие, пассивен перед вторжением.

Выбор гнева — это выбор активного человека, предпочитающего открытое выражение себя, своих чувств. Выбор обиды или ненависти — это выбор подавления своих чувств. Это выбор человека, предпочитающего представление себя и переживание эмоций в соответствии с убеждениями.

Выбор гнева предполагает непредвзятое восприятие воздействия, не вносит в переживание воздействия дополнительный смысл.

Выбор гнева — это принятие на себя ответственности за случившееся. Выбирающий гнев предпочитает действовать и изменять.

Обида — реакция на ущерб убеждениям, а не на реальный ущерб.

Выбирая гнев человек использует её как механизм защиты. Выбирая обиду человек лишается возможности использовать гнев, заменяя его на ненависть.

Страх · versus · Вина, стыд, зависимость

Это выбор чувства избегания повреждающего воздействия. Предпочитая страх, человек открыто выражает свои чувства перед тем, что ему угрожает, присваивает себе право реагировать на воздействие при помощи слабости, которую не считает признаком своей неполноценности. Выбор страха способствует избавлению от слабости.

Предпочтение вины связано с подавлением страха, который считается недозволительным и трансформируется в вину или стыд.

Выбирая вину человек предполагает что способен действовать идеально, предполагает, что не может допустить неудачи.

Выбирая страх человек готов к реальной оценке своих возможностей. При этом он осознаёт необходимость совершенствоваться.

Выбор страха — предпочтение реагирования на ситуацию. Выбор вины — предпочтение бездействия и ожидания.

Вина отнимает силы, лишает веры, снижает активность, увеличивает пессимизм и делает человека мишенью для манипуляций.

Трансформация чувства вины — стыд. Это вина за собственное действие, которое привело к ущербу другого человека или группы людей.

Горе · versus · Тоска, апатия

Это выбор способа переживания утраты. Выбор горя — это открытое признание утраты и переживание по этому поводу. Выбор тоски или апатии — это подавление своих чувств по поводу утраты или замена этими чувствами реальных действий по восстановлению утраченного.

Выбор тоски предусматривает всё, что сохранит переживание и даст возможность оправдать своё бездействие. Выбор горя — предусматривает всё, что переживание устранит и даст возможность выйти в дальнейшую жизнь.

Выбор горя предполагает принятие естественности утрат, согласие с реальностью утраты. осознание что она — следствие собственных действий. Выбор тоски или апатии — это связь утраты с разрушением жизни.

Выбирая горе, человек выбирает уважение к своим переживаниям. Он разрешает себе проявлять себя в соответствии с ситуацией. Выбор горя не осуждает никакие эмоции. Выбирая горе, человек верит в то, что после любой утраты он будет жить, и может снова быть счастлив. Выбирая горе, человек рассматривает его как переживание, которое помогает ему развиваться.

Выбирая тоску человек предпочитает переживать в соответствии с принятыми им убеждениями. И преувеличение и приуменьшение переживаний приводит к их искажению.

Выбирая горе, человек позволяет ему длиться столько, сколько нужно. Выбирая тоску человек выражает свои переживания по поводу утраты определённое время.

Выбор горя — это принятие ответственности за свои переживания утраты. Выбор тоски — это отказ от принятия ответственности. Такой человек ищёт виновных в утрате.

Выбирая горе, человек живёт настоящим. Выбирая тоску — прошлыми утратами или горькими фантазиями о несбывшихся надеждах.

Победитель · versus · Побеждённый

Это выбор способа самоощущения и презентации — представление себя в качестве победителя или побеждённого.

Взаимодействия с людьми

Контакт · versus · Избегание

Это выбор или отрицание самого взаимодействия как такового. Предпочтение контакта предполагает дальнейшее взаимодействие. Предпочтение избегания предполагает отказ от взаимодействия.

Выбирая контакт человек получает возможность достигнуть своей цели за счёт взаимодействия с другим, обнаружить собственные иллюзии, заблуждения и ограничения и разрушить их, активно влиять на то, с чем контактирует. Предпочитая контакт человек использует силы продуктивно.

Неуязвимость · versus · Защищённость

Это выбор способа достижения безопасности. Выбирая неуязвимость, человек стремиться исследовать и устранить в себе уязвимые места. Выбирая защищённость человек пытается эти мета оградить. Это выбор между гибкостью и твёрдостью.

Выбор защищённости привязывает человека к построенным им барьерам. Он приводит к трате сил на поиск «удачного места» и борьбу за него.

Выбор неуязвимости помогает искать и совершенствовать слабые места, активно изменять себя и мир.

Расположенность · versus · Неприятие

Это выбор поведения и отношения во время взаимодействия. Выбирая расположенность человек изначально вежлив, любезен и прибегает к агрессии как к крайнему средству. Выбирая неприятие человек изначально стремится к критике, агрессии. Выбирая расположенность человек исходит из того, что думают о себе другие люди. Выбирая неприятие человек игнорирует мнения людей о самих себе. Выбирая расположенность человек стремится к надёжным и результативным взаимодействиям. Выбирая неприятие человек стремится к обнаружению собственного превосходства и власти.

Выбор расположенности — отношение к критике как к последнему средству, ответственность за слова, восприятие их как инструмента взаимодействия, терпимость к таким особенностям человека, которые не препятствуют достижению общих целей.

Избирательность · versus · Бесконтрольность

Это выбор стратегии отношений, отправления и принятия информации. Выбор избирательности предполагает контроль того, как человек проявляет себя, что он отдаёт и что принимает во время взаимодействия. Всё это избирательность подчиняет целям человека. Выбор бесконтрольности предполагает доверчивость по отношению к посланиям и информации. Она не учитывает собственных целей.

Выбор избирательности во время проявления себя с окружающими подразумевает контроль и отбор информации в соответствии с целями самого человека. Это выбор формы, времени, объёма, способа передачи информации в соответствии с особенностями и целями человека, к которому эта информация обращена. Это восприятие любой информации с точки зрения контроля над собой или над другими. Это право сообщать и контролировать информацию.

Выбор бесконтрольности во время проявления себя с окружающими прежде всего подразумевает доверчивость — отсутствие контроля. Это возможность соответствовать убеждениям.

Осторожность не тождественна подозрительности и закрытости, она основана на уважительном отношении к своим целям. Она освобождает от убеждений о нравственности правды и аморальности лжи. Выбор осторожности не равен лживости. Это применение лжи как крайнего средства и осознание её последствий, принятие на себя ответственности за допущенную ложь.

Выбирая избирательность человек отдаёт то, что имеет если есть инициатива и согласие того, кто получает.

Избирательность предполагает контроль ответа на своё послание — принятие того, что необходимо и недопущение, игнорирование того, что вредит. Это возможность получить желаемое и отвергнуть нежелаемое. Бесконтрольность — принятие всего, что приходит в ответ на послание, независимо от пользы или вреда для самого себя.

Выбирая избирательность, человек определяет цели того, кто ему что-то предлагает. Это либо предложение к сотрудничеству, либо попытка сделать человека зависимым. Выбор избирательности — это только согласие на сотрудничество при совпадении целей.

Сотрудничество · versus · Манипулирование

Это выбор принципов и стратегии для взаимодействия. Выбор сотрудничества —

взаимодействие, основанное на открытом заявлении целей, их общности или сходности и взаимовыгодных условиях. Выбор манипуляций — это сокрытие своих истинных целей и достижение их за счёт преднамеренного или случайного обмана других людей.

Выбор сотрудничества требует мудрости, чтобы быть открытым в форме, уместной для восприятия.

Манипуляция возникает при стремлении достигнуть цели при неадекватно малых затратах. Это свидетельство недостаточности сил для того, чтобы отстоять свои цели.

Выбор сотрудничества связан с поиском партнёрства и ведёт к отбору людей, готовых к совместному достижению целей.

Манипулятор не осознаёт своих истинных целей, он подменяет их на жажду власти, это выбор подавления истинных целей и чувств и у себя и у других людей, это путь к одиночеству.

Выбирая манипуляции человек превращает взаимодействие в войну и получает все последствия этого противостояния.

Выбор сотрудничества — это обращение к достоинствам, он ведёт к росту возможностей для взаимодействия. Это отказ от спасения, преследования или жертвенности. Это освобождение от неприязни и зависти.

Помощь· versus · Спасение

Это выбор способа приобретения того, чего не достаточно для достижения цели. Предпочтение помощи как дополнения к основным, самостоятельным действиям или предпочтение спасения как замены самостоятельных действий.

Помогая, человек обеспечивает возможность действовать самому человеку, который принимает у него помощь. Такой человек немедленно отказывается от оказания помощи если его участие становится слишком весомым или приводит к бездействию и у него возникает ответственность за результат.

Человек оказывает помощь только тогда, когда это не препятствует его целям и его просят о помощи и принимает помощь только тогда, когда его не пытаются лишить собственной инициативы и свободы.

Когда человек просит о помощи и получает её, он никогда не рассчитывает на её повторение, продолжение или бескорыстность.

Принятие · versus · Преследование

Выбор способа взаимодействия с людьми, чьи цели, убеждения, возможности, достоинства и недостатки отличны от собственных. Принятие предполагает неприкосновенность целей и особенностей другого человека. Это даёт возможность сохранить равенство и расширить взаимодействие. Оно основано на принятии самого себя. Преследование — оспаривание, принижение, насильственное искажение и устранение целей и особенностей. Выбор принятия — это поиск взаимодействия. Выбор преследования — это поиск власти.

Выбор принятия — восприятие только действий человека по отношению к себе в зависимости от того, соответствуют ли они его собственным целям. Принимая человек избегает критики как способа взаимодействия.

Ответственность · versus · Жертвенность

Это выбор отношения к тому, что находится или может оказаться в области взаимодействия. Выбор ответственности — активная возможность влиять на то, что находится в области взаимодействия и осознанно отвечать за это. Выбор жертвенности — пассивное отношение к тому, что находится в области взаимодействия, избегание любых действий и невозможность присваивать желательные последствия действий.

Выбор ответственности — это стремление быть на месте причины событий, это поиск сил и возможностей. Выбор жертвенности — это демонстрация беспомощности, стремление

быть следствием чужого влияния, сохранение слабостей и ограничений. Жертвенность не освобождает от действия последствий своих мыслей и поступков, но не даёт возможности влиять на ситуацию.

Выбирая ответственность человек сам создаёт свои цели, сам действует и сам принимает последствия за свои действия. Ответственность — регулятор, который даёт возможность представлять себя только в соответствии с целью.

Автономность · versus · Реагирование

Это выбор отношения к влиянию. Предпочитая автономность человек сам определяет, какие чувства будут для него лучшим ответом на воздействие. Это возможность отвечать на воздействие наиболее приемлемым способом, в соответствии со своими целями. Выбирая реагирование человек реагирует на воздействие спонтанно, не контролируя своих реакций. Это возможность отвечать на воздействие привычным способом.

Выбор автономности основан на предпочтении своих целей и самоуправлении. Выбор реагирования — это реакции в соответствие с убеждениями. Такое взаимодействие носит характер манипуляции.

Выбор автономности не означает подавления. Это выбор чувств, которые позволяют выражать себя, творить, развивать способности.

Выбор реагирования не тождественен самовыражению. Оно строго соответствует убеждениям.

Выбирая автономность, человек оказывается неуязвим перед теми, кто хочет вызвать в нём негативные эмоции и нейтрализует их цель. Выбирая автономность, человек приобретает возможность проявлять негативные эмоции только тогда, когда это не приводит к негативным последствиям.

Выбирая реагирование, человек приобретает зависимость. Он отвечает в соответствии с целями человека, который на него влияет.

Выбирая автономность, человек освобождает себя от того, чтобы оценивать, как поступают окружающие люди. Он автономен от морали и нравственности.

Отношения, как вариант взаимодействий

Равенство · versus · Иерархия

Это выбор основы для отношений. Предпочитая равенство, человек стремится к отношениям, в которых наличествует равноправие, он ищет сотрудничества. Предпочитая иерархию, человек стремится к отношениям, в которых имеется власть и отсутствует равенство. Он создаёт зависимость.

Быть · versus · Использовать

Этот выбор отношений, сопровождающихся любовью. Определяется источник любви, то, что человек хочет получить от отношений, то, что он вкладывает в них, чем они сопровождаются и к чему приводят.

Выбор подразумевает, что человек предпочитает определённую основную цель и определённое основное действие в отношениях. Предпочтение быть означает жить, выражая себя, свои цели и стремление способствовать бытию любимого. Предпочтение использовать предполагает либо потребление того, чем обладает любимый, либо обладание тем, что есть у любимого.

Предпочитая быть, человек находит источник любви внутри себя. Предпочитая использовать своего партнёра, он находит источник любви в том, кто позволяет использовать.

Предпочитая быть, человек любит другого человека за то, что он просто есть. Предпочитая потреблять, человек любит за то, что ему отдают, за качество использования.

Предпочитая быть, человек освобождает от долгов и обязанностей по отношению к себе. Предпочитая использовать, человек навязывает долги и обязанности.

Предпочитая быть, человек сохраняет свою свободу и не претендует на чужое бытие, давая возможность быть тому, с кем имеет отношения. Предпочитая использовать, человек отрицает свою свободу и пытается не дать возможности быть тому, с кем имеет отношения.

Предпочитая быть, человек твёрдо охраняет свою возможность быть свободным. Он также не нарушает территории человека, с которым строит отношения. Свобода отношений ограничена правом быть каждого из участников отношений.

Человек, предпочитающий быть, учитывает, что его отношения будут меняться и не планирует, какими конкретно должны быть отношения в будущем. Его цель — сделать отношения оптимальными сейчас.

Предпочитая быть, человек доверяет. Он первым вступает в отношения, сразу выясняет цели и потребности, определяет, как цели соотносятся и не нарушат ли отношения его возможность быть. Он готов отдавать другому человеку то, что имеет для достижения целей.

Предпочитая быть, человек сохраняет свободу и независимость от того, кому отдаёт.

Предпочитая использовать, человек часто оказывается причиной неудач другого человека, т. к. постоянно пытается изменить цели, интересы, чувства, действия других людей.

Человек, предпочитающий использовать, не может любить и быть любимым.

Быть · versus · Демонстрировать (казаться)

Это выбор способа представления себя другим. Предпочитая быть человек представляет самого себя, свои истинные качества и несёт ответственность только за себя… Предпочитая казаться, человек представляет намеренное искажение своих истинных качеств и становится ответственным за то, чем не является, получая последствия своих претензий.

Предпочитая быть, человек получает возможность находиться в окружении нужных ему людей. Предпочитая демонстрировать, человек находится в окружении людей, которые имеют иные цели. Предпочитая быть, человек получает возможность использовать свои силы непосредственно для действия. Предпочитая казаться, человек стремиться, прежде всего, к тому, чтобы произвести о себе определённое впечатление. Предпочитая быть, человек контролирует и принимает свои последствия.

Предпочитая быть, человек приобретает возможность получить информацию о том, как люди воспринимают его истинные качества. Предпочитая демонстрировать, человек утрачивает возможность получить информацию о себе.