**КОДЕКС СТРОЙНОСТИ:**

**Законы Страны стройных**

Лукьянов О.В., Дрёмов С.В.

Оформление Ратновский А.Б.

Отзывы

**I. ОРДЕН СТРОЙНОСТИ**

Преамбула

Божественное и обыденное

Зоны ответственности

**II. СУД**

И все же, виновен!

На скамье подсудимых

Человек сам себе слово

**III. ЗАКОН САМОСОХРАНЕНИЯ**

Закон, запрещающий есть себя

Закон телесного благополучия

Закон сохранения энергии

Мир в вашей тарелке

**IV. ЗАКОН ОТНОСИТЕЛЬНОСТИ**

Закон взаимоотношений вместо зависимости

Закон, запрещающий есть других

Проступки в отношениях помощи

**V. ДОСТОЙНЫЕ СТРОЙНОСТИ**

Право на стройность

Подробности о ваших правах

Психологические установки

**VI. СЕАНСЫ УПРАВЛЯЕМОГО МЫШЛЕНИЯ**

Эмоции и переживания

*- Стыд*

*- Стыд и гордость*

*- Вина*

*- Ревность без оснований*

*- Обида, злость, гнев, ненависть*

*- Насилие и страх*

*- Усталость*

*-Тревога, сомнения, растерянность*

*- Любовь и забота*

*- Счастье*

Данности жизни

*- Возраст*

*- Заполненность и пустота*

*- Умения и мастерство*

*- Окружение*

*- Ум и дисциплина*

*- Богатство, красота, счастье*

*-Воспитание воли*

*- Открытость*

*- Свобода, воля, ответственность*

*- Опустошенность*

**Заключение**

**ОТЗЫВЫ**

**Kastrulka**

Безусловно, язык непростой и книга будет не для чтения между делом.

**Наталья Морозова**

Хочется поблагодарить авторов за эту книгу, она действительно необычна по своей сути, выделяется из общего стандарта, но и очень важна. Первой мыслью, было бросить ее читать, пару лет назад я бы так и поступила. Поскольку ничего такого не было, то и воспринимается порой она нелегко…

Книга не очень приятная, в плане осознания собственной ответственности, и читать я ее буду еще минимум один раз, а может и больше. Но, тем не менее, во многом, слова написанные в ней мудры и полезны. Я давно искала что-то подобное…

Читая, поймала себя на том, что очень нервничала. Вроде и дочитать ее очень хотелось, но, тем не менее, меня не покидало чувство внутреннего беспокойства. Видимо то, что написано в этой книге, что называется, зацепило за живое. Идет сильное внутреннее сопротивление написанному. А раз оно есть, значит – тут-то и горячо. Значит именно над этим мне и надо поработать.

**Татьяна (Богиня)**

Читала с большим интересом, такая пища для размышления..., обращение к себе, внутрь души… Действительно, чтоб сохранить стройность нужно соблюдать некие законы и эта книга заставляет об этом подумать и пропустить через себя, а не просто принять по пунктам, что нужно делать...

**Сима**

Не буду даже опускаться до того, чтобы тратить своё время и литературный талант на разбор мракобесной книжонки... И вообще данный трактат напоминает Ветхий Завет - суров, беспощаден, обличителен! … этой системе я НЕ ВЕРЮ! С ПЕРВОЙ СТРОЧКИ, С ПЕРВОЙ БУКВЫ! ... я всегда открыта для новых идей и поэтому всегда стараюсь ознакомится с новыми открытиями или методиками... Решив поиграть в игру авторов, я расслабилась и попыталась, проанализировав некоторые факты моей биографии, взять за своё ожирение и комплекс неполноценности всю вину на себя…

Вот эта цитата очень полюбилась: «Искренне примите свою виновность .... за отношение к вам других людей» Rеaly? А как же тогда мой муж, например? Я же похудела на 70 кг, а вот своего хамского отношения он ко мне так и не переменил. Выходит «Нет правды на земле, но правды нет и выше?». Надо ему трактат под нос сунуть, чтобы он срочно меня возлюбил!

**Евгения Рыбакова**

Прочитала книгу, действительно отличается от других. Обязательно буду перечитывать. Но негатива нет совсем. Действительно, хочется в последнее время все упростить, а ответственность на задний план. Нужно все-таки думать, хоть иногда))). Спасибо за такую возможность.

**Елена Гребенюк**

Ваша книга, как реальность - ты можешь относиться к ней, как угодно, но она от этого не изменится, и, по-моему, это хорошо. Есть о чем подумать, увидеть в себе, пережить и принять. Принять себя такую ВСЮ ЦЕЛИКОМ, и с хорошим, и с плохим, позволить себе быть всякой… написано жестко, но не жестоко!

Я считаю, что нужно иметь большую внутреннюю силу и любовь к людям, чтобы говорить им не то, что они хотели бы слышать, но то, что есть на самом деле, без упрашиваний и умалчивания неприятных моментов. Пишите, пожалуйста, еще, это очень интересно и действительно затрагивает. Как будто, что-то такое открылось, о существовании чего даже не догадывалась. Как будто мир вокруг поменялся! Сначала было больно, а теперь такое чувство покоя и тишина! Спасибо Вам огромное!!!

**Fermina**

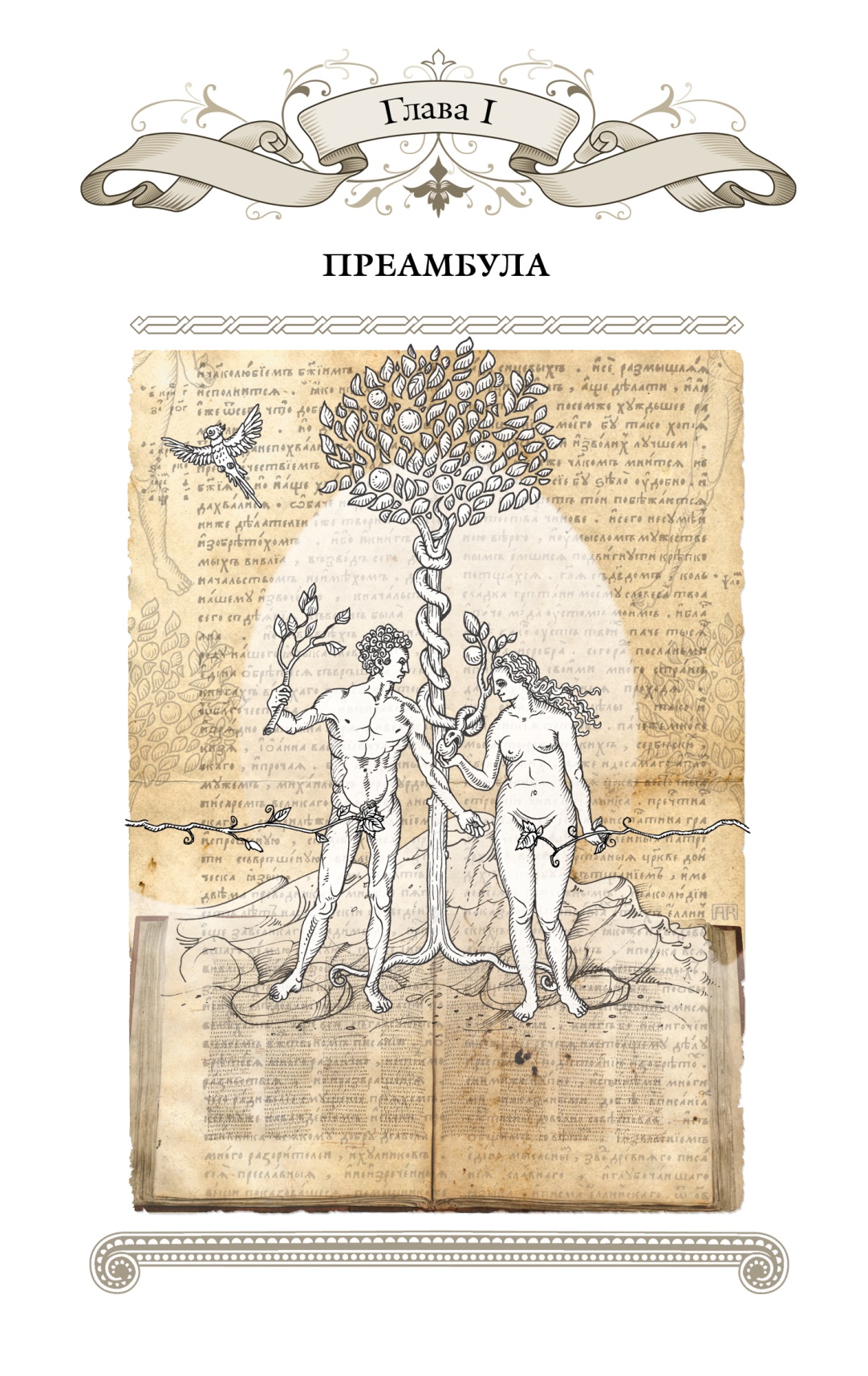
Орден Стройности - хорошая идея. У Ордена, как и у монастыря, есть свои основатели, легенды, устав, послушничество и т. д. Это древняя и проверенная веками система становления человека, который принимает ИДЕЮ и живет с ней. ВЫСТРАИВАЕТ жизнь (стройность и строить - слова однокоренные, становиться стройным - это СОЗИДАТЬ себя нового).

Про религию вопрос сложный. Тут уж как кто может, кто от души, кто от ума. Но без нее - никак… Как бы то ни было, религиозная основа в методологии, на мой взгляд, плодотворна. У нее есть разные уровни, но, думаю, что авторы как профессионалы нашли нужные слова, и эти идеи будут понятны всем.

И еще. Мне показалось, что в этой книге более ярко, чем в предыдущих, выражена установка на «самоанализ». И это хорошо.

### [Юлия Савельева](http://strana-s.ru/forum/profile.php?id=1102)

Вместе с работой над телом, зашевелился и начинает стройнеть мозг. Очень стыдно как-то стало и даже противно за свое мелкое «я», которое когда-то можно было поманить куском чего-то и оно как зомби съест и выпьет все что увидит да и еще с запасом а вдруг МНЕ не достанется, вдруг кому-то еще. Я ПРОШЛА СУД, думаю, дадут условно 4 года. Я понимаю у меня в Стране Стройных "grincarta", но я получу паспорт!



**Орден Стройности**

*Человек это нечто, что должно превозмочь*

*(Заратустра)*

1. Наверняка вы слышали про тайные ордена? Они появлялись в истории, когда перед каким-то сообществом людей возникала задача упорядочить их дела, принести новое знание и наполнить жизнь смыслом. Если рассматривать эти ордена психологически, то их привлекательность очевидна. Они давали реальное чувство защищенности и ясность действия во времена смуты. Они расширяли сознание своих адептов и привносили ощущение особой избранности. Все это замечательно с позиций психологии, тем более, что все мы избранны в некотором смысле.
2. Тайные ордена пополнялись людьми, для которых было важно утвердиться в своем предназначении, найти сподвижников, принять закон развития и прорваться на более высокий уровень существования. Это те беспокойные души, которых не устраивала бренность существования, преклонение перед простыми жизненными радостями и сопутствующими страданиями. А иногда именно страдания и неудовлетворенность текущим порядком вещей становились поводом искать прибежища под крышей тайного ордена.
3. Во все эпохи самостоятельные персональные усилия и наивное человеческое противопоставление своего Я миру порождало индивидуальное самосознание. Однако усилия на этом пути всегда совершались совместно с другими. И только в сообществе живущих рядом или существующих где-то людей, объединенных близкими желаниями и ценностями, человеческое Я становилось сильным и деятельным МЫ.
4. Однако начнем с чего-то более обыденного. Вспомним какой-нибудь обычный женский коллектив, разговоры в котором с завидным постоянством переходят к теме похудения. Здесь обсуждаются новые диеты, «правильные» способы выхода из голода, религиозные посты для нового платья и пр. удивительные способы наполнять жизнь видимостью смысла. Время от времени в таком дружном коллективе появляется предательская фигура, бросающая вызов безволию и начинающая уверенно у всех на глазах снижать вес. Правда длится все это не очень долго. В таком коллективе как будто все заранее знают, что вскоре эта «белая ворона» снова станет той самой известной всем курицей с привычным кудахтаньем о трудностях жизни, о ненавистных килограммах и новых системах похудения.
5. Или заглянем на женские сайты с форумами, посвященные тому, как улучшить свое тело, похудеть и вернуть девичью привлекательность. Какая энергия здесь кипит! Сколько здесь радости от очередных сброшенных килограмм, сколько разочарований от их возврата! Сколько сомнений, жалоб на обстоятельства и на недобросовестных помощников. Реальная жизнь здесь погружена в виртуальное пространство, которое впору назвать Страной Толстых. Отличительной особенностью этой виртуальной страны является собственный «государственный» язык, собранный из осколков научных знаний и бытовой речи. Разговаривая на этом языке, используя понятный им языковой код, люди творят свою реальность и формируют сознание укоренелого толстяка.
6. Люди в этой особенной Стране Толстых живут своей особенной жизнью. Здесь время измеряется не часами, а весами, здесь дни исчисляются граммами, месяцы - килограммами, а жизнь превращается в маету колебания веса. Весы становятся модерновой иконой, на которую смотрят с замиранием сердца и ожидают благодати. Обезличенные «отвесы» и «привесы» окутываются мистическим ореолом и становятся индикаторами счастья.
7. Зацикленные на массе и объемах своего тела жители этой страны даже не думают о том, чтобы стать и быть стройными. Они жаждут похудения и занимаются им годами. Иногда, приобретя турпутевку и открыв временную визу, они выезжают в параллельный мир стройных. Благо есть организации, где все это можно купить. Ну а, навидавшись заморских стран они приезжают на родину, делятся впечатлениями с близкими и возвращаются к привычному укладу жизни.
8. В Стране Толстых можно встретить людей, достигших середины жизни, обеспечивших себя домом, семьей и поднявшихся, как им кажется, до предела развития. Они дружно вступают в ряды коллектива чем-то похожего на колхоз. Показатели успеха и благополучия измеряются здесь не человеческими достижениями и достоинствами, а килограммами. Наработали, накопили, сдали, отдохнули и снова за работу. Смысла никакого, зато время занято делом, рядом понимающие и поддерживающие люди. И чтобы каждый раз с азартом включаться в игру, нужно обеспечивать себя килограммовым ресурсом. И подкопив его, заново становится кем-то более худым, более стройным, более сексуальным…
9. Хотя случаются исключения. Бывает и в Страну Толстых через какую-нибудь особенную посетительницу заглянет свет разума иной цивилизации. Но задерживается он здесь ненадолго. Как правило, люди, занятые жизнью, а не килограммами, предпочитают разговаривать на другом языке, проводить время в другом общении и заниматься другими делами.
10. В альтернативу Стране Толстых, мы в свое время писали о Стране Стройных[[1]](#footnote-1).

*Kusly:*

*…путь в страну Стройность мы прошли, я например, с огромной легкостью и ощущением счастья. Теперь мы здесь в этой Стране.... и нам похоже тоже нужно привыкать к новой жизни, к новым правилам игры. И багаж знаний, полученных на пути сюда он настолько велик, что просто нужно время все обдумать, осмыслить, разложить по полочкам…. Теперь, когда мы привели свое тело в порядок, добились внешней красоты, теперь нам нужно заняться душой. Думаю, она уже готова к тем переменам, которые ей предстоят! В добрый путь!*

*РЫСЯ:*

*Прошу всех поддержать! Как вы думаете, что нужно для проживания в этой стране? Что или кто поможет, чтобы быть в ней не гостем, а полноправным хозяином?*

*Kusly:*

*Девочки, какое счастье жить в этой нашей стране Стройность! Она нас примет, она уже нас приняла, мы почетные граждане этой страны! И все трудности, которые возможно возникают здесь, с легкостью и благодарностью преодолеваются! Законы только нужно соблюдать, как и в любой другой стране!*

В этой новой книге мы намерены не только познакомить вас с языком и понятиями этой замечательной страны, но и подробно остановиться на законах, регулирующих в ней жизнь. Выполнение этих законов позволяет человеку стать полноправным гражданином новой страны. Все это мы называем учреждением Ордена Стройности.

1. Как и другие ордена, Орден Стройности является тайным и, конечно, закрытым, со своей герменевтикой и своими задачами. При этом, как все тайное, этот Орден поздно или рано должен был стать явным. Теперь для этого сложились условия, и пришло время. У нас закончились опасения, что кто-то поймет сказанное не правильно, скорее не поймет вовсе и отложит книгу. А кто поймет, тот воспользуется на благо. Но если совсем серьезно, то никакой особой загадочности, превосходящей тайну человеческой жизни, в Ордене Стройности нет. Стройность не является последней тайной человечества, просто она забывается многими и как бы, не существует. Поэтому и возникла необходимость поговорить о ней как о чем-то таинственном, на языке житейском, но не примитивном.
2. Если вы просто хотите снизить вес, то вряд ли стоит читать эту книгу. Вы получите массу избыточной информации и добавите себе страданий. Само по себе снижение веса, при достаточных знаниях занятие совсем не сложное. Нужно всего лишь проверить гормональный статус, и если не требуется помощь эндокринолога, сделать три вещи: начать полноценно питаться, ограничить поступление энергии и увеличить энергозатраты. Это все!!! Больше для снижения веса ничего делать не надо! Для расширения общего кругозора и появления уверенности в успехе можно почитать специальную литературу или обратиться за помощью к хорошему психологу или психотерапевту.
3. Орден Стройности предназначен для тех, кто, снижая вес, думает, что движется вперед, а в действительности замкнут в заколдованном круге. Для тех, кто уже устал от этой бессмысленности, но еще не потерял веру. Для тех, кто догадывается, что есть в этой жизни что-то превыше размеров одежды и массы тела. Вступать в Орден Стройности стоит тогда, когда вы и так уже много знаете; благодаря тому или иному способу умеете снижать вес; благодаря внешней помощи раскрыли новые грани себя, но защититься от срывов не сумели. Здесь же можно на время укрыться от разочарований, преодолеть собственную опечаленность, сиротство, слабость и привычку жаловаться.
4. Сложности в снижении веса и в сохранении результатов из раза в раз настойчиво обращали вас к себе. Вы сталкивались с так называемым человеческим фактором, то есть, с самим собой – с существом на самом деле малоизвестным. И, возможно, вы уже догадались о том, что для преодоления срывов необходимо заниматься не весом и питанием, а собой. А еще, коль скоро вы не разделимы с миром, нужно обращать внимание на законы, которые вне вас, и которым вы обязаны подчиняться. Так для выращивания растения, необходимо заниматься не только растением, но и почвой, на которой оно растет. И заботиться о растении не означает его разглядывать или хорошо к нему относиться. Заботиться о растении означает знать законы, по которым оно растет, и выращивать его согласно этим законам.
5. Орден Стройности это не сиротский дом и не клиника для душевно и телесно больных. Мы не ставим цели лечить людей. Более того, мы считаем, что лечение человека с избыточным весом – это последнее дело, поскольку означает признание его немощности. Вслед за Эмми ванн Дорцен[[2]](#footnote-2), мы убеждены, что переедающий человек, как и большинство из нас, является не больным, а скорее уставшим от жизни, живущим неумело. В чем он действительно нуждается – так это в помощи при исследовании своих ошибок и поиска маршрута, по которому можно вернуться к подлинной жизни. Цель Ордена в том, чтобы дать изначально дееспособному человеку больше знания о питании и взаимоотношениях, помочь в преодолении огорчений, кризисов, добавить внутреннюю силу и возможность стать собой, настоящим, ответственным, самостоятельным и стройным. Но что означает этот увлекательный проект «Стать и быть собой»?
6. Обычно мы говорим: «Конечно, я хочу быть собой». Но при этом не хотим встречаться с тревогой в глубине своей души, бежим от нее в люди и постоянно испытываем социальное принуждение быть «другими». А эти другие способны лишь желать машину, как у соседа, должность, как у начальника, свободное время, как у безработного, известности как у звезды экрана, знаний, как у мудреца из книжки, умиротворенности как у тибетского монаха и прочее, прочее, прочее. И мы, рисуя образы будущего, полагаем, что это наше будущее. Прячась от себя в толпе, принимая распространенные в обществе убеждения как свои собственные, желая приобретений поощряемых большинством, мы становимся своими в чужом мире других людей. Лишаемся последней надежды стать собой, утешаемся и прячемся за иронию: «Жизнь - игра. Задумана так себе, но графика - обалденная!».
7. Между тем, если жизнь и игра, то особенная. Она точно не соревнование с другими и уж тем более – не аттракцион развлечений. Настоящая большая игра, проповедуемая в Ордене Стройности, связана с пониманием неслучайности жизни, где все имеет тот или иной смысл, где поиск смысла обладает самоценностью, а Стройность является ключом к загадкам жизни. Для участия в этой игре нам даны неисчислимые богатства: способность желать, умение брать и делиться; нравственные ценности для правильных оценок; тело, которое дороже любой одежды; время, уже прошедшее и то, что еще осталось; человеческие взаимоотношения с другими, без которых невозможно быть человеком. Основная цель этой игры - стать тем, кем родился и являешься потенциально в своем человеческом теле.
8. Непонимание этих основополагающих моментов приводит к многочисленным ошибкам. Например, для многих, как ни странно непонятно чем успех отличается от счастья, озабоченность от заботы, признание от признательности, влюбленность от любви. Для многих людей совершенно не понятно в чем разница между похудением и Стройностью и почему похудение, занятие с дурным названием, не является добродетелью. Но даже если кто-то знает отличие, то этого все равно мало.
9. В полной мере осознать разницу между похудением и стройностью одновременно и просто и сложно. Вроде бы и ясно, чем отличается человек от человекообразной обезьяны, любовь к родной земле от любви между мужчиной и женщиной, свобода человека от надписи «свободно» на двери уборной. С другой стороны, здесь возникает много дополнительных вопросов, и все они приводят к теме собственно человеческого в человеке. Похудеть может любое животное, и лишь человек - стать стройным.
10. Непонимание своего человеческого предназначения приводит к тому в частности, что Орден Стройности открыт людям, но вход в него не для каждого. Отказываясь от развития, толстый человек не понимает, что достижение Стройности – это путь восхождения. И действительно в Ордене Стройности, предполагается длительный период обучения или, как раньше говорили, послушничества. И лишь пройдя все испытания, человек приобретает право быть стройным. И реалии таковы, что не все люди по своим качествам и по силе своего намерения способны воплотить в себе Стройность.
11. Для накопления жира надо переедать изо дня в день, привыкать к сонному состоянию разума и мириться с усталостью, которой могло бы и не быть. Для похудения нужно заболеть или, засучив рукава, замучить тело голодом или диетой. Для воплощения Стройности нужны знания, искусство, энергия души и подключение к источнику этой энергии.
12. Для послушника Ордена Стройности важно провести разделительную черту и понять, что предыдущие страдания и разочарования сами по себе еще ничего не значат. Страдающих на Земле миллионы, они зачем-то нужны человечеству. Избранных совершить что-то сотни тысяч, приступающих к служению – еще меньше. Нужно понять, что телесные недуги и связанные с весом проблемы являются не бедой, не горем, не болезнью, а даром, воспринимаемым как что-то тягостное, но имеющее глубокий смыл.
13. Как свидетельствует Каббала[[3]](#footnote-3), по мере духовного роста человека усиливаются более низкие желания, как, например, уподобление в обжорстве некоторым животным. Мирянина искушают бесы, а святого – сам черт. Но это лишь потому, что человек в состоянии преодолеть испытание и подняться над животным состоянием. И соответственно этому человек возвышается. Опыт многих людей, снизивших вес надолго, преобразившихся внешне и внутренне, ставших разумнее, благороднее, терпимее, красивее говорит, что дело обстоит именно так. Вы начинаете что-то чувствовать, вы осознаете чувства и, возможно, доходите до мысли, что в ваших переживаниях есть ранее непостижимый смысл. Смысл, заключенный в том, что вы призваны совершить свое восхождение. Но если случилось так, что вы избранны, но отказались от служения, вы будете болеть. С большинством полных людей так и происходит.
14. Кто может стать послушником Ордена Стройности, готовым к ученичеству? Теоретически это те, кто уже снижали и заново набирали вес; те, кто надеялись, разочаровались и запутались. Это люди, не дополучившие родительского тепла в детстве, и до сих пор склонные восполнять его сладостями. В Ордене они могут стать хорошими родителями себе и научиться обеспечивать себя заботой. Это те, кто стремились быть хорошими детьми, и ради родительского признания радовали их своим аппетитом. Они могут понять, что благополучие не вручается в награду, а достигается самостоятельными шагами. Это те, кто, взрослея, привык бороться за выживание и отвечать на жесткость окружения протестами. Они могут прекратить борьбу и научиться смирению. Это те, кто находил в полноте способ защиты от близости, и может научиться доверию. Это те, кто своим лишним весом служил укором своему мужу и наказывал его сексуальной непривлекательностью. У них есть возможность понять, насколько глупо тратить на это свою жизнь. Это те, кто прятал в лишнем весе свою гиперчувствительность, переедая, справляясь с ранимостью. Они могут попробовать жить в соприкосновении со своими чувствами и наполнить жизнь полной палитрой переживаний. Это те, кто пытался застраховаться от стрессов. Они могут научиться рисковать и развивать в себе мужество. Это те, кто чувствовал себя плохим и кто заедал вину. Они могут понять, что раскармливание и разрушение себя наказуемо втройне, свою иррациональную вину необходимо отпустить, а реальную – прожить, сохраняя достоинство.
15. Никому из нас жизнь не дает гарантий, она лишь наполнена шансами исправиться, преодолеть, улучшить, выкарабкаться, подняться. Но не до небес, а в границах человеческого существования. Эти границы и могут стать основными принципами и правилами бытия. Некие аккумулированные представления, сформулированные и накопленные людьми веками жизни могут приобретать статус Законов.
16. Орден Стройности для переедающего человека и определенный свод Законов Ордена есть одновременно и шанс и ограничение. В Ордене практикуется эффективная и проверенная временем помощь в виде наказания. Наказание – не как насилие и обида, а как добрый наказ, уместная проповедь, распространение знаний и законов, имеющих отношение к внутренней жизни человека.
17. Наказ в своем изначальном значении – это вид правового акта, подсказывающий правильный образ мыслей и способ поведения. В отличие от обыденного восприятия правовых актов как законов, не всегда приближающих к правде, правильное психологическое наказание обязательно открывает и правду, и истину. Важное условие, при котором наказ становится действенным, это искреннее принятие наказуемым своей вины и желание быть наказанным. Для большинства людей это звучит непривычно.
18. Тем ни менее, приведем пример наказания как наказа и подумайте, способны ли вы к принятию такой помощи?

*Всякий предмет или ситуацию человек может видеть двояко: как дверь в развитие (в счастье и тайну жизни) и как дверь в упрощение (из счастья и тайны). Вы можете идти к счастью, или терять свое счастье, можете надеяться или терять надежду, слышать правду или не слышать ее. Успех будет зависеть от вашего мышления и от способности принимать ситуацию в перспективе всей жизни. Все будет зависеть от вашего выбора. Движение к счастью переживается как трудное время, а процесс ухода от счастья – как легкое. Успех необратим, когда соединяться счастье и труд. Вы часто выбирали путь к несчастью и шли легким путем. Вы посвящали свое время праздности, глупости, развлечениям, недовольству и жалости. Вы приучали себя терять надежду. Вас боялись прикоснуться к печали, к ощущению временности, игнорировали болезни и прятались от трудностей. Вы не позволили себе отличать плохое от хорошего, лишнее от полезного, чужое от своего, насилие от вдохновения. Вы решили стать потребителями развлечений - паразитами. А мир наказал вас очень хитрым способам. У вас убрали ограничения. И, не встречая ограничений извне, не зная самоограничений, вы разрываете себя, насилуете тело, набивая его едой, мыслями, чувствами, впечатлениями и всем, что попадется. И все это храните у себя под кожей. Но в этой свалке уже столько всего и так отвратительно, что вы боитесь даже взглянуть на это и только добавляете новое. Распущенность, праздность, недоумие наполняет вас страхом перед собой и ваша воля парализована...*

1. Сколько раз вы скажете «да» и сколько раз «нет» всем этим очевидным фактам? Обычный человек из сказанного способен принять в лучшем случае треть. Про все остальное он, естественно, тоже знает, но не связывает с собой. Между тем, если есть лишний вес, то многое, если не все относится и к вам.
2. И в заключение вводной части отметим одну важную особенность Ордена Стройности. В нем нет Верховного Магистра, воплощенного в конкретном теле, со своими биографическими данными и высоколобым лицом. Впрочем, это характерно для любого тайного общества, лицо Верховного Магистра неузнаваемо. Наша особенность в том, что наш Верховный Магистр никогда не скрывался и не прятался. Им является Стройность. Она воплощается в телах, в голосе, в делах, в жизни адептов Ордена. Как некий всевышний дух, она сама по себе и так является тайной, спрятанной в каждом. Она не прячется, но притаилась, и обнаружить ее можно, обратив взор в себя, научившись смотреть и видеть.
3. Утверждая Орден Стройности, мы делаем это исключительно из формальных соображений – просто озвучиваем случившееся. По факту этому Ордену много лет. И возраст его сопоставим с возрастом человечества, а может быть, равен и началу творения.

**Божественное и обыденное**

*С тем, кто познал бесполезное, можно говорить и о полезном*

*(Чжуанцзы)*

1. За фасадом лишнего веса стоят психологические причины, о которых многие знают из популярно и специальной литературы. Сегодня благодаря обилию информации многие люди с лишним весом стали прекрасными теоретиками. Однако на вес это никак не влияет. И не только оттого, что познания в психологии умножают скорбь больше, чем в иной другой области. Психология оставляет человека перед дверью, за которой тайна – вопросы веры и религиозного опыта.
2. Порой для обретения внутренней силы необходимы деяния веры - вероисповедание и служение. Но есть ли религиозное измерение в душе человека, не посещающего храмы и не знающего молитв? Есть ли у него источник внутренней силы? Распространяется ли на него необходимость религиозной практики? Конечно, да! «Religio» в исконном значении слова есть «объединение», и на каком-то уровне своего сознания любой человек стремиться к соединению с чем-то большим, чем он сам.
3. Религиозная жизнь открывается в служении. Служа родителям, учителям, детям, любимому человеку, посторонним людям, высокой идее, хорошему делу мы удовлетворяем духовный голод и становимся религиозными даже вне религий. Привыкая жить для кого-то и для чего-то, бескорыстно отдавая свое, не думая о выгоде, мы проявляем себя как истинно религиозные люди.
4. Однако, ближе к теме. У всякого светлого будущего есть свое темное прошлое. Путь к Стройности начинается с раскаяния и признания ошибок. Благодаря ошибкам и неудачам мы пробуждаемся от сна повседневности, и «боль прогоняет сон» (Энтони де Мелло). И сейчас, возможно, перед вами не самая приятная из прочитанных вами книг об избыточном весе. Но мы бы хотели, чтобы она разбудила вас своей неприятностью и стала последней на эту тему. Мы предлагаем вам заняться обременительным делом – соблюдением Законов Стройности, служением Стройности. Это достойней, чем копить жир и обременяться им. Это даже может превратиться в религиозную практику. Не в конфессиональном смысле, а в психологическом, когда в служении Стройности, вы будете соединяться с чем-то большим, чем вы.
5. Как свидетельствуют источники, из которых выросла современная психология, человеку воздается по деяниям и по вере (Откр. 2:23; Сура «Аль-Маида, аят 48). А те в свою очередь связаны между собой Законами, закрепленными в Святых Писаниях. Углубляться в вопросы веры – занятие непосильное для нас, а в итоге и не благодарное. Во-первых, мы не священнослужители, а во-вторых, мало кто действительно живет верой. Другой путь – это обратиться к наиболее очевидному, к поведению. Но поведение чаще всего штамповано, притворно и не разумно. В свою очередь ум ищет легких путей, является слугой желаний и не воспитан на преодоление трудностей. Поэтому предметом рассмотрения нужно сделать Законы, принуждающие к обязанности правильно мыслить и действовать, Законы, закрепляющие право и праведность.
6. Поскольку вы не смогли быть стройным надолго (навсегда), то есть, не получили на это права, значит, снижая вес, вы нарушали универсальные для людей Законы призвания, смиренности, служения. Вы худели и становились хуже – действовали по нужде, шли от противного, были поглощены страданиями или занимались самовозвеличиванием и во всем этом не признавали главного – своей вины.
7. Снижая вес, вы не умели быть благодарны своему проводнику, вы не служили Стройности и не считали ее заслуживающей поклонения. Вы не нашли источник жизненной силы для большого дела. При этом вы боролись с собой, забыв, что должны были прекратить свою маленькую войну против себя и Мира. Но даже если бы вы все это и знали, то и тогда бы у вас ничего не вышло. Вы бы так и остались эгоистичным и существами, не осознающими своего эгоизма и не способными выйти за пределы своего «величия».
8. Есть много Законов, которые вы, как и другие люди нарушают. Но другим это сошло с рук, по крайне мере не отразилось на весе, а вам нет. Есть, казалось бы, базовые человеческие Законы, которые созданы, чтобы быть нарушенными. В некоторых странах 30% детей не принадлежат мужчинам, которые называются их отцами. В католической Польше 33% мужчин и 16% женщин признаются в нарушении шестой заповеди. В целомудренном мусульманском мире в альтернативу Корану и традициям чистоты, закреплены пробные параллельные браки продолжительностью от одного часа (Я. Вишневский).
9. Некоторые законы как бы специально созданы специально, чтобы быть нарушенными и через преступление поработит человека, привить чувство вины (я поступаю плохо) и чувство стыда (я плохой). Следствием подобных законов становится невыносимая виновность, неискоренимая плохость, защитное игнорирование каких-либо законов и полное беззаконие.

*«Там, где существует десять тысяч предписаний, не может быть никакого уважения к закону». (У. Черчилль).*

Убийство одного является преступлением, убийство тридцати – блокбастером, трех сотен – политикой, трех тысяч - государственной целесообразностью.

*«Отобрать землю у частного лица – великий грех; отобрать целый край у нации – праведное и славное дело!» (Ф.Фенелон).*

Сплошь и рядом мы наблюдаем и учимся, что нарушение одного закона – грех, а нарушение многих – обыденность. И выбираем последнее.

1. И если нарушаются божественные Законы, то, что говорить о мирских. Не все законы обеспечивают благополучие, откровенно несуразные законы, раздражают или вызывают улыбку, некоторые законы игнорируются и большинство законов «что дышло...». Законные уловки адвокатов делают преступников невинными, утверждая, что преступления допустимы, хотя и не следует попадаться: «Если ты не сидел, значит не мужик, сидел дважды – дурак». Законами манипулируют как карточной колодой и добиваются безнаказанности. В это же время извинительные поступки объявляются преступлением.
2. Во всем этой путанице с законами непросто сформировать Кодекс Законов Стройности. Как бы при этом не создать очередной компендиум с обвинительным пафосом, совершенно бесполезный для реальной помощи? Мы думали об этом и пришли к убеждению, что даже правильный Кодекс, свободный от категоричности неизбежно будет вызывать чувство вины. Помочь вам, совсем обходясь без обвинения не получиться. Поэтому предлагаемый Кодекс не будет принят публикой с гламурной позитивностью, предпочитающей подменять реальность розовым туманом.
3. Кандидату в Орден Стройности следует осознать, что для него, как и для многих других, поиск легких путей является весьма желанным. Ведь так естественно с оптимизмом смотреть в будущее, позитивно оценивать все, что замечаешь в себе, не отягощать себя виной и не преумножать трудности. Жизнь дана для счастья, так к чему искать сложности, которых в избытке? Следуя этой логике, многие свои темные и неизвестные стороны, большинство своих трудных чувств, люди называет негативными, отрицательными и старательно отрицают их. Мол, не мое, не было, знать не знаю. Это естественная логика, но послушнику Ордена Стройности она не годится. Выбирая для себя простые игры и отказываясь от сложных, человек упрощается и опускается до «салонного дурака» (П. Ганнушкин). Вступление в Орден Стройности означает отказ от простоты и выбор непростого сверхъестественного пути.
4. Наивная вера, что все темное принадлежит бесу, а мы светлы и прозрачны как капелька росы, достойна детям и не делает чести взрослому человеку.

*«Если говорим, что не имеем греха, – обманываем самих себя, и истины нет в нас» (1 Иоанн 1:8).*

Стоит учесть, что те, кого мы называем святыми, знали о себе много негативного, столкнулись с множеством искушений и спускались в самое средоточие тьмы. Лишь преодолев демоническое внутри себя, они смогли стать святыми, ну или по крайне мере просветленными. Известные мыслители в свое время утверждали, что:

*«Каждый человек, подобно Луне, имеет свою неосвещенную сторону, которую он никому не показывает» (М. Твен).*

*«Я, не смущаясь поставил бы одну свечу архангелу Михаилу, а другую – его дракону» (М.Монтень).*

1. Почему мы говорим о необходимости сверхъественных усилий? Главными демонами современного мира являются не сексуальные злоупотребления, не алкоголь и даже не наркотики. Это очевидные «обрывы», которых многие боятся. А вот пищевая зависимость выглядит, как безопасный пологий склон, но он неумолимо ведет на дно глубокого оврага. Так, например у какой-нибудь «любящей» бабушки всего лишь пара десятков лишних килограмм, а ее дочь почему-то страдает алкоголизмом, внук же растет с тяжелой формой невроза - тиками и не может освоить школьную программу. Это один из реальных примеров.
2. Масштаб разрушительности, который несет в себе безобидная на первый взгляд зависимость от еды, часто не осознаваем. По Данте чревоугодие затягивает в четвертый круг ада, отправляет туда без разбора и благочинных служителей церкви, и добропорядочных мужей, и скромных домохозяек, и распущенных свиноподобных обжор, и набравших вес в силу болезней. Она поражает людей с малолетства, и количество маленьких толстяков увеличивается из года в год по всему миру. Дети людей с пищевой зависимостью перенимают модель зависимого поведения и подвержены всем прочим зависимостях, принимая наследственность с утяжелением. Переедание становится воротами в преисподнюю, закамуфлированными под ворота в парк развлечения и отдыха.
3. Мы не пугаем, а указываем, что вы не одиноки в своей проблеме и ваша личная сложность является частичкой большого бедствия. Пищевая зависимость сокращает жизнь человечества в значительно большей степени, чем все известные нам страшные болезни вместе взятые. Если в ближайшее время в мире будет изобретено лекарство от рака, средняя продолжительность жизни на земле увеличится на 7%. Если будет изобретено лекарство от ожирения - на 38%. Но лекарства такого никогда не будет, это утопия! Лекарства от «ожирения» души или мозга в природе не существует. На этом фоне люди, справившиеся с демоном пищевой зависимости без волшебных пилюль лишь благодаря своей душевной работе, заслуживают самой высокой оценки!
4. Однако достоинствам в этой книге мы уделяем меньше внимания, чем недостаткам. Розового оптимизма, раздувания персоны и накачивания эгоцентризма предостаточно в попсовой психологической литературе. И если без подготовки слишком много говорить о достоинствах, это не поможет стать более человечными. Возвеличенное самомнение, не позволит соприкоснуться со своими страхами, стыдом, виной и лишь усугубит одиночество. Поэтому мы не можем говорить с послушником, не принявшим смирения на языке, который понятен магистрам. Отказывающемуся от принятия вины разговор о его возможных правах и достоинствах пойдет во вред.
5. Для начинающего послушника важнее разглядеть глубоко законспирированного и неуловимого злодея, которого не ловят лишь потому, что спрятался он на самом дне души. И он не похож на средневекового черта с рогами или сатану с манерами аристократа. Все проще и сложнее одновременно. Речь идет о вас, об особенностях обычных людей с их обычной пищевой зависимостью, об эгоизме, о безответственном и недостойном поведении, о вине и способах ее избегания, о бездействии и глупых поступках, о невнимании и предательствах в отношении себя, о стыде и о том, как, умирая, преждевременно оставляют своих близких.
6. Для всех нас декларируется свобода веры, как будто веру выбирают телевизионным пультом. Однако вера – это не способ отдыха и приятная добавка к жизни. Вера и преданность ей обременительны, требуют напряжения духа. Большинство же, исповедует не веру, а ритуалы, обычаи, предрассудки, а на большее не имеют права. Свобода веры слишком большая роскошь, которую заслуживают работой души и муками совести. Только в этом случае свобода веры и свобода совести становятся единым.
7. И, тем не менее, многое, если не все, зависит от изначальной веры, от нашей персональной ответственности и совестливости. Любая ложь, персональная, коллективная, государственная, конечно же, имеет свою оправдательную веру, но эта ложное и бессовестное суеверие. Мечтай, фантазируй, верь, но «имей совесть» и бойся, что она напомнит о себе на склоне лет, когда нет сил что-то исправить.
8. И если вы видите, что из года в год и в юном и зрелом возрасте ваша вера относительно веса не помогла стать стройным, то проблема в вас, в вашей ошибочной вере и в вашей непризнанной виновности. И по-хорошему, нужно менять веру, выбирая один путь из двух: бессовестный и ответственный. Первый становится путем страдания, второй путем знания, решений и действий.
9. Если вы выберите бессовестный путь, вам потребуется укреплять старые суеверия и готовиться к тому, чтобы закончить героическую жизнь в борьбе. А пока продолжаешь бороться, нужно будет сделать как-то так, чтобы не отвечать за плачевные последствия этой борьбы, не испытывать разочарований за утраченные возможности и потерянное время. Жить в иллюзии, что когда-нибудь, несмотря на десять – двадцать лет, проведенных в борьбе, все же добьешься победы. А если силы закончатся, надо начать верить, что ученые откроют подходящий вам радикальный способ уничтожения жира, придумают новую таблетку и пр. С настойчивостью исследователя нужно будет искать панацею в просторах интернета, на страницах газет и сеансах «компетентных» лиц. Разрешить себе и дальше тешиться самообманами, и другим позволить обманывать вас, оставляя все на своих местах, пытаясь видеть хорошее в очевидно плохом. А ваши «друзья и возлюбленные будут лгать бесконечно, запутавшись в паутине принятых на себя обязательств» (С. Кинг).

*Мечтающая:*

*Яночка, успокойся, дорогая, это временное явление, отвлекись от плохих мыслей, выкини их из головы! У меня вот тоже привес ни с того ни с сего, я не страдаю, хотя ох как неприятно. Это тебя на работе расстроили, вот ты и переживаешь! Главное – успокойся, прими ситуацию, пусть даже такую противную, но задайся вопросом – а может быть она даёт и положительное что-то? Например, несмотря на то-то, на то-то, происходит так-то. Во всём можно найти что-то хорошее, надо попытаться это отыскать.*

1. На этом пути по-прежнему будет много запутанного, но вы даже не будете подозревать, что причины не вокруг, а внутри вас, и вам будет спокойно. Окружающие, с которыми вам будет приятно обсуждать проблемы, ваши друзья по несчастью – будут те, кто разделяют ваши суеверия и принимают вашу ложь. Кто-то от детской потребности во внешнем авторитете, кто-то из расположения и симпатии к вам, а кто-то из соображений собственной выгоды.
2. Между тем, ваши фантазии о лишних килограммах зачастую не имеют никакого отношения к реальному положению дел. Вера в то, что причина лишнего веса в плохой наследственности, в обменных процессах, в отсутствии подходящей диеты или хорошего специалиста, вера в то, что лишний вес как-то связан с вашей ленью или безволием, с загруженностью делами и заботами, со стрессами, со шлаками и еще с тысячью других фиктивных причин является суевериями. И все эти заблуждения свойственны невежественным людям, не в смысле оскорбления вас, а в том смысле, что не ведаете.
3. Живя в невежестве, люди придерживаются простых, но ложных законов, пользуются неверными методами и по-пустому тратят силы и время.

*Павлинка*

*«Я в данный момент не понимаю, зачем я и мои близкие «так» живут? Размениваемся на какие-то мелочи, суетимся… вот так сейчас себя чувствую».*

Как в анекдоте о пьянице, ищущем потерянные ключи не там, где потерял, а где светлее. Надеясь, что кто-то наладит вашу жизнь, поверив, что лишний вес от глистов, человек сам становится паразитом, или включается в ряды потребителей, что по сути одно и то же. Потребитель внутри нас согласно законам маркетинга является идиотом, который хочет чего-то простого – вот это ему обещают. «Ешь и худей!», выпей таблетку на ночь и худей во сне, принимай слабительные или еще проще не ешь вовсе, сядь на голод. Все это было бы смешно, если б не становилось предметом веры миллионов людей, чьи лишние килограммы свидетельствуют, что их вера порочна. И, конечно, они виноваты в этом. Воздается по вере, но наказывают за суеверия!

1. Самый простой и распространенный способ наказать кого-либо – это накормить его плохой едой. Один бывший заведующий производством на саратовском мясокомбинате рассказал нам историю из своей профессиональной жизни. Как-то они решили сделать мясные сосиски, то есть, действительно содержащие большой процент мяса. Однако из розничной торговли сообщили, что сосиски из-за внешней неприглядности не пользуются спросом. Всю партию вернули на переработку, использовали стандартную рецептуру, добавили стандартный краситель и благополучно продали. Воистину потребитель – идиот, наказанный жизнью.
2. Второй возможный выбор – это более сложный путь, предполагающий те самые сверхъестественные усилия. Он требует взвешенного, ответственного и осознанного выбора веры, соотнесения выбора с совестью, принятие вины, раскаяние и активный поиск искупления.
3. Вопрос о вере и суевериях весьма тонкий, преодоление суеверий требует многих усилий. И мы не просим вас «переходить в нашу веру» только оттого, что считаем ее правильной. Вам следует всего лишь соблюдать законы, которые до этого нарушали, и которые не есть предмет веры. Конечно, и законы не выражают окончательной истины, но они работают вне зависимости от веры. Именно поэтому законы могут быть надежной опорой для действий.

**Зоны ответственности**

*"То, что людьми принято называть судьбой - является лишь совокупностью*

*учиненных ими глупостей»*

*(Артур Шопенгауэр)*

1. С пониманием ответственности связано много недоразумений. Кого-то называют ответственным, кого-то - безответственным, не понимая, что отвечают абсолютно все. Разница лишь в том, что, так называемые ответственные люди, знают, за что они отвечают и поэтому имеют право прогнозировать будущее. Безответственных людей «с вечно трусливым отвращением связать себя каким-нибудь долгом» (Ф.М. Достоевский) будущее наказывает, призывая к неизбежному ответу.
2. И хотя тема ответственности сложна для понимания, требует жизненного опыта, совершенных ошибок, наказаний, разочарований, но совершенно точно, что ответственность – это ценность. «Своя ноша не тянет» и все, что вы принимаете в зону личной ответственности, не перестает быть трудным или сложным, но лично вами оно легче переносится. «Дается по силам» и, действительно, для ответственности нужна сила. В то же время, принимая ответственность, мы получаем энергию для желаемых изменений.
3. Проходным билетом в Орден Стройности является умение быть ответственным. И билет этот не должен быть поддельным. «Это для меня», - скажет полный человек, ссылаясь на гору выполняемых им обязательств. Да и в народе считается, что полные люди ответственны и обязательны. Именно они на первом фланге трудового фронта и в семейном кругу доля их ответственности превышает всех остальных. И это действительно так, терпеливость и выносливость полного человека становится залогом ответственности перед другими людьми, за свое дело, за общие интересы.
4. Но наряду с этим, так называемый ответственный человек, может быть безалаберно безответственен по отношению к самому себе. В своей сокращенной болезнями гиперсоциальной жизни он не выполнит своих предназначений просто потому, что не успеет. Больной, и тем более, мертвый человек будет плохим помощником близким. Его детям, также как и вообще всем детям в мире, будет труднее всего простить преждевременный уход. И, конечно, это безответственность.
5. Для более полного понимания этого вопроса уделите немного внимания некоторым теоретическим положениям. Желающим Стройности, нужно понимать наличие нескольких уровней ответственности. Они обусловлены разными энергиями, соединяющими нас с Миром, и мы, и все, что нас окружает буквально пронизано потоками этих энергий.
6. Есть энергия, произведенная организмом из еды, воздуха и света – это обмен веществ, пищеварение, теплообмен, менструальный цикл и пр. Большинство здоровых людей успешно справляются с этим. Просто потому, что мы родились и получили это как данность. С рождения нам даются и другие биологические энергии, более высокого уровня. Это естественные побуждения к самосохранению и размножению – пищевой и половой инстинкты. И здесь важно не вмешиваться со своими премудрыми правилами. И если мы не устраиваем себе диет и не изнуряем голодом, если мы не используем сексуальную энергию для манипуляции другими, естественные побуждения реализуются максимально естественно и соединяют нас с миром.
7. Биологический уровень энергии бессознателен и наилучшей ответственной позицией в отношении к бессознательной энергии будет ответственное невмешательство. Будет достаточно если просто позволить законам, управляющие этими биологическими энергиями развиваться своим чередом, не позволяя кому-либо или чему-либо регламентировать законы естества.

*Me tabula sacer*

*Volita paries indicat uvida*

*Suspendisse potenti*

*Vestimenta maris deo[[4]](#footnote-4)*

1. Мы прекрасно осведомлены, что происходит, когда наши представления о питании, мода, мораль и прочие социальные переменные вмешиваются в процессы, которым миллионы лет. Как заметил Ф.Ницше: «Мораль – это важничанье человека перед природой». Естественней, когда наши биологические голод и насыщение начинают сами собой регулироваться законами биологической жизни. Вы съедаете столько, сколько нужно для жизнедеятельности, сексуальная жизнь приносит удовлетворение, дыхание остается свободным, менструации регулярными, и многие другие маленькие прелести жизни упорядочиваются сами собой согласно природной мудрости. Здесь добродетельны скромность, доверие к телу и невмешательство в придуманное не тобой.
2. Если же мы нарушаем естественное течение жизни, например, начинаем съедать в два раза больше, чем нуждается тело, то восстановление порядка требует уменьшения съедаемого. Многие знают, что энергия пищи измеряется в калориях, и уменьшение количества калорий приводит к восстановлению нарушенного равновесия. Вам достаточно обеспечить себя нужной энергией, а все остальное сделает тело. Перестаньте мешать ему, не назначайте сроки снижения веса к юбилейной дате, перестаньте безумствовать и делайте то малое, что зависит от вас – ешьте умеренно.
3. Иной уровень ответственности требуется для управления более разреженными материями и энергиями, связанными с развитием сознания. Это энергия мыслительных процессов, переживаний чувств, эмоционального самовыражения и творчества. Для того, чтобы успешно распоряжаться этой тонкой энергией, требуется достижение определенного духовного уровня.
4. Как не прискорбно, но большинство людей не умеют отвечать за происходящее в их голове, в переживаниях и в контактах с другими людьми. Душевные и ментальные энергии, оставленные без осознанного ответственного восприятия, не распознаются и оседают в более низкие формы материальной энергии. Тело, наполненное избыточной энергией нереализованных желаний, непрожитых чувств и неудовлетворительных взаимоотношений, испытывает напряжение, разряжается в болях и болезнях. Сугубо человеческие энергии «консервируется» в животный жир. Подспудно, незаметно, человеческий уровень развития сознания понижается.

*«такие сложные переживания как гордыня, зависть и злоба проходят, когда дамы начинают предаваться обжорству, и оказываются скованы ленью. Не доброта и незлобивость, а душевная лень, неспособность прожить свои чувствами и переход на более низкий уровень существования» (В. Гертых – теолог папы Бенедикта XVI).*

1. И самая важная, определяющая наш человеческий облик черта – это ответственность за энергии, соединяющие нас с другими людьми. Ответственность за то, что отношения могут быть не удовлетворительны; за то, что гневаешься, или кто-то обижает тебя; за то, что бываешь гоним; за то, что не понят и пр. Чем выше степень личной ответственности, тем больше появляется удовлетворенности в отношениях.
2. Успешное ответственное овладение духовными энергиями выводит из одиночества в мир других людей. Абсолютно одиноким остается лишь тот, кто в других видит свое отражение, только самого себя.

*«Лишь теперь я одинок: я жаждал людей, я домогался людей – а находил всегда лишь себя самого» (Ф. Ницше).*

На других такой человек смотрит не только, как на себя, но и в отношении к себе. Пользу они для меня представляют или угрозу. При этом он не видит других людей как других, не понимает их и остается одиноким. Одиночество сохраняется при высокой степени социальной активности, ежедневном исполнении посреднических функций, при использовании разнообразных средств говорения, обмена информацией, участием в сплетнях. При этом использование энергии общения свободно от обязательств за последствие такого общения.

1. Мы утверждаем, что лишний вес – не только телесная проблема, но и проблема личной и духовной ответственности. Единственной полноценной гарантией от рецидива пищевой зависимости являются не новые сформированные привычки питания, не замена пищевых удовольствий на более продвинутые, не культ тела со всевозможными тренажерами, spa-процедурами и прочее, и не вера в безоблачную жизнь в будущем.

*Ести*

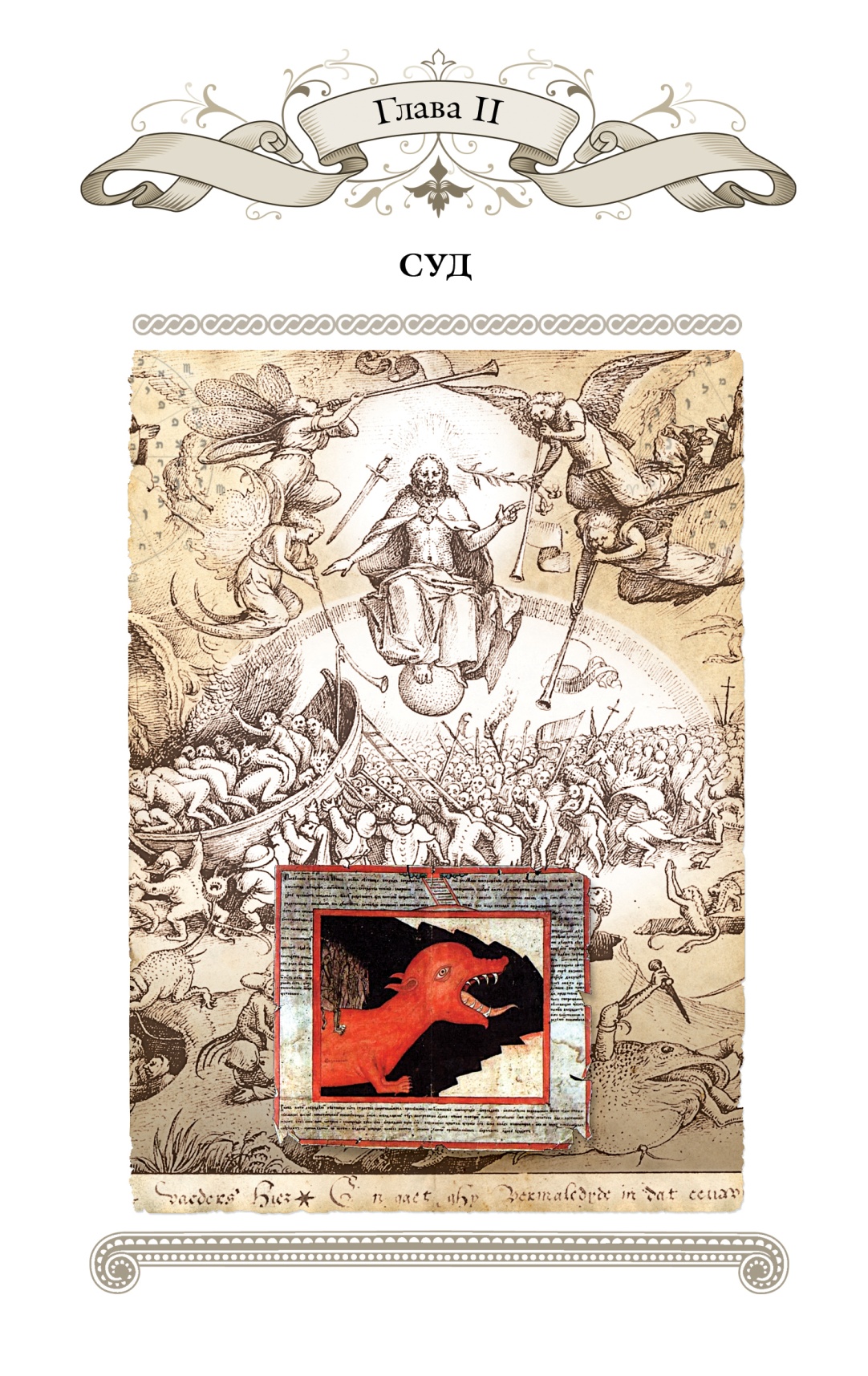
*«Что делать с тоской и слезами для которых есть только поводы, но никак не найти причины? Пыталась себя баловать (ванна, свечи, подарки) не помогает... не греет».*

Спасением является развитие духа и возвращение к ответственности на всех уровнях.

1. В ответственности перед собой есть несколько правил, являющихся основой для становления Стройности или, иначе, – преамбулой для Законов Ордена Стройности. Итак, необходимо следующее:

* Принять виновность за свои прежние ошибки и за все нежелательное, что происходит в жизни, за отношение к вам других людей, за состояние своего тела, за свои болезни и страдания, за несбывшиеся планы.
* Предпринимать необходимые действия вовремя. Не зарекаясь, что буду всегда начеку, и всегда буду действовать с полной включенностью. Но, понимая, что лишь внимательность ко многим аспектам своей жизни дает шанс справиться с пищевой зависимостью.
* Принять факт, что каждый сам создает свои переживания и переживания есть единственная реальность, единственная реальная причина перееданий. Принять категоричную позицию, согласно которой в пределах нашего восприятия лишь то, что мы сами себе придумали. Стенания о невзгодах мира не более чем нытье по поводу того, что в твоей голове.
* Выбрать правильный метод. Не тот, который вам предложили другие, расписав его прелести и не тот, который кажется самым быстрым и легким. А тот, проверяя который, вы поймете, что он делает вас сильнее.
* Принять на себя обязательства по исправлению нежелательных последствий собственных неправильных мыслей, переживаний и действий. Взять на себя обязательства доводить начатое до конца, несмотря на ошибки.

1. «Ерунда, – скажите вы, – есть люди, которые даже не знают всех этих правил и остаются стройными». И это действительно так. Но при этом важно знать и другое. Вам необходимо научиться исполнять эти правила ради самих себя, а не потому, что другие делают это или не делают. Не исполняя обязанностей стройного человека, вы всегда будете срываться, отчаиваться, чувствовать свое бессилие перед проблемой. Это так, потому что ваша жизнь уникальна и неповторима, поэтому именно вам ее обеспечивать и обустраивать.
2. И еще один важный момент, который должен быть осознан послушником Ордена Стройности. На протяжении всей своей жизни мы склонны к фантазированию, и даже став взрослыми, принимаем фантазии за реальность. У каждого годам к 30-40 складываются свои правильные идеи, теории и устойчивые системы верований. Даже если, следуя им, мы заходим в тупик, мы находим объяснения в обстоятельствах, в других людях и в несчастной судьбе. А сгустившийся туман в собственной голове, по-прежнему считаем жизненной мудростью.
3. Так, например, вы трудились не жалея сил и надеялись, что заслужите гарантию хорошей жизни в будущем со своим близким человеком. А потом выясняется, что все эти годы вы приучали близкого во всем полагаться на вас. Однако случилось так, что у него проснулось стремление к взрослости, к самостоятельности, и он оставил вас. За что такое отношение? Да за то, что вы поверили в способность нести ответственность за двоих, поверили в ложное правило. И вина лежит на вас и за это наказание – страдание от неблагодарного отношения.
4. Ошибки, страдания, вина, желание жить осознанно, стремление навсегда сменить избыточный вес на полноту жизни, потребность в с-частье, в близости с кем-то и чем-то – главные побудительные мотивы для вступления в Орден Стройности.



**И все же виновен!**

*«Какой бы ни была жизнь вокруг, оправданий нет и не предвидится. Но оправдания ищут и находят. Всех людей так учили, и все они оказались прилежными учениками»*

*(С. Лукьяненко*)

1. Напомним еще раз, что перед вами не книга для чтения, а Кодекс, появившийся из общения с зависимыми людьми, которые не стали стройными, поскольку нарушали Законы и не получили права. Опыт помощи таким людям позволяет говорить, что представленные ниже Законы, распространяются на всех, кто хочет быть стройным. И какой бы индивидуальностью вы не обладали, через какие бы жизненные коллизии вам не пришлось пройти, вы имеет право знать, что соблюдение Законов Кодекса Стройности делает человека стройным.
2. Нарушая Законы Стройности, вы не верили в необходимость смиренного служения ей. Но если Стройность все же оставалась важной для вас идеей, то сегодня вам необходимо признать вину за нарушение Законов, о которых прежде не знали. Никакое давление общества не смягчит этой вины, поскольку она исключительно ваша. Не было бы желания, не было бы и вины. Вы уже получили опыт жизни с лишним весом, и Стройность стала для вас желанной, как исцеление.

*«Не здоровые имеют нужду во враче, но больные» (Марк. 2:17).*

1. Говоря о Законах Стройности и виновности в их нарушении, будет оправдано сравнить их с законами, действующими в альпинизме. Есть проложенный горный маршрут, ведущий к вершине, и вступившему на него, отклоняться не позволительно. Расплатой будет смерть. Лишь двигаясь по маршруту шаг за шагом, след в след, человек может избежать трагедии и получить право быть на вершине. Конечно, есть и те, кто прокладывает маршруты – первопроходцы, знающие, что они рискуют своей жизнью. Но таких – один на тысячу, и мы не относимся к их числу. Нарушая законы и отклоняясь от маршрута, мы наивно верим, что наказание нас минует, и в этом трагически ошибаемся. Мы не останемся без наказания, без родительского наказа - «если Бог гневается, значит, помнит о нас».
2. А можно восхождение к Стройности представить как узкий поднимающийся вверх коридор с каменными стенами. Вы либо карабкаетесь вверх, либо сползаете вниз. Телодвижения влево и вправо ограничены. А еще в этот коридор можно войти, лишь склонив голову, поклоняясь своему божеству, признавая греховность, присущую всем нам со времен Адама и Каина.
3. Мы не рассматриваем вопрос о чувстве вины, упоминаемом во всех вероисповеданиях. И потому нам значительно проще, поскольку не нужно тратить время на разбор скопившейся лжи, из-за которой покаяние и причастие стали похожи на откат в бизнесе. Мы не говорим о Боге и не создаем религии, поскольку Стройность всего лишь идея – один из маленьких человеческих «богов», принадлежащих этому ближнему миру. Но в Стройности, несомненно, есть отпечаток Всевышнего. В объекте вашего поклонения проявлен замысел о человеческом теле, и потому достижение Стройности требует такой же покорности и смирения, как и служение Всевышнему. Законы большого проецируются на малое. И лишь признавший свою вину за нарушение Закона, способен подняться к свету от переедания, от дурного к Стройности.
4. Не просто стать прилежным учеником, прожив значительную часть жизни. Еще сложнее понять, что вы и никто другой, нарушили Законы Стройности и стали единственной причиной своего лишнего веса. Особенно неприятна эта мысль тому, кто читает эту книгу с куском домашнего пирога в руке. Поэтому, возможно, стоит выбрать другое чтиво, где вам расскажут, что вся проблема, например, в стрессах, и именно они толкают не переедание. Тогда у вас будут все основания пойти и отрезать себе еще один кусок пирога. И мы не ждем понимания от тех, кто считает, что его жизнь предопределена стечением несчастных обстоятельств и не зависит от собственного характера и поведения.
5. Как составители Кодекса Ордена Стройности мы надеемся, что указанные законы и виновность за их нарушение могут быть приняты большим количеством людей. И теоретически это возможно. Ведь не исключено, что если позвонят в дверь, то снаружи окажется английская королева. Законы мироздания не противоречат этому. Однако, скорее всего, там за дверью кто-то из родственников. Так и мы, склонны предположить что-то более реальное. Мы будем счастливы, если хотя бы один из десяти прочитавших, найдет в себе силы покаяться и сделать рассматриваемые законы нормой жизни. И мы скажем себе, что написанное здесь пригодно лишь для особенных людей, для избранных!
6. Отчего столь скромные ожидания? Из всех причин, объясняющих, почему вы до сих пор не стали стройными, мы выбрали самую неудобную – вашу виновность, потому что раньше вы проигнорировали важное правило: *«Чтобы получить то, что хочешь, надо сделать то, что нужно»*. Вы потратили годы на поиски лазейки, избегая этого правила. Не принимая вины, вы оставались виновными и за свой вес, и за годы, потраченные на борьбу с ним.
7. Но какая может быть вина, спросите вы, у меня безобидного пищеголика. *«Да разве приношу я вред другим людям подобно пьющему? Да я ж добрейший и терпимейший из всех моих знакомых»*. И большинство переедающих всячески отрицают свою вину с таким же энтузиазмом, как и любые другие зависимые люди, теряющие достоинство.
8. Признавать свою вину абстрактно, без изменения правил, по которым живешь, бессмысленно. Но и изменять правила своей жизни, как крутится флюгер от дуновений ветра, тоже не дело. Принятие вины без подготовки опасно. Посыпая голову пеплом, можно зарыться. Вина может вызвать равнодушие, отчаяние, сопротивление, самооправдание, самообман и другие запутанные нехорошие состояния.
9. Переедающий человек, например, с готовностью примет вину за детей, за родителей, за знакомых – за всех, кто нуждается в утешении и заботе. И хотя большинство толстых людей стали мастерами в оказании заботы, они чувствуют, что делают для других слишком мало и не спешат избавиться от чести быть виноватым за все. А может так оно и есть? Когда мама перекармливает своего ребенка и все делает вместо него, она много заботится или мало? Может она действительно накапливает свою вину?
10. Но для начала о вине более очевидной. Полные люди, часто беспомощны даже в том, чтобы накормить себя как положено и, конечно, виновны в этом. Перенося свое внимание вовне, будучи внимательным, заботливым и контролирующим свое окружение, полный человек и виноватых ищет вокруг себя. И обязательно находит, а, найдя, снимает тяжесть ответственности за собственные проблемы. Так легче, но в результате он приучает себя к тотальной беспомощности. Не ведая, что становится жертвой представлений об эндокринных нарушениях, обменных процессах, наследственности и прочих премудростей современной науки.
11. И не случайно, что полные люди не чувствуют себя виноватыми в отношении своей плохой ситуации, в отношении своих телесных и душевных проблем. *«Да я плохо отношусь к себе, да я подвергаю себя изнуряющей работе, да я часто плохо чувствую себя и подвержен постоянной усталости, мне скучно, и в моей жизни больше бессмыслицы, чем смыла, но разве можно за это чувствовать себя виноватым?»* – рассуждает человек с пищевой зависимостью. И то, что толстяк ругает и унижает себя, еще не означает, что он готов признать вину. И уж конечно, нет принятия вины и нет покаяния в недобрых словах, говоримых себе о себе.
12. Получается, что и наивность опасна, и виноватость не проста. Вина должна приниматься как сильно действующее средство, которое может быть и лекарством и ядом. Вину следует принимать каплями, ложечкой, так, чтобы добавились силы, чтобы возник психологический иммунитет, мотивация к действию, и к действию доброму.

**На скамье подсудимых**

*«Кого люблю, того обличаю»*

*(Откр. 3:19)*

1. Некоторым может показаться, что кодекс, законы, суд, ответственность – слишком сложные, не психологические и не применимые для полного человека категории. Ведь существует масса книг, говорящих о том, что психология, психотерапия помогает стать таким, каким хочется быть. По телевизору обещают средства легкого снижения веса. А специалистам, реально работающим с проблемой, задают вопросы: *«Ну почему вы не сделаете, так, как мы хотим?», «Ну зачем все эти слова говорите?». «Вот я читала все наоборот, и мне никто не говорил, что для снижения веса нужно почувствовать себя виноватым, что нужна ответственность, что потребуется суд».*
2. Возможно, вы просто читали не те книги? Но есть и другие более честные о том, как улучшить жизнь. И в этих книгах пишется о пользе праведной жизни, о важности внутренней дисциплины ума, о том, что одержимость излечивается наказанием. В этих источниках сообщается, что человек должен без помощи психологов уметь различать греховность и праведность, разумность и глупость. А чтобы легче было принимать правильные решения, были и свои способы воспитания. Чего, например, стоят такие поучительные методы: гордецов подвергали колесованию, завистников бросали в ледяную воду, потакающих чревоугодию заставляли есть крыс и жаб, похотливых отправляли на костер, гневливых заживо разрывали на части, алчных варили в масле, а потакающих праздности бросали в яму со змеями.
3. И хотя подобное спасение заблудших душ осталась в прошлом, ваши проблемы и ваш лишний вес по-прежнему свидетельствует о том, что по-легкому, по-простому отделаться не удастся. Ваше прощение не наступило. Да и наказания то еще не было. *«Как это не было наказания,* – спросите вы, – *а болезни, страдания, обиды?»* Все это было и, безусловно, неприятно, но эти неприятности лишь результат уклонения от наказания. Вы и на суде то не были, не выслушали приговор, не приняли обязанностей и не получили права быть стройным.
4. Вы можете сердиться, нервничать, возмущаться, но держите себя в руках, как в том самом зале суда. Вам необходимо принять удобную, но взбадривающую вас позу. Как будто перед вами сидит очень авторитетный человек, от которого зависит ваше настоящее и будущее, который может повлиять на вашу судьбу в зависимости от того, какое впечатление вы на него произведете. Вы не должны быть расслаблены, но и не должны быть слишком напряжены. Вы должны быть бодрыми и готовыми.
5. Вспомните несколько дней своей жизни, когда вы жили по-настоящему, правильно, праведно, по правде. Не только в уме, не только на словах, но всем своим существом, душой и телом и, возможно, вы знаете, что такое действительно жить. Но сегодня этого нет. Из переедания, лишнего веса, привычных самообманов и защит вы создали панцирь, укрывающий вас не только от жизни, но и от суда. Однако вы не можете навечно превратиться в улитку. По крайней мере, не в этой жизни. Вы страдаете, просите помощи, злитесь на тех, кто не помог или обманул, носите на себе груз обид, страданий и затруднений. Вы считаете, что изменения маловероятны. И что особенно прискорбно, вы действительно правы. Вы нарушили законы, но не были привлечены к суду, вы были виноваты, но вины не приняли. Вы хотели избавления, но не покаялись. И шаги, которые следует предпринять, направление, в котором следует двигаться, неизвестны.
6. Между тем, все, что требуется это отдать себя в руки правосудия. Но чтобы при этом не стать жертвой произвола или, чтобы не возник соблазн произвольно сорваться в самый ответственный момент, уясним несколько моментов. Представим ситуацию, действительно равноценную суду. Вы оказались в роли обвиняемого на суде с участием самого лучшего в мире адвоката, то есть опять же самого себя. Защищая себя, вы естественно надеетесь уйти от ответственности.
7. Вы говорите: *«Почему другие не следят за собой и остаются стройными? Почему я ограничиваю себя во всем и переживаю, а они нет? За что мне все это? Почему я должен все это делать? Почему лишний вес просто не может исчезнуть?» «Все это от того,* – говорит обвинитель, – *что вы – личность, индивидуальность. Вы – свободное и ответственное существо. И именно вы отвечаете за свою собственную жизнь, вы отвечаете за выбор быть толстым или стройным. Не родители, не государство, не промышленность, не природа и даже не ваш несчастный организм, а именно вы»*. И все, что с вами происходит – это суд и приговор именно вам. Вы считаете это не справедливо? Может и так. Но приговор в виде лишних килограмм вынесен, и с ним придется считаться.
8. Выдвигая обвинения, мы делаем лишь первые шаги на пути помощи. За обвинением должно следовать наказание. И особенность нашего наказания в том, что оно не имеет никакого отношения к причинению ущерба и нанесению обиды. Это скорее похоже на помощь высокой пробы. Когда любящий родитель осознанно наказывает ребенка, когда мудрый учитель наказывает ученика, когда дальновидный руководитель наказывает подчиненного, они дают наказы. Человеку показывают, что можно и должно по-другому, иначе, лучше. Естественно, если сюда не примешивается отыгрывание своих проблем, страхов и амбиций. В заботливом наказании тот, кто наказывает, испытывает больший нравственный дискомфорт и большие трудности, чем наказуемый. Более того, наказанный человек, обогащенный наказом, чувствует себя лучше, проще, яснее, увереннее. Он получил поддержку!
9. Как-то мы проводили тренинг, посвященный инициациям, в одной части которого мужчины помогали женщинам стать женственнее. Один из участников назвал этот тренинг «выбиванием из женщины бабы». Со стороны (хорошо, что не было посторонних) выглядело все очень драматично – женщина в плотном кольце мужчин оказывалась в крайне затруднительной ситуации. Мужчинам же надо было со всей ответственностью разграничить свои агрессивные импульсы в адрес женщины от силы необходимого воздействия, помогающего женщине принять слабость. Думаете, для кого эта практика стала большим испытанием? Конечно, для мужчин. Воспитанные, цивилизованные, местами утонченные и временами деликатные, говорили, что для них это было тяжелым испытанием. Это была проверка их реальной мужественности, способности преодолеть свои страхи, сомнения и помочь женщине. Женщины же выходили по-настоящему обновленными и благодарными. В своей жизни прежде они не могли получить столь важного наглядного урока своей женской слабости. В своем обычном окружении такая помощь для них была невозможна. Мужчин выходивших из леса они встречали глубоким поклоном.
10. Остановитесь, подумайте, что есть наказание для вас? Что делает его эффективным? Что страшнее: боль от маминых подзатыльников, упреки, высказанные от беспомощности? Или, когда отец не простит? Мама посердится, накричит и все, она заранее простила. А отец может и не простить, поэтому ребенку страшно. *"Мама могла нас шлепнуть, прикрикнуть на нас, поругаться. Отец никогда не бил. Но мы его жутко боялись. Если были в чем виноваты, всегда просили, чтобы мама поговорила с ним, защитила нас"*. И со стороны отца это не техника, и не педагогический прием, просто он действительно так любит своих детей и наказывает, требовательно, по-мужски проявляя волю.
11. А теперь поставьте себя на место судьи и оцените насколько это непростая роль? Представьте, что вы сами вершите суд, например, на уголовном процессе, обвиняя кого-то в краже. Кто-то пусть ищет доводы в пользу вины, кто-то в пользу оправдания, а вы должны судить. И представьте, что ваша проницательность и опыт совершенно точно подсказывают о наклонностях подсудимого. Вы знаете, что будет, а чего не будет делать этот человек. И вот что получается интересным! Если вы знаете, что он украл, знаете, зачем и почему, а также знаете, что он и впредь будет воровать, что в этом случае означает «судить»? Можно предположить, что тут мы быстро договоримся. Если совершенно точно, что подсудимый ворует, и будет воровать впредь, то правильней на всю жизнь посадить его в колонию (комфортно организованную), где не будет возможности завладеть чужим. Он станет не ворующим, а работающим. Это будет справедливое и, главное, полноценное наказание. Не смерть, не попустительство, а наказание, от которого выиграют все, включая наказанного. Внешние стены будут для него заменой не сформированных внутренних ограничений совести, и он совершит меньше ошибок.
12. А теперь представьте, что вы точно знаете о том, что тот, кого вы судите, больше никогда и ни при каких обстоятельствах не украдет. Какой будет суд? Срок его заключения надо максимально сократить, или вынести условный приговор. Именно так мы поступаем в отношении многих проступков наших детей. Мы наказываем их символически, условно, зная, что, взрослея, они избавятся от желания нарушать законы, им это станет НЕ ИНТЕРЕСНО. Но какое-то наказание в нужное время может быть необходимо. Получается, что важен не конкретный проступок, а прогноз. С учетом будущего одно и то же преступление будет совершенно разным событием – Nullum intra se vitium est[[5]](#footnote-5). Справедливо, если и приговоры им будут разные.
13. C лишним весом все точно так же. Если иметь ввиду прогноз, то дело не в том, что вы переедали в прошлом и не в том, что переедаете сейчас. Вы можете приготовиться, набраться сил и почувствовать тот момент, когда будете точно знать, что выросли из желания переедать. Важно понимать, что вот это вы впредь постараетесь не делать, а вот это однозначно прекратите раз и навсегда. Именно от вашего выбора будет зависеть смысл суда, где выясняется, кто вы и каковы ваши помыслы. Допустим, вы, говоря в сердцах, «убить тебя мало», на самом деле никого не убивали в своей жизни. Но можете ли вы быть уверенны, что никогда и, ни при каких обстоятельствах этого не совершите? А если будет угроза жизни вашему ребенку и уничтожить потенциального убийцу – единственно возможный способ спасти ребенка? Появились сомнения, можете ли вы теперь быть абсолютно уверены, что никого и никогда не лишите жизни? Но зато вы можете быть уверены на все сто процентов, что никогда, ни при каких обстоятельствах не будете есть человеческое мясо и пить человеческую кровь.
14. Извините за неприятный пример. Но он помогает ясно понять, что означает решение, принятое раз и навсегда, на всю жизнь. Возможно, примеры могут быть и другими. Огромное количество людей на свете, в какой-то переломный момент жизни раз и навсегда принимает решение не употреблять алкоголь. Как будто его нет в их вселенной. Можете ли вы так категорично сказать, что больше никогда, ни при каких обстоятельствах не вернетесь на путь медленного самоубийства через переедание? Вряд ли, к такому решению нужно еще прийти.
15. Здесь будет важна ваша, как говорят психологи, самоиндентификация. Если вы толстяк, цепляющийся за привычки, свойственные всем толстякам, если ваши отношения с едой составлены по сценарию фильмов ужасов, если вы приучили себя жаловаться, вынуждая других жалеть вас, если вы не верите, что своими силами можете решить проблему – переедание останется вашим уделом. Если же вы человек, сохраняющий в себя веру, знаете свои способности и способны с надеждой глядеть в будущее, если вы поняли преимущества жизни без перееданий – вы стройный. И это не зависит от массы тела на текущий момент.
16. Ваша самоидентификация будет влиять на то, какие ответы вы найдете на свои вопросы: *«Почему одни справились, а другие только на время сбросили вес? Почему одним можно, а другим нельзя. Почему одних простили, а других продолжают судить»*? Суд этот не может быть уравнительным, по той причине что, все люди отличаются друг от друга. Одни принимают вину без обвинителя, а другие ускользают от самых прямых обвинений. Важно, не что вы делаете, а насколько вы ответственны за последствия. Жизнь продолжается, и для раскаяния можно использовать даже последнее мгновение.
17. Однако не вздумайте надеяться, что поскольку все уникальны, то ваша уникальность исключительно позитивна. Это будет нашептывать ваш адвокат – проходимец и корыстный лгун, а вовсе не поборник законов. Внутренний адвокат попробует вытянуть вас на поруки. Мол, *«мы сами тут сейчас честно осудим себя и примерно накажем. А потом станем послушными исполнителями предписаний и начнем жить по закону».* И все эти благие ожидания сбудутся, потому что прошлые преступления не от вас, а оттого, что в жизни бывало непросто и нелегко. Много работы, маленькие дети, не хватало денег в молодости, стало мало желаний в старости. Конечно, все это так, на то он и хитроумный адвокат, и речь его будет похожа на правду. Но самое главное и самое важное, способное раз и навсегда прекратить преступления он не скажет.
18. Благодаря этому адвокату многие из обычных преступников развращаются безнаказанностью и становятся рецидивистами. Они уверяют, что больше никогда не будут преступать закон, демонстрируют раскаяние и примерное поведение ради досрочного освобождения. Но, выйдя из тюрьмы, совершают преступление в первые же часы.
19. Ваш адвокат не назовет истинной причины приговоренности к лишнему весу. Он не скажет, что она от того, что вы не верили в очевидное – в НЕИЗБЕЖНОСТЬ НАКАЗАНИЯ. И опереточный самосуд не поможет, «самому судить – не рассудить». Так, например, у людей с интеллектуальными трудностями есть хитрости, которые кажутся хитроумными только им самим, а большинство воспринимают их как что-то детско-наивное. Толстяк, честь ему и хвала за это, хоть он и придумывает себе разные уловки, сам верит в них лишь первые три секунды, а потом понимает, что соврал себе. И в следующий раз он готов поступать так же. Поэтому необходим суд внешний, суд человеческий – людской суд. А если и он окажется недостаточно строгим, если и здесь помогут адвокатские «отмазки», то уж избежать высшего суда – суд-ь-бы – не удастся точно.
20. О том, как важно понимать неизбежность наказания рассказывает одно горное предание – история из Дагестанского села. Журналист повествует о том, что на этой земле прошло много войн, пролилось много крови – и родной, и чужой. Но вот мелкого криминала здесь не было никогда.

*«Кто-нибудь за этим столом может вспомнить, чтобы среди жителей нашего аула случилась хотя бы одна драка? Или чтобы один местный житель убил другого? Или обругал грязным словом? Или изнасиловал? Или обокрал?» – спрашивает своих односельчан уважаемый старец. Все, как один отвечают: «Нет, дядя Гусейн, не помним».*

*– А помнит ли кто-нибудь, чтобы в нашем ауле когда-нибудь кого-нибудь наказывали тюрьмой? Или казнили? Или отрубали пальцы? Или хотя бы угрожали совершить что-нибудь из того списка, который я тут назвал?*

*«Нет, дядя Гусейн…, нет, дядя Гусейн…, нет, дядя Гусейн…» – снова разнеслось по залу.*

*– А знаете почему? – аксакал обращается к журналисту.*

*– Потому что люди у вас в ауле живут хорошие, – неуверенно предполагает тот.*

*– Люди здесь живут обычные, – хмурится дядя Гусейн. – Просто у нас есть один красивый горский обычай.*

*Если в ауле, кто-нибудь из мужчин набедокурил, повел себя недостойно, обругал женщину, обокрал старушку, избил, покалечил того, кто заведомо слабее. Или просто неуважительно отнесся к очень достойному человеку, тут же собирался совет старейшин. Но не для того, чтобы послать гонца в прокуратуру. И даже не затем, чтобы назначить наказание, связанное с физическим воздействием. Нет, совет старейшин в таких случаях выносил короткий приговор– «гъарч». Но это самый страшный приговор в нашем ауле.*

*Наутро все пять тысяч местных жителей, как один, строились в длинные колонны и направляли свои стопы к дому правонарушителя. С торжественными песнями, воинственными плясками и боевыми знаменами. Впереди шел самый уважаемый человек села. В вытянутой вперед руке он торжественно держал короткую деревянную палочку, размером не больше эстафетной. Это и есть он – «гъарч».*

*На языке жителей села это слово означает «палка позора», которую старейшина вручал провинившемуся с самым серьезным лицом, сопровождая награждение примерно следующими речами: «Тебе, о великий, сильный, благородный Юсуф, который, проявив чудеса храбрости, обидел старушку Патимат, вручаем мы это боевое оружие. Носи его и не забывай, что ты гордость нашего села. Да прославится имя твое в веках, и подвиг твой да будут помнить потомки». После этого весь аул начинал праздновать «великое событие», а тот, кому этот праздник был посвящен, не знал, куда провалиться от стыда. Эту палку он был обязан носить с собой до тех пор, пока не набедокурил кто-нибудь другой. При этом любой житель аула, включая женщин и детей, имел право остановить его и проверить — на месте ли его боевая палка. Но, как правило, вскоре после ее вручения «кавалер гъарча» исчезал в неизвестном направлении и никто не пытался его искать.*

1. В некоторых случаях принятие обвинения может быть достаточным для снятия вины, оно освобождает от наказания или делает его условным. Есть только одно «но». Это случиться, если вы сами себе предельно серьезно, мобилизовав все свои душевные силы, не от страха, а по совести скажете примерно следующее: *«Я прошу моих близких, прошу Бога быть свидетелями моих слов. Я желаю быть стройным, я устал обманывать себя и других, я навсегда оставлю это в прошлом. Я готов навсегда оставить в своем прошлом сладкий грех преступления. Я расстаюсь с перееданием навсегда!»*
2. И не будет в вашей жизни больше проблем с лишним весом. Правда, останутся все остальные проблемы. Что еще раз докажет вам, что не в жизненных проблемах было дело. С вами останутся и тревоги, и одиночество, и разочарования, и обиды. Но лишнего веса в вашей жизни уже не будет.

**Человек сам себе слово[[6]](#footnote-6)**

*«Трава высыхает, а цветок увядает, но Закон живет вечно»*

*Ессейское евангелие Иисуса*

1. Как связаны неизбежные ограничения Законов Стройности и личная свобода? Прежде всего, они связаны вашей жизнью. Реальная жизнь не всегда приятна и во многом потому, что в ней нет места вашей абсолютной свободе. Приятно лишь то, что в ней нет абсолютной свободы и у ваших недругов. Абсолютная свобода недостижима. Если вы преодолели подростковый рубеж это можно понять и смириться. Однако и необходимая, реальная свобода представляется трудно доступной. Для большинства она не привлекательна из-за тревог и ответственности. Желание невозможного, стремление к мифической абсолютной свободе мешает взрослеть и получать возможную относительную свободу зрелого человека.
2. Поэтому каждый в какой-то период жизни неизбежно сталкивается с ощущением, что он тотально рабски не свободен. Желая свободы, он отказывается от нее, пугаясь свободы и ответственности. Желая быть стройным и свободным, начиная что-то предпринимать и добиваясь успеха, он сталкивается с растерянностью, с неумением быть свободным. Избавление от лишнего веса ставит человека лицом к лицу с новыми выборами и усилением тревоги. И многие, глотнув свободы, испуганно прячутся в переедании и лишнем весе.
3. Вернер Рейнхард, создатель популярного в 70-х годах тренинга личностного роста писал:

*«Я заперт в клетке, которую построил сам.*

*Схвачен стражниками, которых создаю каждый день.*

*Осужден судьями, сидящими во мне.*

*Приволочен в камеру собственными руками.*

*Я и тюрьма, и тюремщик. Я узник».*

Освобождение не придет по закону небесной амнистии. Человек может стать свободен, лишь взрослея и закаляясь. Оставаясь узником своего тела, своих страхов, своих предпочтений и привычек, можно быть в поиске необходимой и достаточной свободы.

*«Кто чувствует несвободу, тот душевнобольной, кто отрицает ее, тот глуп» (Ницше).*

Конечно, душевнобольной в нашем случае – не пациент психиатра, а любой человек, переживающий и страдающий от неустранимых ограничений. И хотя страдания, доходящие до умственного расстройства все же избыточны, но даже они лучше глупости.

1. Относительная свобода в еде означает следующее. Кто считает, что питание есть проявление несвободы, что еда это не-обходимость, что ее нельзя обойти, тот демонстрирует в корне неверное отношение к еде. Еду и не надо обходить как фекалии на дороге. Едой надо умело пользоваться и получать пользу в рамках своей относительной свободы. Еда – это огромное поле красоты, счастья, удовольствий, искусства, праздника, общения. Выбирать свою еду, количество съедаемой еды – это и есть ваша свобода. Лишь больного человека кормят по необходимости, здоровый, обладающий волей человек сам решает, что и когда ему есть.
2. С другой стороны считать, что мы абсолютно свободны в отношении еды и вольны распоряжаться едой как захочется – глупость. Неограниченная свобода в еде наносит вред организму и тот, кто считает, что есть можно все и всегда – глуп. Вольности ребенка, простительные по малолетству, недопустимы для взрослого. Своеволие делает человека рабом своего эгоизма, то есть совершенно безнадежным и окончательным рабом, сидящим на дне пустого колодца и видящим «свой» кусочек неба.
3. Свобода как таковая не принадлежала и не будет принадлежать нам, она присутствует как вдохновляющая идея – «дух свободы». Абсолютная свобода как поток свежего воздуха из открытого окна. Относительная «тихая моя свобода» (О. Мендельштам) как мое дыхание, мой свободный вдох и свободный выдох, чуть полнее, чуть глубже, сильнее, тише, спокойнее, но всегда есть ограничение, сначала вдох и только потом выдох. Относительная свобода, приятная и достаточная, являющаяся признаком зрелой сильной личности является следствием личной ответственности и взрослого умения жить с неопределенностью в изменяющемся мире. Сохранять внутреннюю стабильность, или как говорят психологи, устойчивую личную идентичность помогают Законы, ставшие осознанными правилами организации своей жизни.
4. Хорошая повседневная жизнь – это жизнь подчиненная хорошим Законам. В послушании этим Законам открываются островки настоящей частичной, частной свободы, благодаря которой мы не чувствуем себя рабски принуждаемыми и делаем что-то уже по собственной доброй воле. Однако возникает парадокс, подмеченный А. Вознесенским: «Невыносимо, когда насильно, но добровольно – невыносимей».
5. Даже маленькая часть свободы пугает, дезорганизует и подталкивает создавать свои маленькие законы и подзаконные нормы, ритуалы, привычки. И если главный закон в отношении еды диктует внимательное умеренное отношение и соответствующие удовольствия, то подзаконные предписания могут превращаться в узаконенные извращения (голодание, диеты, сухоедение, сыроедение и пр.). Они дают иллюзию контроля, возвышают над едой и снижают страх.
6. Отсутствие внутренней свободы порождает желание искать искусственные запреты и находить сопутствующие им новые страхи – нельзя сорваться с диеты, нельзя перекусить на ночь и пр. Законы, порожденные страхом, и выполняются от страха. Не в радость, не на пользу. И подчинение этим законам не является актом доброй воли. И потому так плохо чувствует себя тот, кто сел на очередную диету и втайне от самого себя дожидается ее прекращения.
7. Любой человек поздно или рано начинает тесниться законами, придуманными другими людьми, непрочувствованными и непринятыми им. Во имя своего взросления необходимо нарушить чужие законы, проявляя в этом смелость и благородство.

*«Иногда человек должен совершить то, что в мифе называется «святотатством», и нарушить то, что ему кажется социальной нормой» (Дж. Холлис).*

Многие способы снижения веса, предполагают грубое, бессмысленное подавление своих желаний и не способствуют развитию личности. В них подспудно заложена причина провала. Применяя диету, придуманную каким-нибудь специалистом или названную чьим-то громким именем, человек знает, что это не его, не настоящее, это чужой эксперимент, и он обязательно кончится. И наряду с разочарованием, нет-нет да промелькнет чувство гордости от своеволия и независимости.

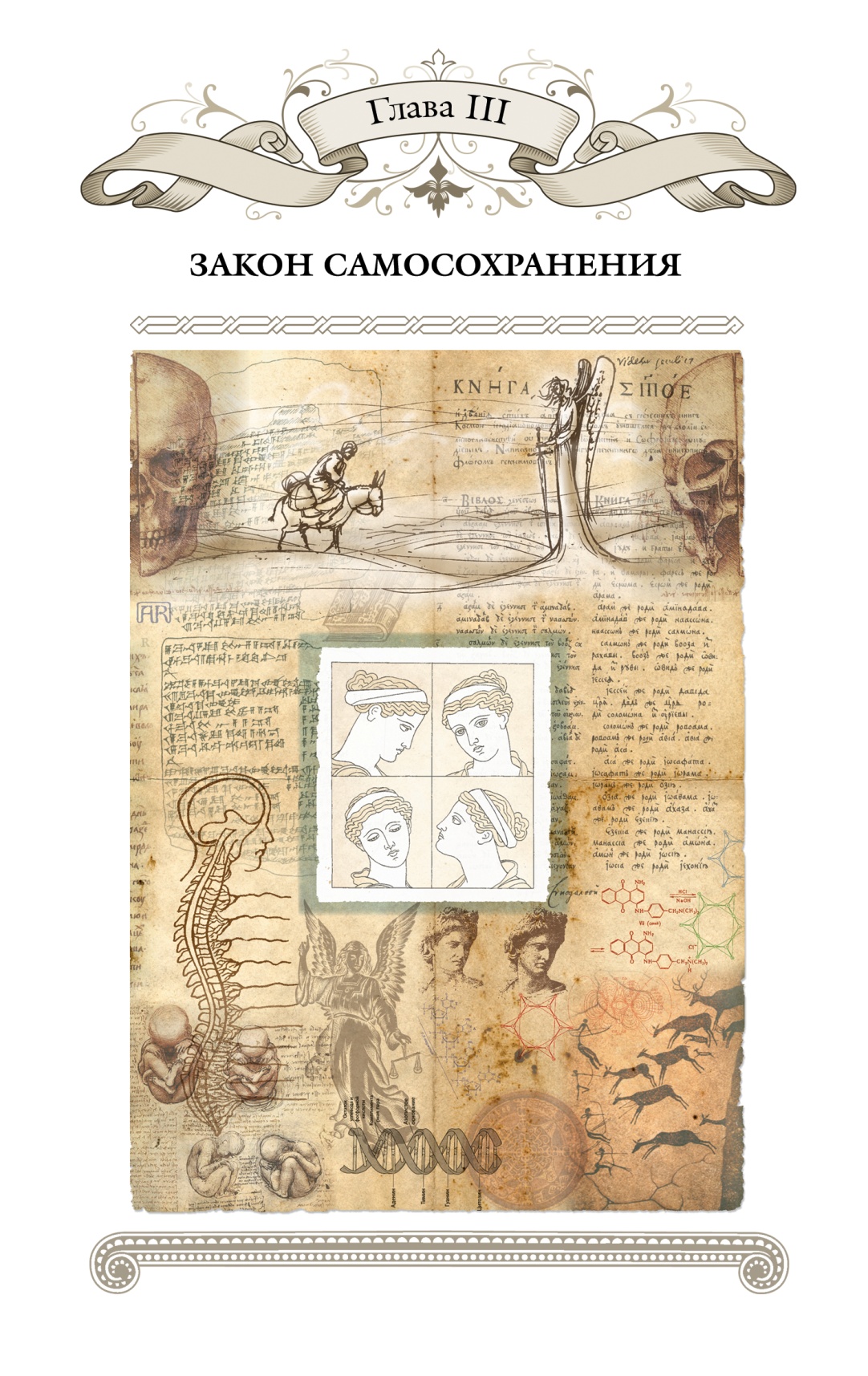
1. Так во взрослом человеке проявляется подросток с его негативизмом, с отрицанием принуждения, с отменой чужих законов и желанием найти СВОЙ путь. И нет ничего странного в том, что после диеты человек вновь отправится на поиск новых законов, новой диеты, нового способа снижать вес. Своего-то ума еще нет, только отрицание чужого. И будет выбирать очередной подзаконный акт для того, чтобы нарушить его. Конечно же, это глупость, но глупость человека, догадывающегося, что вообще без Закона нельзя.
2. Но почему, человек, собравшийся снижать вес, выбирает не проверенные традицией и временем хорошие законы, регламентировавшие питание и позволявшие людям веками сохранять силу, здоровье и Стройность? Почему принимает во внимание законы малообоснованные и противоречащие элементарному здравому смыслу? Например, не ем после шести, притом, что спать ложусь за полночь, не ем помидоры, потому что они красные. Способен ли хоть кто-нибудь вытерпеть обузу столь жесткого и бессмысленного ограничения?
3. Складывается впечатление, что худеющий, подчиняясь неосознанной вторичной выгоде лишнего веса, выбирает закон, который можно заведомо обесценить, нарушить и остаться при своем. Аналогично поступают закоренелые преступники, живущие по своим воровским законам, обесценивая «лоховские». На наш взгляд и у рецидивистов уголовников, и у людей, хронически худеющих и набирающих вес, и у тех, кто подвержен другим пагубным привычкам, существует общие заблуждения. Во-первых, они не верят в силу настоящих законов. Во-вторых, они не верят в неизбежность наказания. И, в-третьих, не понимают, что правильное законное наказание всегда приводит к свободе и всегда благо. И неверие, и непонимание – есть проявление подросткового незрелого разума.
4. Взросление происходит через понимание условности частных правил в пользу глубокого понимания жизни и почтения к законам естественным и неизменным. Это законы, в отношении которых легкомысленность не прощается. Если социальные законы и юридические нормы пишутся на злобу дня, в интересах отдельных членов общества, для укрепления государства, то законы жизни не пишутся.

*«Закон написан во всей жизни. Вы найдете его в траве, в деревьях, в реке, в горе, в птицах небесных, в рыбах морских, но ищите его главным образом в себе самих. Бог писал Закон не в книгах, но в вашем сердце и в вашем духе» (Евангелие мира есеев).*

1. Космические, биологические и психологические законы управляют мирозданием. Не записанные, не канонизированные, независимые от времени и коньюктуры, они могут быть лишь осознанно и добровольно приняты. Бессовестные хитрости адвокатов разного рода и собственные уловки ничтожны здесь по своей силе и виновный в нарушении законов этого ранга привлекается к ответственности в 100% случаев.
2. Остановимся на том, что мы называем настоящими вневременными Законами, регламентирующими бытие. Приведем их в порядке от общего к частному. Космические, планетарные законы определяют время жизни солнечной системы, смену времен года на Земле, наступление дня и ночи, ритм приливов и отливов, температурные колебания и другие масштабные явления. Законы Природы управляют всей органической и неорганической жизнью, определяют плодородие Земли, срок жизни растений и животных. Биологические Законы, определяют природное качество этой жизни, управляют сложнейшей системой взаимовлияний гормональной, эндокринной и других систем организма. Моральные Законы о добре и зле напоминают о ценности человеческой жизни и позволяют выживать человечеству как виду. Социальные Законы взаимодействия между людьми описываются в юриспруденции и определяют правила разрешения частных конфликтов. Нравственные, психологические Законы управляют поведением человека и помогают создавать частные взаимоотношения с другими.
3. За всю историю Земли вид Homo sapiens, превратившийся из дикаря в венец эволюции, нарушил самое большое количество существовавших до него законов. Единственно куда пока не проник неуемный человеческий разум, и где мы не нарушили извечных законов – это Космос. Однако лиха беда начало, до атмосферы Земли мы уже дотянулись трубами заводов. В религиозных догматах прописаны законы взаимоотношений с Всевышним как с верховной личностью, что не останавливает от лжи, манипуляций и унижения личностей себе подобных. Усилием лучших в мире физиков ядерщиков, построена самая большая и дорогая в мире машина – ускоритель элементарных частиц для воспроизведения момента рождения Вселенной. Однако ни одна официальная антропологическая и ни одна психологическая школа так и не смогли объяснить тайну зарождения человеческого сознания. Кто мы в этой связи? Возомнившие о своем величии пигмеи, пытающиеся править миром, собаки, кусающие руку хозяина?
4. На этом пути величия и трагедии человечества на арене истории появился подвид Homo sapiens compinguesce – человек разумный растолстевший. Он не нарушил ни одного бывшего и существовавшего в истории юридического закона, но он нарушил законы душевной жизни и законы физического естества. В результате его полнота стала и приговором и тюрьмой. Он ее выстроил своими выборами и предпочтениями, своеволием и отрицанием законов и осужден умирать в ней, если не разовьет в себе зрелости, не усвоит Законы и не заслужит свободы. Итак, мы подошли к знакомству с первыми базовыми понятиями Кодекса Стройности.
5. ПРЕСТУПЛЕНИЕ. Если у вас есть лишний вес, то это, конечно, и беда ваша, и несчастье. Но это и приглашение к развитию: к прекращению нарушений законов, определяющих отношение к себе и к своему телу, законов, регламентирующих пищевое поведение, взаимоотношения с другими людьми, отношение к жизни и личную самоценность. И нарушая эти законы, вы становились преступником, виноватым в преступлении против себя и жизни.
6. СМЫСЛ НАКАЗАНИЯ. Главный смысл наказания в том, что после него наступает прощение. Наказание важно не жестокостью, а неизбежностью. В личных делах и соображениях всегда можно уйти от наказания. Мы сами себе судья и мы всегда можем обосновать свое поведение. Но если прислушаться к голосу совести, то она скажет, что ты не прав, что ты всего лишь стремишься избежать заслуженного наказания. Вот говорят: «полюбите себя». А что значит любить себя? Любить себя – это значит принимать наказания или избегать наказаний? Надо выбирать наказание. Именно этот выбор сделает ситуацию проще. Но не путайте наказание как таковое с отдельными средствами и грубостью. Например, наказывать и ругать – вещи совершенно разные и между наказанием и руганью надо выбрать наказание. И так же наказание надо выбрать между наказанием и насилием.
7. НАСЛАЖДЕНИЕ И ДОЛГ. Между наслаждением и долгом надо выбирать долг. Наслаждение ведет к отчаянию и депрессии. Как это происходит? Вы находите источник наслаждения, получаете удовольствие, и естественно, хотите его повторить. Но, повторяя удовольствие, пресыщаясь, получаете удовольствие меньшей интенсивности. И чем чаще повторы, тем менее интенсивно наслаждение. В погоне за наслаждениями, они ускользают как призраки. Пресыщение становится отвращением к себе, личностной деформацией и в некоторых случаях извращениями. Примечательно, что количество людей, страдающих депрессиями, в нашем мире, заполненном пропагандой наслаждений, быстро растет. Люди становятся потребителями удовольствий, но удовлетворенность жизнью падает. Выбирая долг, вы проверяете себя и расширяете свой горизонт.

*«Сделай то, что ты должен и узнаешь, кто ты есть» (Гете).*

1. Если вы не знали о том, что нарушали Законы, то вы виноваты еще и в невежестве. Вы понимали, угадывали, что что-то не так, но оставили это без ответа. Хорошая новость в том, что пока продолжается жизнь, вы не обязаны оставаться наивным и безответственным. Вы можете понять, принять, заучить Законы Стройности, осознать вину, мужественно принять обвинение, взять на себя обязательства и научиться отвечать за свою жизнь. Хотя всегда есть альтернатива. Вы, как и прежде, можете демонстрировать наивность, ублажать себя глупостью, отрицать виновность, успокаиваться или нападать. Однако ваш лишний вес – вещественное доказательство преступления – будет напоминать о виновности и сохранится до конца ваших дней. Если вы не примете вину добровольно, вы не избежите наказаний. Наказания от жизни будут продолжаться и порой весьма серьезные.
2. И в заключении заметим, что все приведенные в этой главе рассуждения годятся лишь для тех, кто уже поднялся на тот уровень психологического развития, когда есть и силы и желание понять преступное в себе и разобраться в возникших проблемах. Наша помощь вам заключаться в указании нарушенных Законов. Мы расскажем также и о ваших человеческих обязанностях и правах. И, конечно же, по сравнению с обвинением для нас это более приятная часть. Мы расскажем о ваших правах, которыми наполнится жизнь по мере того, как вы станете соблюдать указанные Законы и выполнять обязанности.
3. Мы верим, что любой родившийся человеком потенциально имеет все необходимое, чтобы понять основные Законы, управляющие его жизнью. Для этого собственно и родился. Мы верим, что искренне принятая вина всегда (!) подлежит искуплению, и вы можете быть стройными и счастливыми. И когда вы узнаете объективные Законы, управляющие вашей жизнью и жизнью миллионов других людей, у вас отпадает нужда придумывать уйму своих собственных маленьких удобных законов.



*«Самое важное и самое трудное – научится себя прощать»*

*Дж. Холлис*

1. Избыточный вес и переедание входят в разряд так называемых созависимых состояний, когда наряду с пищевой зависимостью всегда присутствует зависимость от другого человека. Упрощенно схема развития пищевой зависимости следующая: На первом этапе я не уверен в себе, в своей ценности, я не могу заботиться о себе, очень привязан к другим и полностью зависим от них. На втором – я не могу получить от других всего, в чем нуждаюсь и восполняю дефицит привязанностью к еде. Еда приобретает сверхценное значение и особые отношения с едой начинают преобладать над всеми формами взаимоотношений. Полноценного контакта с собой не было изначально и к этому добавилось нарушение в контактах с другими людьми, вызванное избыточным весом.
2. С чего же начинать, с исправления отношений с другими людьми или с восстановления самоценности? Вопрос риторический – выход там же, где и вход и начинать надо с себя. С эгоизма, если хотите. Но что это означает для взрослого человека? Умение давать себе все, в чем нуждаешься, обеспечивать себя хорошей едой, увлекательными делами и развлечениями? Отчасти да, все это важно в плане заботы о себе. Однако гораздо важнее думать о содержании своей жизни, преодолевать невежество, искать смысл своего существования. Лишь в результате такого эгоистического накопления можно научиться отдавать то, что имеешь.
3. Как свидетельствует эзотерическая литература земное воплощение души самое сложное. И если мы верим в это, то начинаем искать смысл, поскольку любая трудность, имеющая смысл, становится испытанием. На взгляд психологов – этот смысл в том, чтобы принять на себя, не увиливая, самую сложную работу в мире – принятие обвинения, вины и наказания. Это и есть важная часть той самой работы души, которая должна быть сделана прежде всего.
4. Начиная знакомить вас со списком ваших ошибок и преступлений, следует признаться в некоторых наших сомнениях. Мы неоднократно задавали себе вопрос: *«Действительно ли, полный человек виновен по всем пунктам? Ждем ли мы, что вы, читая эту книгу, примете на себя все приведенные обвинения?»* Конечно, вы не всегда, не каждый день, и не каждый раз нарушали Законы Стройности. И, конечно же, всегда были оправдательные причины и смягчающие вину обстоятельства. При всем при этом, мы все же склоняемся к тому, что виновность за набор веса лежит на вас и все обвинения прежде, чем быть отвергнуты, должны быть внимательно рассмотрены.
5. Если человек присвоил чужое, но потом, на протяжении нескольких месяцев, не совершал кражи, мы все равно называем его вором. Он будет оставаться таковым, пока не станет другим – пока не наступить искреннего и полного покаяния, пока список добрых дел не закроет совершенное деяние. И тогда, вслед за драматургом У. Сарояном скажем: «Презирай зло и безбожие, но не безбожников и злодеев. Их не суди».

**Закон, запрещающий есть себя**

*«Твое тело есть образ Бога, данный тебе Богом.*

*Ты двигаешься, но не знаешь как.*

*Ты пребываешь в покое, но ты не знаешь почему.*

*Ты ощущаешь вкус, но ты не понимаешь причины этого.*

*Твоя жизнь тебе не принадлежит.*

*Она есть божественная гармония, врученная тебе Богом.*

*Твоя индивидуальность тебе не принадлежит.*

*Она есть приспособляемость Бога, врученная тебе Богом.*

*Все это – результат действия божественных законов».*

*Чжуан-цзы*

1. Одним из глубинных переживаний человека с зависимым поведением является трудно выразимое ощущение внутренней плохости. Избыточный вес становится одним из результатов разрушения себя и запрета чувствовать себя счастливым. Мы можем лишь предполагать, связано ли это с наследованием библейского греха, с плохой кармой или с фактами вашей биографии. Однако факт остается фактом, человек переедающий чувствует себя плохим. Не плохо, а именно плохим. Потому и ест он, не как стройный. Не до тех пор, пока станет хорошо, а пока не станет плохо. Как бы наказывая себя за что-то.
2. Важным условием освобождения от лишнего веса будет умение составить о себе базовое положительное представление. И если о причинах внутренней плохости можно долго дискутировать, то вопрос о законности этого чувства имеет простое решение. Находясь в своем несовершенном уме, мы не имеем права оценивать себя негативно. Для формирования адекватного самовосприятия, рассмотрим, насколько мы компетентны давать себе те или иные оценки. Что входит в сферу нашей личной компетентности, а что превышает ее?
3. Разберемся с одним недоразумением. Если вас спросить: *«Кто дает вам право быть самим собой»?* Или, если точнее: *«Кто дал вам право воспринимать себя так, как вы это делаете»?* Люди обычно отвечают: *«Я сам»*. Но так не бывает! Представляете, что станет с миром, если права на вождение автомобиля вы нарисуете себе сами? И права на лечение людей кто-то сам себе выпишет? И право судить и сажать в тюрьму тех, кого считают виноватыми? Любые права должны быть делегированы и выданы. Ну и кто, когда и где выдал вам право быть собой? А право быть счастливым, или право чувствовать себя плохим, право называть себя обжорой? Назовите имя того, кто наделил вас этими правами? И помните: это совершенно точно не вы!
4. Общие человеческие права мы получаем, находясь в человеческом обществе. В окружении диких животных у нас нет даже права остаться живым. В окружении людей, проявляя социальную ответственность, мы получаем право на то, чтобы другие относились к нам уважительно. Право на личное благополучие мы можем заслужить, опять же находясь только в окружении себе подобных. Право управлять другими людьми, мы обязаны доказывать и заслуживать. Чтобы иметь право быть больным и получать лечение, необходимо заболеть. Право быть толстым надо заработать, раскармливая себя, и это тоже труд. Право быть стройным надо также заработать и делать это, придерживаясь культурных традиций. Конечно, права иногда покупают, но это обман и право быть стройным не получишь обманом. И «качать права», когда их нет, – бессмысленно, чужими не наполнишься.
5. ПРАВА. По факту рождения мы получаем лишь одно право – родиться. Все остальные права, начиная с права первого вдоха, мы получаем от других с легкого шлепка по мягкому месту. Мы можем трудиться и платить за получение своих прав жизнью! Право быть стройным человеком должно быть заработано, как любое другое.
6. Почему человек начинает чувствовать себя плохим легко объяснимо. Если с детства в родительской семье к человеку относились недостаточно хорошо, игнорировали его потребности, проявляли мало любви и заботы, он будет чувствовать себя плохим. И как бы хорошо не относились к нему после, хорошее отношение будет восприниматься с подозрением – *«я этого не заслуживаю»*. Однако, как в свое время заметил один замечательный психолог:

*«Не важно, что с тобой сделали окружающие, важно, что ты делаешь с тем, что сделали с тобой» (Р. Мэй).*

И здесь уже вопрос к вам как ко взрослому человеку: *«Сколько еще времени вы намерены воспринимать себя плохим, ругать и унижать себя, и когда вы это прекратите»?*

1. Немного порассуждаем. Мы научены различать ум, тело и душу и об этих наших богатствах мы самоуверенно говорим с предлогом «мой» или «мое». Свой ум мы узнаем как привычные навыки мышления и предпочтительность желаний, как сложившиеся представления о мире, о которых мы вспоминаем, просыпаясь по утрам, как что-то заметное в глазах, когда мы смотрим на себя в зеркало. Свое тело мы воспринимаем как что-то вполне осязаемое и реальное. Тело воспринимается в ощущениях, занимает место в пространстве и отображается в зеркалах. Мы трогаем, удовлетворяем свои тактильные чувства, ощущаем, отражаемся и говорим: *«Вот это я, это мое»*. Мы считаем, что владеем своим телом, и здесь все кажется просто. При хорошем контакте с телом и приятных тактильных ощущениях, мы испытываем физический комфорт. При недостатке хорошего внимания к телу – телесное недомогание и болезни.
2. Но владеем ли мы своим телом как, например, автомобилем и можем ли расценивать его как плохое или хорошее? Когда мы только начинаем осознавать себя, мы обнаруживаем свое тело уже существующим, мы наблюдаем, как оно совсем не по нашей воле меняется с возрастом. Всю жизнь мы учимся управлять своим телом, но единственно, в чем достигаем заметного успеха – это отчасти произвольное дыхание и отчасти координированное движение. Люди с пищевой зависимостью оказываются не способны управлять даже весом своего тела. И умирает тело чаще всего без нашего на то соизволения, и жизненные силы покидают его без нашего личного желания. Так что считать это уникальное творение Природы своей собственностью и давать ему оценки будет верхом преувеличения.
3. Через тело, будучи в теле, будучи живыми, мы как-то, каждый по-своему, узнаем о душе. Но говорить, что мы владеем душой на правах собственности – это богохульство. Душа вечна, ее родина – мир идеальный, она предстает как нечто загадочное, неуловимое, мистическое и она неизбежно вернется в свою обитель. Однако и о душе мы говорим, как о чем-то имеющем отношение к нашей собственности. Например, «мои душевные переживания». Верно ли все это? Воображение, видения во сне и наяву показывают, что душе ведомы пространства и времена, совершенно непостижимые разумом и недоступные телесно. В зависимости от того, как мы думаем о ней – частичка Бога она или абстрактное слово, зависит лишь наше духовное богатство или нищета.
4. В своей обычной жизни чаще всего мы не находимся в контакте ни со своими душевными переживаниями, ни с телом. Мы в том самом своем уме, которым гордимся, а иногда сетуем на него. Причем крайне негативно воспринимаем, когда кто-то сомневается в наших умственных способностях. И лишь себе отводим привилегию называть свои поступки глупыми, а себя – дураками. Оттуда, из этого самого ума привыкаем давать себе плохие оценки, чтобы потом кончено же оправдаться и осудить мир. В этом и заключается повседневная рутинная работа ума.
5. И хотя этот самый ум в своих истоках тоже, скорее всего, не принадлежит нам, но именно за него мы держимся как за последнюю соломинку: «Я мыслю, значит, существую» (Р. Декарт). Почему-то именно ум, мы считаем своей самой неоспоримой собственностью. При этом, возьмет ли кто-то на себя смелость заявить, что вот эта моя мысль, эта идея или фантазия, не посещали людей раньше? Ничто не ново под Луной и все, что мы считаем своим на правах привычки, зафиксировано в оборотах речи и книгах, написанных другими людьми.
6. «Я думаю, что я думаю, но я могу ошибаться» (Дж. Холлис). За редким исключением ум среднего гражданина, запрограммирован прошлым опытом, ценностями, верованиями, рефлексами, привычными реакциями на стимулы. Например, сегодня мне нужно решить какой-то вопрос, расширить свои горизонты, но я ловлю себя на том, что пытаюсь сделать это, как тот ребенок, каким был когда-то. Как будто, желая выехать за город, я сажусь на привычный маршрут автобуса только потому, что езжу на нем ежедневно. Усвоив один способ действия, мы невольно вновь и вновь возвращаемся к нему.
7. Любые идеи прививаются человеку под воздействием окружения. Большей частью своих представлений мы обязаны родителям и воспитателям. Входя в человеческую культуру и усваивая речь, мы всего лишь принимаем сложившуюся систему существующих мыслительных операций. Те же, кого считают оригинальными мыслителями, отличаются от прочих лишь образованностью, кругозором и возможностью сопоставлять несопоставимое. И происходит это в тишине, в периоды ментального затишья, когда суетливый ум замолкает.
8. Нельзя сказать, что кто-то из живущих сегодня умнее своего сородича, считавшего, что Земля лежит на черепахе. Прозрения современных физиков являются повторением древних эзотерических знаний на новый лад. Мы стали более информированы и, может быть, более изощренно стали пользоваться своим умом, но он не принадлежит нам! Он – частичка чего-то большего, и это большее мы можем учиться постигать, развивая свой ум и контролируя его. Ум может стать удивительным инструментом, если он служит чему-то большему, чем самому себе.
9. ВОСПИТАНИЕ УМА. Мы можем и должны научиться пользоваться нашим маленьким умом и руководить им, полагаясь на Законы. Именно в уме формируются особенности отношения к душе и к телу. Именно там рождаются позитивные и негативные самооценки.
10. И пусть наш ум – всего лишь механизм выживания и получения удовольствий, высокоорганизованная, созданная культурой машина. Но, как любая машина, машинный ум может быть хорошо или плохо отрегулированным. И как любая машина, он может быть ориентирован в правильном или ложном направлении. И «перевозить» эта машина может разные грузы – и навоз и слитки золота. В без-умной голове, в плохом уме рождается плохое отношение к душе (душа – потемки), с плохой программой ума связано и дурное отношение к телу (телесное – порочно). Обжоры, аноректики, голодальщики, диетчики – это люди с плохой программой ума, работающей на убой. И что удивляться, если тело повреждается и начинает болеть, иногда каждой своей клеточкой заявляя о дурном отношении. И через эту боль, через болезни, через тяжесть, тело подсказывает, учит и образ-ум-ливает – подталкивает сменить образ мышления на более жизнеутверждающий.
11. О мудрости тела, способной воспитать ум рассказывает библейская легенда:

*«Как то пророк Валаам, вопреки воле Бога оседлал ослицу и отправился в путь. Господь послал к нему Ангела. Увидев Ангела, стоящего на дороге с обнаженным мечом в руке, ослица свернула с дороги на поле. Валаам же стал бить ослицу, чтобы возвратить ее. И второй раз стал Ангел на узкой дороге, а ослица прижалась к стене, и придавила ногу Валаама к стене, за что опять была бита. Когда третий раз Ангел перегородил дорогу, ослица легла под Валаамом, за что была бита третий раз. И отверз Господь уста ослицы, и сказала она Валааму: «Что я тебе сделала, что ты бьешь меня уже в третий раз? Не я ли твоя ослица, на которой ты ездил сначала до сего дня? Имела ли я привычку отказываться служить тебе?» И тогда посмотрел Валаам вперед, открыл Господь глаза ему, и увидел он Ангела Господня, стоящего на дороге с обнаженным мечом в руке, и преклонился перед ним. И сказал ему Ангел: «Я вышел, чтобы воспрепятствовать тебе, потому что путь твой не прав. И ослица, увидев Меня, своротила уже три раза. Если бы не она, то я убил бы тебя».*

1. Через тело, мы входим в контакт со своей душой и воплощаем ее в Мире, через тело с нами говорит высшая мудрость. Именно поэтому, эта тленная плоть, радующая в молодости энергией, стареющая и слабеющая с годами, заслуживает самого уважительного и почтенного отношения. Правила взаимоотношения с телом – это новая программа для вашего ума. Это программа стройности, здоровья и долголетия.
2. Мы ощущаем самих себя как тело. Иначе говоря, тело есть человек в его объективной действительности во взаимодействии с окружающим миром. И мы не можем быть абсолютно независимыми от взаимодействия со средой. Мы не обладаем абсолютной самодостаточностью и не способны жить лишь тем, что извлекаем из себя. Нам необходимы свет, воздух, вода и пища, прикосновения извне, определенная температура и пр. В этом смысле, будучи телесны, мы находимся в абсолютной зависимости и являемся зависимыми существами. О пищевой зависимости, как о нарушении, мы говорим, лишь, когда пища заменяет другие потребности, когда используется с непищевыми целями. В буквальном смысле мы обременяем тело, возлагая на пищеварение ответственность за удовлетворение других потребностей.
3. Чтобы оставаться здоровым зависимым, нужна мера, граница, отделяющая в уме душевные переживания и телесные потребности. Душевное переживать, а пищевое телесное пережевывать.
4. УМЕРЕННОСТЬ ТЕЛА. Нужна цел-и-тельная (восстанавливающая цельность) умеренность и осознанное ограничение в телесных раздражениях и, в частности, в раздражении желудка. Необходима умеренность в пище, вырабатываемая осознанно и доводимая до привычного автоматизма.

Ирина Юрьевна*:  
«А сегодня наблюдала у себя такой феномен: положила творожной массы немного больше, чем всегда, а откладывать не стала (она же такая сладкая и вкусная - съем!). Когда ела, слегка задумалась. Очнулась на том, что не доев (именно то лишнее) эту вкусную и сладкую еду, я положила ложку и сижу и очень сама себе удивилась, что прекратила есть автоматически, так как НАЕЛАСЬ и больше не хочу и не буду».*

Это реально и это важное условие, позволяющее сделать тело тонким инструментом, улавливающим высшую мудрость.

1. Итак, мы определились, что у нас нет никакого права давать возвышенных или уничижительных оценок ни своему телу, ни своей душе. Они даны нам во временное пользование. И все, что мы можем и обязаны делать – это формировать, настраивать и оттачивать свой ум, свое мышление для правильного отношения к тому, что находится в вашем временном владении.

**Закон физического благополучия**

*«Вы все какие-то недолюбленные…»*

*американский психотерапевт*

*на семинаре в России*

1. Ваш приговор уже вынесен вам жизнью, и это ваш лишний вес. Поскольку вы набрали его, поскольку не разумно относились к телу, забывали, игнорировали, раскармливали и разрушали его, вы обвиняетесь по следующим пунктам:
   1. Вы виноваты за восприятие своего тела как механического средства передвижения, на котором восседает и ездит голова. Вы забыли, что тело есть самый первый и самый последний подарок вам от материального мира. В теле мы встречаемся со своей душой, и оно есть дом, в котором душа проводит несколько десятков лет. Наши телесные радости и наслаждения, ощущения тепла, прикосновений, боли, голода, вдохи и выдохи, походка, неповторимые крошечные движения мышц лица, блеск глаз, тембр голоса – все это и есть ваше Я. Я и есть это тело, по крайней мере, пока мы живы.
   2. Вы виноваты в том, что распаляли желания своего тела ошибками несовершенного ума. Вы лишали себя пищи и приучали себя к голоду. Вы искусственно накапливали жадность, негативное отношение к еде и страх перед ней. Вы виноваты за возникший хаос в питании и бездумное потребление пищи.
   3. Вы виноваты за то, что оказались неспособны справиться со своими переживаниями и съедали лишнее, заставляя желудок переваривать тревогу, одиночество, скуку, усталость.
   4. Вы виноваты за то, что были бесчувственны к своему телу, не слышали насыщения, продолжали есть до боли в желудке, вместо того, чтобы наполнить его до чувства сытости и успокоиться.
   5. Вы виноваты за то, что свой голод возбуждали пресыщением. Ваш растянутый, раздраженный желудок не получал необходимого отдыха и подавал сигналы бедствия. Вы же невежественно расценивали это как приглашение к продолжению еды.
   6. Вы виноваты в том, что унижали свое тело, когда потребность в отдыхе, физическом комфорте, свои сексуальные нужды и запросы в других телесных радостях удовлетворяли чревоугодием.
   7. Вы виноваты, в том, что не позволяли себе выглядеть привлекательными, воспринимали свое тело через призму преходящей моды и представлений о том, что считать красивым. Вы оценивали свое тело, сверяя с придуманными стандартами, и забыли о его индивидуальной неповторимости. И себя и окружающих вас людей вы стали воспринимать, как магазин с манекенами на показ. Вы не учли, что дефиле на подиумах относятся к продажам и прибылям, к экономическим взаимоотношениям и совсем мало – к красоте.
2. Вы можете начать оправдываться, сказать, что не только вы, но и другие такие же. Да, это так. Но именно вам необходимо освободиться от всего, что мешает вашей Стройности. Учитесь исполнять свои обязанности, поднимитесь над инфантильной безответственностью и про наступающую психологическую зрелость вы узнаете, когда почувствуете радость от исполнения свои обязанности. Воспринимайте список своих обязанностей как возможность научиться радоваться.
   1. Пропуская что-то себе в рот, вы обязаны предвидеть телесные последствия этого. Съеденная еда может принести сытость, энергию, силу, тяжесть, сонливость, слабость, тошноту и только вы можете предвидеть результат. Вы впускаете в свое тело что-то извне и вам отвечать за последствия. Большинство женщин, пользующихся средствами контрацепции, хорошо понимают это.
   2. Вы обязаны развивать чувствительность к своему голоду. Это физиологическая потребность тела, активизирующаяся 4 раза в сутки. Независимо от того, распознаны сигналы голода или нет, вы обязаны дать телу пищу. Многие люди с перееданием не способны слышать голод, как дальтоник не видит цвета. Однако в реальности мир цветной, а голод приходит регулярно. То, что вы развили «глухоту» к собственному голоду является проблемой не тела, а ума – проблемой плохого распознавания сигналов тела.
   3. Вы обязаны понимать элементарные физиологические особенности вашего тела. Многим известно, что вторичное насыщение (чувство полного телесного и психологического комфорта) при быстром приеме пищи приходит с запозданием. Его нужно дождаться. Еще одна особенность пищеварения в том, что желудок нуждается в отдыхе. Минимальный период между приемами пищи составляет 2,5 часа. Вы обязаны отличать ощущение освободившегося от еды желудка и чувство голода.
   4. Вы обязаны отличать голод от аппетита. Голод и аппетит ваши, и вы обязаны отличать их, как мать отличает своих детей от чужих, как отличает старшего ребенка от младшего. Вы обязаны отличать голод от аппетита, потому что еда по голоду добавляет жизни, а по аппетиту отнимает ее. Потому что лишь голод есть телесное, аппетит же – душевное и «не заботьтесь для души вашей, что вам есть» (Мф 6:25). Энергия пищи, съеденной по голоду, становиться жизнью, воплощается в энергию тела. Избыточная энергия еды, полученная для удовольствия, по аппетиту, обременяет тело и консервируется в жир.
   5. Поскольку вы зависимы от удовольствия, получаемого через рот, вы обязаны не только осознанно управлять аппетитом, но и подчиняться правилам получения пищевых удовольствий. Ни в кишечнике, ни в желудке, ни в пищеводе нет вкусовых рецепторов. Лишь ограниченная часть тела (рот с вкусовыми рецепторами на языке, небо, губы) служат для восприятия вкуса пищи.
   6. Потребность в постоянном раздражении вкусовых рецепторов, фиксация на области рта, постоянно открытый рот является не столько слабоволием, сколько малоумием. В поиске удовольствий и физического комфорта ваш ум обязан искать разные способы и задействовать все тело.
   7. Вы обязаны видеть последствия пренебрежительного отношения к телу и создать условия для возвращения к исходному состоянию. Рассуждения о нехватке времени, о чрезмерной занятости, об ответственной работе, о необходимости удовлетворять потребности других людей, если все это мешает уходу за телом, являются безответственными и порочными.
   8. Вы обязаны беречь тело от своих чувств. Для этого чувства, даже самые сложные должны быть приняты и пережиты. Иногда в одиночестве, иногда в общении с другими людьми. Чувства регулярно не замечаемые, игнорируемые, отторгаемые, остаются в теле в виде «окаменелостей» (А. Ермошин).
3. Если указанные обязательства вы принимаете со всей ответственностью, если эти обязательства вы делаете нормой своей жизни, вы получаете права, свойственные всем стройным людям:
   1. Вы имеете право считать свое тело достойным позитивного принятия независимо от веса, достойным заботы и любви.
   2. Даже если кто-то когда-то, будь это ваши родители или люди окружающие вас сегодня, высказывались негативно о вашем теле, вы имеете право считать свое тело наилучшим. Таковым оно действительно и является для вас, поскольку другого нет, и не будет. Это лучшее, чем наделила вас Природа. Есть люди, рожденные с реальными физическими недостатками, но и они могут жить в гармонии со своим телом и относиться к нему заботливо.
   3. По законам мирного времени вы имеете право утолять голод и чувствовать приятное ощущение сытости. Вы имеете право чувствовать себя проголодавшимся и утолять голод независимо от навалившихся дел и графика работы – «война войной, а обед по расписанию».
   4. Вам дано одно из самых замечательных творений Природы, и вы имеете право воспользоваться всеми телесными радостями. Вы родились с тем, чтобы получать удовольствия от своих движений, от походки, от свободного дыхания, от ощущения силы в своем теле, от прикосновений и телесных контактов. Вы имеете право получать телесные удовольствия и воспринимать их как неотделимую часть общего состояния благополучия.
   5. Вы имеете право на сексуальное удовлетворение независимо от того, есть ли рядом подходящий партнер и независимо от представлений о сексе у ваших родителей. Иоан-II хорошо понимал отличие людей от ангелов и рекомендовал не вносить мастурбацию в список человеческих пороков. Сексуальное напряжение накапливается и ищет выход не зависимо от вероисповедания, от воспитания, от сложившихся на данный момент обстоятельств и уж тем более – от массы тела. Сумма сексуального удовольствия предопределена физиологией и не зависит от представлений о плохом и хорошем. Сексуальная неудовлетворенность вызывает чрезмерное физическое и эмоциональное напряжение, проявляющееся, в том числе и в переедании. Преодолевая проблему переедания, вы имеете право приемлемыми способами решать проблему сексуального напряжения.
   6. Вы имеете право одеваться в одежду, удобную в носке и подчеркивающую привлекательность тела. Вы имеете право чувствовать себя красивым, в том числе благодаря одежде.

**Закон сохранения энергии**

*«Когда я полюбил себя, я понял, что тоска и страдания – это только предупредительные сигналы о том, что я живу против своей собственной истины. Сегодня я знаю, что это называется «БЫТЬ САМИМ СОБОЙ»*

*Ч. Чаплин – грустный человек,*

*который смешил весь мир.*

1. Согласно распространенным в древности представлениям главной причиной болезней является утрата или лишение части души. Сегодня говорим ли мы на языке религиозных традиций о потере души, либо на языке научной психиатрии об утрате энергетического потенциала или через поэтические метафоры о потере жизненной искры, мы продолжаем говорить об одном и том же. Мы отдаем себе отчет в том, что качество жизни души (качество душевной жизни) определяет общее состояние благополучия или несчастья, здоровья и нездоровья. Нарушение контакта с чем-то в глубине своего естества обесточивает, лишает энергии и является серьезным ущербом.
2. В современной психологии это сокровенное ядро человеческой личности стали называть Внутренним ребенком. Он является средоточием таких качеств как уязвимость, чувствительность, доверчивость, любовь, радость, спонтанность, юмор, творчество. В целях безопасности мы всегда отчасти скрываем в себе Внутреннего ребенка, следуя внешним правилам поведения и социальным предписаниям. Это неизбежно, поскольку человек вынужден подчиняться созданным до него способам урегулирования отношений, скрывать свои переживания и побуждения. Не последнюю роль здесь играет страх быть отвергнутым и непонятным в единственно возможной среде обитания с себе подобными.
3. ВНУТРЕНИИЙ РЕБЕНОК есть душа в своем самом чистом, лишенном социальной оболочки, виде. Внутренний ребенок – это одно из придуманных и наиболее подходящих на наш взгляд наименований безымянной души. Ребенок и душа изначально чисты, детская одухотворенность и причастность души высшему духу означает их сущностное сходство. Перед лицом Вселенной мы все остаемся детьми и в кризисе, даже атеисты открывают религиозное измерение души. А заботу о Внутреннем ребенке, следует рассматривать как обязанность заботы о собственной душе.
4. При благополучном детстве, когда родители мудро сочетают безусловную любовь и воспитание, происходит гармоничное взросление ребенка. В личности сочетаются неповторимые черты индивидуальности, инициатива, энергия любви и уважение к социальным нормам. Однако нередко в угоду социальному принятию, воспитанность превращается в подавленность, инициатива – в послушание, а индивидуальность – в набор штампованных шаблонов. Взрослый с подавленным Внутренним ребенком переживает хроническую неудовлетворенность при всем внешнем благополучии и достатке. Человек отказывается от выбора между зависимостью и свободой в пользу выбора между разными зависимостями.
5. Между тем даже в случае с подавленным Внутренним ребенком он продолжает напоминать о желании стать собой и реализовывать изначальную, данную жизнью энергию души. Как писал один из наиболее значительных психологов прошлого века Карл Густав Юнг:

*«Он (архетип ребенка) воплощает жизненные силы, находящиеся вне ограниченных пределов нашего сознательного разума; воплощает пути и возможности, о которых наше одностороннее сознание не имеет никакого представления... Он выражает самое сильное и непреодолимое стремление каждого существа, а именно – стремление к самореализации».*

1. Восстановление контакта с внутренним ребенком сопровождается не только позитивными обновляющими чувствами, но и печалью, детскими страхами, болью и защитами от нее, всей гаммой переживаний, с которыми сталкивается ребенок, приходя в мир. Вступая в контакт с Внутренним Ребенком, мы уходим от механистического восприятия жизни, перестаем быть роботами и становимся настоящими, переживающими людьми. Появляется возможность высвободить часть своих жизненных сил из оков прошлого, уйти от обусловленности сегодняшней жизни ранним болезненным опытом и начать воспринимать происходящее с детской ясностью.
2. Необходимый реверанс в сторону психологии не должен скрывать исходного представления о высокой ответственности за развитие своей бессмертной души. Будет ли она продана за какую-то сомнительную цену или будет оберегаться, как высшая ценность? Ответственность за сохранение своей души, как и в других случаях ответственности, начинается с вины.
   1. Вы обвиняетесь в том, что, будучи взрослыми и оказывая заботу другим, проигнорировали необходимость заботиться о себе. Вы виноваты за то, что дефицит заботы о себе оправдывали альтруизмом, который в действительности есть страх зависимого быть отвергнутым.
   2. Вы виноваты в том, что предали своего Внутреннего Ребенка и в том, что в суете повседневности, в погоне за успехом предали того, кто доверился вам. Вы виноваты, что потеряли его доверие. Вы виноваты, что обманывали того, кто нуждался в вашей заботе.
   3. Вы виноваты за то, что не прикладывали усилий, не доверяли своей интуиции и отворачивались от Внутреннего Ребенка. Вы виноваты за то, что боялись своих переживаний и предпочитали прятаться от себя во внешней активности – в занятости, в трудолюбии, в заботе о других и пр.
   4. Вы виноваты, когда своим лишним весом, своими болезнями и жалобами побуждаете других заботиться о вас. Вы виноваты в том, что включились в рыночный обмен заботой. Истинная забота бескорыстна и часто незаметна.
   5. Вы виноваты за то, что в вашем зрелом возрасте, ваш Внутренний Ребенок остается уязвимым и подверженным страхам. Это ваша вина и следствие вашей неспособности стать для самого себя хорошим «родителем».
   6. Вы виноваты за то, что жили в мечтах и боялись желаний. В отличие от мечты желания сбываются, и каждое ваше сбывшееся желание налагает ответственность за жизнь в будущем. Поэтому желания пугают, а сбывшиеся – добавляют ответственность, и вы предпочитали верить в мечту, верить в то, что никогда не сбудется и не обременит вас ответственностью.
   7. Вы виноваты за то, что не рисковали мечтать, полностью удовлетворяясь желаниями, которые меньше мечты. Как говорят прагматики, чье взросление произошло с утратой души: «лучше синица в руках…». Вы виноваты, что восприняли эти слова буквально.
3. Исполнение обязанностей – это труд, но в ваших силах сделать его осмысленным, целенаправленным и организованным. И такой труд станет радостью. Несмотря на возможные болезненные переживания в целях своего благополучия вы обязаны настойчиво искать возможность восстановить контакт со своим Внутренним Ребенком. Вы обязаны сохранять надежду, проявлять терпение и понимать, что восстановление контакта с Внутренним Ребенком занятие хоть и радостное, но более трудоемкое, чем оформление бумаг в отделе опеки. Возможно это самая трудная, самая ранящая, самая тонкая и самая интимная работа, проводимая в тишине уединения.

8.1. Ваша первейшая обязанность – заботиться о себе ежедневно, не перекладывая этот труд на других. Вы обязаны выбирать адекватные вашей ситуации формы заботы о себе. Иногда наилучшей заботой будет отдых – отдушина – отдание души под опеку духу и прекращение умственного самоконтроля, а иногда напряжение, интеллектуальный труд, иногда поиск свободы, а иногда соблюдение установленных правил. Лики заботы множественны.

8.2. Вы обязаны беречь свою детскую способность мечтать и учиться мечтать по-настоящему. Настоящие мечты по своей природе не сбываются, но в их свете возникают и живут планы, цели, задачи, удачи и вообще все. Мечты не просто уводят от обыденности, они расширяют горизонт видимого, пространства души.

8.3. Вы обязаны любить лучшее в себе и быть требовательным к себе в отношении своих талантов, использовать и развивать их, поскольку больше некому. Вера, что каждому человеку присущи один или несколько талантов очень продуктивна. Она побуждает обращаться к своим врожденным детским способностям, беречь и преумножать творческий потенциал, помогает уйти от зависти и сосредоточиться на собственной жизни.

8.4. За своей раздражительностью и страхами, за желанием доминировать и распоряжаться другими людьми, за привычкой быть постоянно занятым и загружать себя работой, в других особенностях своего поведения, в том числе в переедании вы обязаны видеть испуганного обиженного Внутреннего Ребенка. Вы обязаны примиряться со своими страхами и ограничениями.

*«Принято думать, что я очень странный или даже страшный человек. Это не верно. У меня по-прежнему сердце маленького мальчика. Оно пылится в стеклянном графине на моём столе» (С. Кинг).*

8.5. Став взрослым, вы обязаны занимать защищающую взрослую позицию рядом со своим Внутренним ребенком. Как будто всегда, в любой ситуации, вы очень по-взрослому охраняете и бережете какого-то невидимого ребенка. Это дает силы и стойкость в любой самой трудной ситуации, как если бы вы пробирались через дремучий лес и с вами, на вашей ответственности, на ваших руках был бы маленький ребенок.

8.6. Вы обязаны воспитывать себя (своего Внутреннего Ребенка), придерживаться Законов и правил. Ребенок, которому взрослые не объясняют, что хорошо, что плохо, которому никто не выставляет границ, переживает пугающее чувство незащищенности в безграничном неизвестном мире. Поэтому правила и ограничения, ритуалы, придуманные вами, или до вас – есть что-то жизненно необходимое вам (вашему Внутреннему Ребенку), они защищают от зависимостей и предотвращают их.

1. Выполняя указанные обязанности по отношению к своей душе, вы получаете право на ее временное пользование и развитие. Вы получаете право быть очень человечным, во всех смыслах этого слова – переживать и страх, и слабость, и любовь, и моменты счастья.
   1. Вы имеете право чувствовать свою уязвимость, если вашему доверию был нанесен большой ущерб. Вы имеете право иногда чувствовать себя растерянным, если эти чувства связаны с вашим доверием людям, если эти чувства выражают вашу мягкость и восприимчивость.
   2. Вы имеете право испытывать страх, недоверие, когда возникает угроза лишения питания, любви и поддержки.
   3. Вы имеете право верить в справедливость и сохранять доверие к людям, даже если пережили обман.
   4. Вы имеете право испытывать чувство любви в отношении к себе, даже если знакомы с дефицитом любви в отношениях с другими. Любовь – это воздух, которым дышит Внутренний ребенок.
   5. Вы имеете право любить других людей и быть любимым. Любовь это среда, в которой ваша душа взаимодействует напрямую с душами других людей.
   6. Вы имеете право на с-частье, то есть, на то, чтобы стать неотделимой частью чего-то большего, в котором желания вашей души соединяются с энергиями других людей в совместных поисках и странствиях.

**Мир в вашей тарелке**

*«Человек есть то, что он ест»*

*Молешот*

1. Когда мы говорим о питании ребенка, мы предполагаем, что в его жизни присутствуют люди, благодаря которым он получает еду. В этом много и от человеческой родительской заботы, много и природного, и даже космического. Человек в силу осознанности своего бытия чувствует себя отличным от Природы и является «единственным животным, для которого собственное существование является проблемой» (Э. Фромм). Кормящая мать выполняет функцию, в которой она ни много, ни мало восстанавливает нарушенную соприродную гармонию, и в чем-то уподобляется Космической Матери. Ребенок, получая питание, ощущает себя принятым, расценивает свою жизнь как самоценность и чувствует себя в единстве с Миром. Даже став взрослыми, мы неосознанно продолжаем искать утешение для своего особенного положения, и зачастую стремимся снять беспокойство в детской связи с едой.
2. СМЫСЛ ПИТАНИЯ. Питание является для человека актом заботы. Ребенок получает питание и заботу от взрослых, для взрослого кормление и забота о себе становятся частью взрослой ответственной жизни.
3. И хотя наше повседневное питание есть что-то вполне обыденное, поговорим все же о еде в космическом масштабе. Не пугайтесь мы не сошли с ума и не предлагаем надуманной эзотерической системы. Данный экскурс необходим, чтобы в полной мере понять роль питания в жизни и во взаимосвязях с Миром.
4. Человек является самым всеядным существом на планете и не только среди животных. Чтобы оценить этот факт рассмотрим следующее. Ядро планеты, так называемая барисфера состоит из самого материального, самого тяжелого и самого несъедобного вещества – металла. Однако если учесть, что над металлическим ядром лежит так называемая литосфера – царство минералов, камней, сформированных из солей металлов, то в этом смысле металлическое ядро Земли съедобно. Оно питает и формирует камни. В свою очередь царство растений, питающееся минеральными солями, используют в пищу камни. Вспомните бурную растительность на местах, где недавно текла лава и станет понятно, что для растений минералы – самая лучшая еда. И совсем очевидна роль растений в пищевой цепочке. Питающееся миром растений царство беспозвоночных является пищей для позвоночных животных, а те в свою очередь становятся пищей человека.
5. Таким образом, человек использует в пищу буквально все, чем богата Мать Земля. Человек явно питается растениями, беспозвоночными, мясными частями позвоночных, а не явно и опосредованно – камнями и металлами. Всеядность человека обладает просто планетарным масштабом! Подтверждение этого вы можете найти на любой упаковке витаминного комплекса, купленного в аптеке.
6. Наполняя в процессе еды свое тело солями металлов, минералами, растительной и органической пищей, человек сливается со своей Матерью Землей, и становиться с ней единым целым. Особенно после смерти, когда органические останки возвращаются Земле полностью до последней молекулы. Любой предмет рано или поздно падает на землю. Таков закон неизбежности, такова перспектива и закономерный итог бессмысленного существования материальной природы человека: есть, чтобы быть съеденным, родиться, чтобы вернуться в лоно Земли.
7. Оставаясь в рамках такого мировоззрения, есть вероятность дойти до отчаянного радикализма, отменяющего ценность человеческой жизни, допускающего деградацию и времена нового каннибализма:

*«Мы должны сожрать, слопать наших младенцев. Запечь их в пироги, поджарить на гриле. Сгодятся и для жаркого. Потому что если этого не сделать, они вырастут. Эти милейшие крошки превратятся в прыщавых подростков, в безмозглых верзил, в дурех, мечтающих выступить по ТВ, в пижонов из дорогих кварталов или в бандюг в масках из пригородов… Чуть позже они превратятся во взрослых и станут такими же злюками, врунами, насильниками, эгоистами, занудами, злопамятными мерзавцами, расистами — как и предыдущие поколения» (Ив Паккале).*

1. Есть, однако, в человеке нечто особенное, метафизическое, что делает его не просто звеном пищевой цепочки. И особенность эта заключена в сознании. Сознание человека не относится ни к металлическому, ни к минеральному, ни к растительному, ни к животному царствам Земли. Оно сверхприродно и сверхъестественно. Сознание в человеке совершенно независимо от элементов, из которых состоит человеческое тело, принадлежащее Земле. В сознании, мы противопоставляем себя Природе и отделяемся от нее. В то же время благодаря сознанию мы восстанавливаем с Природой свои человеческие связи. Благодаря сознанию возникает чувство одновременно и отделенности, и единства со всем творением.
2. ВОССОЕДИНЕНИЕ. Питание позволяет чувствовать себя единым с Природой и всей жизнью. Питание равноположено жизни, придает чувство защищенности, упорядоченности и стабильности бытия.
3. До сих пор мы рассуждали о человеке, как о ребенке матери Земли, растущем как бы в неполной семье. Но кто приходится нашим загадочным космическим отцом? Начиная с царства растений, все живое нуждается в живительном влиянии солнечного излучения. Природа («nature», буквально, – «то, что рождено») получает и трансформирует свет Солнца, создавая из него все богатство природных форм.
4. То тут, то там на поверхности Солнца из раскаленных недр вырастают огромной силы вихри пламени, которые за несколько часов выстреливают в пространство фонтаны огня длиной в полмиллиона миль. Эти «сперматозоиды» солнечных протуберанцев – излучение творческой силы солнечного света – оплодотворяли и будут оплодотворять Землю еще несколько миллиардов лет. От своего космического мужа и отца в одном лице Земля плодоносит, порождая Природу.
5. В какой-то период в этом космическом браке родился и человек – один из многих детей небесного соития, и хотелось бы думать, наиважнейший, поскольку именно в человеке сознание достигло наивысшего развития. И если Земля дает нам физическое тело, то почему бы не представить, что именно Солнце – наш Небесный Отец и важнейший для нас представитель космоса наделяет нас сознанием. В своем теле, являющемся частью Природы, мы подобны Земле, а в своем сверхприродном сознании – излучению Солнца.
6. Понимаете, к чему мы клоним, говоря, что материя принадлежат Земле, а сознание – Солнцу? Правильно, о перспективе, ожидающей каждого после смерти.

*«И возвратиться прах в землю, чем он и был; а дух возвратиться к Богу, Который дал его» (Книга Екклесиаста, 12, 7).*

1. Но поскольку божественный свет не воспринимаем земными органами чувств, мы можем остановиться на солнечном сиянии как чем-то более очевидном. Свет нашего сознания возвращается Солнцу. И в таком варианте итог жизни выглядит наполненным неким всеобщим смыслом. Может кого-то и разочарует подобная фантасмагория, но согласитесь, приятно думать, что мы – люди, жители Земли, живем, чтобы силой своего сознания, помноженного на миллиарды, кормить Солнце. Это более оптимистично, чем представить, что вся энергия, заключенная в нас, превратиться в нефть – кровь Земли и уйдет в небо с выхлопами бензина.
2. Однако хватит о смерти. Это прекрасная тема, но она не обладает самоценностью. Она необходима лишь для утверждения жизни, продолжающейся здесь на Земле в единстве материи и духа – в этом прекрасном человеческом теле и в ясном сознании. Так в чем же особенность этой замечательной осознанной человеческой жизни? Благодаря сознанию мы наделены умением не только добывать пищу (это умеют даже некоторые растения), но и готовить ее – есть в обработанном виде. Только человеческая пища готовится на огне и употребляется горячей, в то время как прочая пища холодная и сырая.
3. ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ. Существо, подвергающее пищу термической обработке, использующее огонь обладает человеческим сознанием и является человеком. Умение превращать сырые продукты в горячую, вкусную и полезную пищу является антропотипическим качеством, свойственным только человеку и характеризующим его как уникальный вид.
4. Начало использования огня считается важной вехой в становлении человека разумного. Прометей, наказанный богами за украденный огонь, пострадал не зря. Культура народов – это во многом культура приготовления горячей еды, формирование сотен национальных кухней и тысяч блюд. Возвращение в Природу культурного человека – блудного сына Земли – происходит благодаря горячей пище, приготовленной на костре, в очаге, на кухне. Учитывая столь важную роль еды, ее приготовление и процесс принятия оказались регламентированы множеством ритуалов. Стол («ладонь Бога») является священным местом, место приема пищи является культовым и ни одно значимое событие в жизни не проходит без контакта с едой и вне застолья.
5. ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ СТОЛ. Питаясь за столом – мы люди, вне стола – у-блюдки – незаконнорожденные дети, доедающие еду с чужих тарелок.
6. Через питание мы становимся ближе к себе на самом глубоком физическом уровне, мы делаем свою жизнь насыщенной в телесном плане и получаем физические силы для душевной работы. Культурное отношение к еде способствует формированию и поддержанию человеческого уровня сознания. Посредством еды мы вступаем в самый первый контакт с Миром и от качества еды, от процесса питания зависит качество жизни. И не будет большим преувеличением сказать, что все зависит от сложившейся системы взаимоотношений с едой.
7. Когда мы высоко оцениваем собственную человеческую природу, мы забываем, что всего лишь пользуемся тем, что первопроходцы человечества с трудом достигли за тысячи лет и сделали доступным для нас. Мы можем даже поверить, что раз пользуемся плодами их труда, то разделяем с ними их высокое состояние сознания. Однако мы должны быть очень искренними с самим собой и признать, что огромную часть своей жизни, мало чем отличаемся от муравьев с их сложной социальной организацией, от бобров с их умением строить дома, от домашних обезьян, одетых в одежды, или от попугаев, повторяющих чужие слова.
8. Собственно человеческое присуще большей части человеческого рода лишь в потенциале и таковым останется, пока человек не станет по настоящему культурным. Социализация ребенка занимает максимум пару десятков лет, ин-культурация всей жизни. Чтобы не вернуться в животное состояние и сохранить человеческий уровень сознания мы обязаны воспроизводить предшествующие культурные достижения на протяжении всей жизни, ежедневно. И осознанность в питании является признаком вашей принадлежности к человеческому роду.
9. КУЛЬТУРА ПИТАНИЯ. Навыки в выборе еды, приготовление горячей еды, особое отношение к принятию пищи являются условием вхождения в культурное пространство, созданное предками. Человеку с плохим отношением к еде, голодающему человеку при всем его врожденном потенциале, трудно оставаться воспитанным. Вос-питанность означает хорошее правильное достаточное питание.
10. Мы наблюдали, как в Европе с ее тысячелетними культурными традициями, цивилизованные люди устраивают пикник посреди дороги. Как расценить факт, что существо в человеческой одежде намазывает хлеб, лежащий прямо на асфальте? Человеческое ли это поведение? Без пищевой культуры, без горячей еды, приготовленной на огне, употребляя пищу где попало и как попало, человек незаметно для себя теряет человеческое лицо.
11. Ну и, пожалуй, самое главное – это связь пищевого поведения и женской материнской роли. Если мужское – это принести добычу из леса (полуфабрикат из супермаркета) и насытиться приготовленной дома едой, то женская функция сложнее и глубже. Для ребенка кормление и забота – это материнское благословление и материнская забота. Для женщины кормление других – это природная функция материнского организма. Вскармливание грудью и приготовление пищи было и остается не только обязанностью, но и насущной естественной потребностью женщины, способом удовлетворения и получения удовольствия. В какой-то мере, приготовление еды для женщины предопределено биологически, и если на кулинарное мастерство переносится та же материнская, женская забота, то выигрывает и сама женщина, раскрывающая в себе женственность, и накормленные близкие люди.

*Дама из френд-ленты:*

*«Варила сегодня на завтрак гречку и вспомнила, что если женщина не умеет ее перебирать, то у нее нет шансов выйти замуж. По крайней мере, так меня учили когда-то. Крупа с грязью и шелухой сейчас продается, никто не знает? Мне, конечно, еще не 45, но дело идет к тому, что жизнь прожита зря».*

1. Обвинения, следующие ниже относится и к мужчинам, но принадлежность к женскому роду является отягчающим вину обстоятельством. Женщина, забывшая о своем биологическом и человеческом предназначении кормить других. Женщина, игнорирующая свою материнскую природу, либо остается девочкой, либо уподобляется мужчине. И в том, и в другом случае она становится преступницей против своей женственности. И мужчины и женщины обвиняются в неумении выстроить человеческих отношений с едой:
   1. Вы виноваты, что еда стала больше вас и вашего достоинства, что еда управляет вашим сознанием и определяет ваш образ жизни. Вы виноваты, что стали слабее съедаемой вами еды. Вы виноваты, что питание занимает слишком маленькое место в вашей голове и слишком большое в вашей жизни. В результате слишком много еды поступает в ваше тело.
   2. Вы виноваты, что, будучи человеком способным решать сложные задачи, не потрудились отличать плохую еду от хорошей. Вы виноваты, что, находясь в своем уме, стали жертвой рекламы плохих пищевых продуктов, стали неразборчивым потребителем плохой еды.
   3. Вы виноваты, что, располагая средствами, кормите себя скудно, не уделяете внимания приготовлению еды и не умеете готовить ее, вы виноваты в «кулинарном бескультурии» (В. Похлебкин).
   4. Вы виноваты, что, располагая временем, кормите себя наспех.
   5. Вы виноваты, что еда превратилась в приоритетный и наиболее частый источник удовольствий и поощрений.
   6. Вы виноваты, что в вашей семье нет хороших пищевых традиций, нет уважительного отношения к пище, нет молитв или других слов, произносимых до и после еды. Вы виноваты, что, не усвоив культуры питания в родительской семье, не формируете ее самостоятельно и не преподаете своим детям.
   7. Будучи женщиной, забывшей о приготовлении еды, вы виноваты, что вы сами и члены вашей семьи питаются полуфабрикатами, ваши дети лишены первых блюд, дающих успокоение, не получают зеленых салатов, снимающих острое чувство голода, лишены неповторимых десертов, дарящих радость. Вы виноваты, что перестали быть женщиной в своем доме и утратили высокое звание хранительницы домашнего очага.
   8. Вы виноваты в том, что стали неблагодарным потребителем накопленных ранее культурных достижений. Вы виноваты, в том, что потребительски-неуважительное отношение к еде распространилось в целом на вашу жизнь.
   9. Вы виноваты, что ваше развитие – есть развитие потребления, в то время как человеческое развитие означает развитие сознания и осознанности.
2. Через еду открывается путь к сердцу мужчины и к душе женщины. Через еду формируется внутренняя культура, раскрывается социальная и духовная природа человека.

*«Люди обедают, просто обедают, а в это время слагается их счастье, и разбиваются их жизни» (А. Чехов).*

Учитывая не только пищевое, но и культурно-психологическое значение питания, в целях своего развития, для телесного и душевного благополучия, вы обязаны изменить отношения с едой.

* 1. Вы обязаны уметь готовить и обеспечивать себя горячей едой, приготовленной на кухнях. Лишь она дает полноценное, долговременное насыщение и позволяет сохранять умеренность в еде.
  2. Умеренность в еде является результатом осознанности, прямым следствием и очевидным выражением вашей человеческой природы и сознательного присутствия в контактах с едой. Принимая пищу вы обязаны оставаться человеком.
  3. Вы обязаны понимать, что наслаждение оральной области, удовлетворение вкусовых рецепторов и наполнение желудка не дадут вам полноценный удовлетворяющий контакт с миром. «Желание умирает в наслаждении… наслаждение переходит в скуку и страдание» (М. Эпштейн).
  4. Вы не имеете права называть себя обжорой. Это слишком просто и потому неверно. Переедая, вы обязаны оценивать себя, может быть как инфантильного и не расположенного к взрослым удовольствиям, к взрослым взаимоотношениям, к взрослым способам решения проблем, может быть, как глупого и не способного анализировать причины переедания, может быть, как бесчувственного и неспособного проявлять чувства. Вы обязаны быть честным с собой.
  5. Замечательны пожелания поэта шестидесятника Ю. Кукина: «устать от усталости, а не от собственной старости». Вы обязаны соотносить свою энергию с энергетической ценностью еды, и обязаны следить за тем, чтобы вы были сильнее еды. Необходимо быть способным переварить ее, воспользоваться ее энергией и оставаться бодрыми после приема пищи. В противном случае, вы будете уставать от собственной глупости и неумения выбирать СВОЮ еду.
  6. Вы обязаны помнить, что каждому периоду жизни соответствует свое питание. С возрастом потребительское отношение к жизни в целом и потребление пищи уменьшаются. Объем и калорийность питания, необходимые в двадцать лет избыточны для сорокалетнего, а в семьдесят лет приводят к обездвиженности. Да и в качественном отношении пища должна меняться. С возрастом необходимо особое внимание и ограничение источников жира и простых углеводов. Но и это не все. Рацион зрелого человека, который хочет сохранять стройность должен регулироваться не только диетологическими навыками, но и дополняться духовной пищей.
  7. Вы обязаны развиваться и на протяжении всей жизни развивать в себе потребность в эмоциональной и духовной пище. Что хорошо в 20, чрезмерно в 60 – «в чем молод похвалится, в том стар покается». В молодости добродетельны силы, экспансия, воспитанность и честь; в старости – великодушие, мудрость и скромность. Ссылаться на прошлое и желать неотразимой сексуальности в 60, столь же смешно как мудрствовать в 20. Река жизни течет в одну сторону и каждой возрастной поре свои берега.
  8. Вы не вправе хронически заедать трудности, они даются по силам, и нет смысла сравнивать трудности своей жизни с чьими-то другими. Что бы ни происходило, мы вправе быть недовольны собой, но не вправе принижать свою жизнь. Распространенное американское унижение «неудачник» – лишь подростковая оценка жизни. Даже если кто-то потерял многое, у него остается главное. Во всех коллизиях судьбы мы обязаны воспринимать жизнь как дар, разумно распоряжаться которым – наша человеческая работа. Даже если этот подарок чем-то не устраивает вас, это все равно наилучшее, что в данный момент вы могли получить.
  9. Мы обязаны воспринимать реальность без наркотического опьянения. Иначе о своей зависимости придется узнать, когда в последнее мгновение увидишь проплывающую перед внутренним взором чью-то чужую жизнь. Бывает, что прожит еще один день, и к вечеру понимаешь, что он был бессмысленным и потерянным. Представьте, что подобное может случиться в конце всей жизни. И причиной будет «безобидная» пищевая зависимость.

1. Возвращаясь к хорошей еде и полноценному питанию, человек становится культурным и получает многие человеческие права. Но об этом не стоит мимоходом, права и человеческие достоинства мы рассмотрим позже и подробнее. Пока же заметим, что они будут вашими, если вы у-своите еще один Закон - Закон относительности о правилах взаимоотношений с другими, правила своего относительного бытия. Права и достоинства обязательно будут вашими при условии, что, перестав есть себя, вы перестанете есть других и сами откажетесь выступать в роли чьей-то пищи, откажетесь от общения по принципу съедобно – не съедобно, перевариваю – не перевариваю.



**Отношения вместо зависимости**

*«Человек – это маленький мир.*

*Предводители этого мира – его желания.*

*Грешники – эгоистические помыслы»*

*(Каббала)*

1. Наша культура приучает обращать внимание на разницу. Когда мы смотрим на человека, то сразу замечаем, старше он или моложе, богаче или беднее, толще или стройнее. Различия – это наша система восприятия и все, что отлично от нас, мы расцениваем, как посторонние объекты. Разделяя мир на Я и не-Я, мы убеждаемся в собственном объективном существовании среди миллионов других объектов. Я знаю, что я не мой брат, не моя сестра, и не сосед по площадке, я человеческое существо, отличающееся от других подобных, от животных, от растений и от неживых объектов. Когда я что-то ем, я уверен, что ем не себя, когда соприкасаюсь с чем-то, то чувствую границу между собой и чем-то внешним.
2. В то же время, «самый большой грех – это грех расщеплённости… считать, что мы отдельны от мира» (Т. Марез). В этом смысле греховность заложена в особенностях человеческого существования. Умение различать объекты и выделять себя как что-то самостоятельное помогает человеку родиться и повзрослеть. В самые первые месяцы жизни, разглядывая свои руки и ноги, мы узнаем свое тело как самый первый объект внешнего мира. И хотя временами тело доставляет неприятности, постепенно мы привыкаем к нему и перестаем пугаться. Мы принимаем, что Я и есть это тело, и границы моего тела есть мои осязаемые границы. И со стороны новорожденного принимают, как что-то вполне объективное – маленький комочек живой плоти, который, вырастая, становится более или менее привлекательным объектом для других людей.
3. Тело становится проводником в земном мире, стройное гармоничное тело способствует здоровью, наилучшей адаптации и продолжительности жизни. Однако никакие телесные ощущения и даже продолжительность физической жизни не способны принести полную удовлетворенность. Особенно явным это становится к старости. Старческое тело со своими недомоганиями и возрастными изменениями, как объект малопривлекательно и для самого человека и для других. Последний выдох умирающего, последняя конвульсия предполагает, что тот, кого мы привыкли видеть в своем окружении, ушел из жизни, освободился от тела. Смерть тела в материалистическом мировоззрении приравнивается к концу. Столь печальный итог жизни среди других отличающихся друг от друга объектов связан с тем, что в нашем описании упущено что-то очень важное. Может быть, самое человеческое в человеке – его субъективность и принадлежность субъекта миру. Без этого понимания жизнь становится бессмысленной, а смерть трагичной.

*«В минуту смерти эгоизм претерпевает полное крушение. Отсюда страх смерти. Смерть поэтому есть некое поучение эгоизму, произносимое природою вещей» (А. Шопенгауэр).*

1. Между тем есть другая система отсчета, в которой все наблюдаемое объективно, измеряемое и взвешиваемое имеет меньшую ценность в сравнении с субъективным миром духа. Одним из самых ярких впечатляющих духовных переживаний – это возможность быть с другим человеком и вдруг увидеть, что он похож на тебя, он ни чем не отличается и, в сущности, я и он – одно и то же.

*«Когда человек глубоко понимает свою природу, он понимает, что никто в этом мире не отличается от него самого» (Т. Осё).*

И, несмотря на массу объективных возражений, в этом есть очень достоверное субъективное ощущение истинности. Принцип (Закон) родства.

*«Родство отражает тот факт, что люди, во всем их многообразии, в основном заняты решением оди­наковых задач бытия, и что делают они это с помощью одинакового базового комплекта» (Эмми Ван Дорцен).*

1. Существует много выражений мировоззрения всеединства и одно из них – идея Стройности. Как некой осязаемой сущности, единой для всех, Стройности не существует, но Стройность – это полезный вымысел, помогающий найти позицию или установку, не связанную с эгоизмом и зацикленностью на себе. Кроме того, что это идея принятия своего тела, в идее Стройности сосредоточено уважение ко всему живому. Это восприятие своего тела как чего-то большего, чем плоти определенной массы и определенного вида. Недаром в современных психологических исследованиях тело признается не просто живым объектом, но феноменом духовным.
2. Движение от объективного восприятия окружающего мира к осознанию, что лишь субъективное обладает ценностью, понимание, что видимые явления управляются невидимыми силами, переход от объективных оценок к принятию реальности субъективного, понимание, что на уровне переживаний и духовного опыта все люди равны, называется психологическим взрослением. Это взросление происходит по вполне устоявшимся путям и предполагает последовательное прохождения определенных уровней.
3. Детский уровень благополучия полностью эгоистичен и доступен людям, которые находятся в хорошем контакте с собой. Такие люди благосклонно принимают свое тело, чувства, доверяют предчувствиям, ориентируются на желания и уверены в своих решениях. Эти люди, даже наблюдая за собой что-то нежелательное и темное, верят в свою самоценность и живут в согласии с собой. Они олицетворяют собой реализованное базовое условие для перехода на следующий этап своей индивидуальной эволюции.
4. Подростковое развитие отмечается бурным стремлением к расширению контактов с другими людьми, первыми влюбленностями и формированием предпосылок к преодолению эгоизма. В более спокойные периоды – это уровень успешной совместной деятельности ради личной и групповой пользы. Развитие опыта консолидации удовлетворяет потребность в общении и межличностных связях и в ряде случаев подростковая дружба остается эталоном бескорыстных дружеских связей. В этот же период, испытывая насущную потребность в контактах, человек впервые знакомится с одиночеством – началом начал субъективного.
5. На завершающем уровне окончательно разрушается главенство объективных оценок, человек вырастает из детско-подросткового эгоизма, другие люди перестают быть объектом манипуляций, конкуренции и самоутверждения. Во взаимоотношения проникает истинное сопереживание, невыразимая печаль, любовь, близость, желание альтруистического служения. Ощущение благополучия и завершенности на этом этапе присутствует лишь потенциально, но никогда не достижимы полностью. Базовое одиночество свойственное человеку, как существу, наделенному сознанием и утратившему соприродную гармонию, никогда полностью не преодолимо. Человек этого уровня выражает собой истинную природу человеческого как чего-то незаконченного и открытого бесконечности. Отсюда печаль, но печаль светлая, расширяющая сознание. На этом уровне можно лишь создавать подобие мостиков, соединяющих с Миром, с-миренно переживать свое одиночество и быть открытым тайне мироздания.
6. На всех уровнях развития есть свои неписаные законы, которые всегда нарушались и нарушаются. Поэтому за границей любого удовлетворения и самого хорошего самовосприятия, подспудно присутствует чувство неустранимой плохости. В нарушении законов развития толстые люди преуспевают в большей степени, чем стройные. Они нарушают все законы, начиная с отношения к себе, и заканчивая отношениями с Миром.
7. И если у вас есть лишний вес и сегодня вы планируете что-то менять в жизни, если намерены начать жить, как стройный среди других стройных, то надо восстанавливать свою жизнь в соответствии с законами на всех указанных уровнях. Необходимо преодолевать эгоизм, расширять пространство своего субъективного мира, впускать в него других людей и начинать служение. Под служением понимается признание своей малости и ограниченности времени своей жизни. Отсюда желание служить чему-то большему. Это умение быть слугой, подчинятся Закону без потери достоинства и с сохранением о себе доброй памяти. Это предназначение любого человека во второй половине жизни – подготовится к тому, чтобы уйти ничего себе не оставив – уйти с легкой душой.
8. Служение духу Стройности на своем самом начальном этапе знаменуется установлением должных взаимоотношений с едой. В свою очередь хорошая еда и правильное кормление себя как наиболее очевидные признаки заботы способствуют развитию хорошего отношения к себе, через себя, через свою субъективность хорошего отношения с субъективным миром других людей. Как только отношения с едой становятся более осознанными, что-то очень важное начинает происходить и в отношениях более высокого уровня. Выкарабкиваясь из пищевой зависимости, отключаясь от избыточного общения с едой, человек начинает резонировать с энергиями своих переживаний, автоматически открывается забытым или неизвестным ранее контактам с самим собой и своим телом. И хотя с непривычки не всегда бывает приятно остаться наедине с собой, а иногда это ужасно до невозможности, но без этого никак.
9. ОДИНОЧЕСТВО ИЛИ ОБЩЕНИЕ. Выбирая между одиночеством или общением, надо выбрать одиночество. Только в одиночестве формируется способность любить. Общение не дает такой возможности. В общении мы всегда заняты, вовлечены, возбуждены, привязаны, включены. В одиночестве все эти смыслы реагирования на обстоятельства отпадают, и остается одна перспектива – способность любить. Человек, встретившийся со своим одиночеством, любит свой выбор, свой путь, свою работу, свои планы и по-настоящему любит своих близких. Что выбрать человеку с лишним весом, общение с себе подобными, страдающими от полноты или одиночество? Надо выбрать одиночество. И пережив его, идти к людям.
10. Взаимоотношения со своими внутренними духами, в том числе с духом Стройности, преображают всю систему взаимоотношений человека, делая его более реальным. Знакомство со своей субъективностью оборачивается пробуждением интереса к внешнему миру и к другим людям. Человек соприкасается со своей истинной реальностью, где реальный он только тот, что есть в отношении к чему-то. Самоосуществление (самость) происходит во внешней активности, которая всегда связана с отношениями (К.Г. Юнг).
11. Проходят века, меняются культуры, формируются и разрушаются ценности, но неустранимой реальностью жизни человека остается только одно. Единственной истинно важной вещью является лишь то, как мы соотносимся с другими людьми, с «духами предков» и с тем, кто живет сегодня. Контекст взаимоотношений самый общий, а по итогам и самый важный. В него вписано каждое когда-либо произнесенное человеческое слово. Начиная с пещерных времен и заканчивая небоскребами, человек живет согласно непреходящему космическому закону. Чем бы мы ни были заняты, ежесекундно, ежечасно, ежедневно, думая об этом или нет, мы вступаем во взаимоотношения. Делая вдох и выдох, мы соотносим свою жизнь с ритмами Земли и других планет, с жизнью растений, с другими живыми существами и с себе подобными. Мы вступаем во взаимоотношения со своими мыслями и чувствами и соотносим свою жизнь с потребностями своего тела. Произнося на выдохе слово, мы заявляем себя и поддерживаем диалог с себе подобными.
12. Мы, homo sapiens, потенциально являемся высшей ступенью развития сознания и взаимоотношений на Земле. Если в этих взаимоотношениях недостаточно осознанности, то отношения превращаются в хаос броуновского движения. Бессознательно любое человеческое общение превращаться в столкновения и конфликты, сам человек деградирует, а человечество вырождается. Служение духу Стройности в этом контексте равноценно повышению осознанности, служению людям и альтруистической позиции.
13. С другой стороны хроническая борьба с весом, временные успехи, разочарования и страдания обусловлены эгоизмом. Это всего лишь желание уменьшить СВОЙ страх, СВОЮ незащищенность, неспособность преодолеть СВОИ амбиции и СВОЮ тягу контролировать окружение.

*ваааторне:*

*«Здравствуйте, у меня пока развода нет, но чувствую, что намечается. Программу проходила в феврале, сейчас апрель* – *плюс 2 кг. Спорт, удовольствия, калории с утра до ночи. Стала злая, нервная, на детей кричу, муж раздражает. Не хватает уже сил поддерживать себя аутотренингами. Сходить на консультацию? Кому-нибудь она помогла? Я была уже, мне посоветовали белковые дни…».*

1. Это эгоцентризм и как не болезненно признавать, но миф о доброте, внимательности и заботливости полных людей представляет собой всего лишь одну из многих иллюзий. Переедающий, заедающий, толстеющей человек наполнен разочарованиями, обидой, злобой, страхом, недоверием и прочими, разъединяющими его с другими людьми, переживаниями. Но в первую очередь он разъединен с собой. И все это упаковано в мягкой оболочке жира.
2. Выходом из пищевой зависимости является кардинальный отказ от эгоизма в пользу служения. Если Стройность есть нечто внутреннее, духовное, высокое, превосходящее границы Эго, то будет уместно и такое напоминание. В ранние времена, культовые лидеры, призванные к служению и вступлению в прямые контакты с духами, делали это не ради личного удовольствия и выгоды. Служение воспринималось как дар и как бремя одновременно. Оно осуществлялось от имени членов всего сообщества и для всего рода. Из современных аналогий показателен пример из общества анонимных алкоголиков. Здесь устоялось обращение друг к другу: «Спасибо, что ты есть». И в этом нет ничего от дежурной вежливости. Просто личный духовный опыт, служение Трезвости отдельного члена сообщества оказывается чрезвычайно важным и для других людей.
3. Таким образом, мы переходим к следующей наиважнейшей части, которую следует усвоить любому, на пути послушничества и служения в Ордене Стройности. Стройность требует прекращения борьбы с собой, умения принимать свои трудные темные стороны, понимания общности с другими людьми, принятия незащищенности и страхов другого человека, сострадания, служения и альтруистической позиции. Это и есть истинное служение Стройности. Поскольку именно в служении людям происходит истинное искоренение эгоизма, именно оно представляется даже более важной заповедью и серьезной обязанностью, чем служение Всевышнему. Это и есть самый короткий путь воссоединения со Стройностью.
4. ПРЕОДОЛЕНИЕ РАЗЪЕДИНЕННОСТИ. Человек разумный – это тот, кто понимает свое отличие от окружающего мира и вынужден заново выстраивать взаимоотношения с ним. В отличие от других существ на Земле, мы вынуждены формировать свои отношения сознательно – воссоздавать принцип родства внутри своего сознания.

*«Болеть и выздоравливать необходимо не только со своим «Я», но и со своим «Ты», «Мы», «Он», «Она», «Они» в себе и вне себя» (А. Алексейчик).*

От конструктивности взаимоотношений с собой и с другими людьми мы переживаем определенную степень благополучия, ту или иную степень преодоления эгоизма, одиночества, состояние любви и смысла в жизни.

**Закон, запрещающий есть других**

*«Они поделили все, даже жизнь они поделили на две части, и обе эти части лишены всякого смысла: сперва они достигают, потом хотят наслаждаться достигнутым. Все видели, как растет дерево. Но когда оно выросло, видел ли кто-нибудь, чтобы оно наслаждалось своими плодами?»*

*(Экзюпери).*

1. Поскольку в основном мы не способны к чистому духовному контакту, мы строим взаимоотношения в материальном мире, используя тело. Раскормленное и не имеющее четких границ, оно становится препятствием для воссоединения с другими. И в этом вина, переедающего человека. Сделав тело малопригодным для полноценной жизни с другими, он утрачивает возможность и полноценного душевного контакта. Верно и обратное – нарушенные взаимоотношения приводят к разрушению тела. И в этом также вина, лежащая на человеке и за плохие отношения с другими и за дурное отношение к своему телу.
2. Проблема, однако, лежит глубже – в нашем способе жизни, в нашем эгоизме. Это факт, что часть людей с проблемой лишнего веса не способны заботиться о себе и не воспринимают себя достойными. У них имеется дефицит здорового эгоизма, недоверие к себе и неверие, что быть собой это хорошо. Вот специалисты и обращают их к себе, предлагают вернуться к своим желаниям, учиться заботиться о себе, сбросить лишнюю ношу, искать удовольствия, ценить и любить себя.

*ХБТ:*

*«Столько книг было прочитано. Столько методов перепробовано. НО! Ни в одной книге (а уж прочла я их ого-го сколько) я не увидела ответ на главный вопрос: «Что такое любить себя?» Это надо просто пропустить через себя, и всё встанет на свои места».*

*Тата:.*

*«Доброе время суток всем стройнеющим! =) Я часто повторяю аффирмацию, стоя перед зеркалом,* – *"Я люблю себя сегодня больше, чем вчера, а завтра я буду себя любить больше, чем сегодня". Вообще, говорите чаще себе слова любви и комплименты, стоя перед зеркалом. Говорите приятные вещи своему телу, когда моетесь в душе, или делаете какие-то приятные для тела процедуры. Поначалу, не спорю, может показаться это полным бредом, слова будут произноситься через силу. Но поверьте, уже через некоторое время, Вы станете себя чувствовать более уверенной и привлекательной. А когда это чувство станет полностью вашим, и другие сразу же заметят эти перемены в Вас. А что может быть для женщины приятнее, чем слышать комплименты? И пусть для начала, эти комплименты Вы будете себе говорить сами! =) Поверьте, Вы у себя самая большая драгоценность, Вы индивидуальны!»*

1. Но на этом все не заканчивается, наоборот начинается самое главное и требующее максимального внимания. Усилия и психологов и самого человека в направлении дальнейшего развития ЭГО уже перестают быть благотворными. То, что было важно и помогало до этого, превращается в ловушку – приводит к гордыне, углублению эгоцентризма и душевному разврату.

Рекомендации от Лисси Муссы:

Проснувшись с утра, хвалим себя за удачное начало дня. Наливаем себе стакан кипятка и, немного поговорив с водой, о том, какая я умница, выпиваем её с большим удовольствием.

Постоянно любуемся на свои брючки, которые пока ещё малы.

Из дома всегда выходим только в хорошем настроении, напевая себе под нос песенки-хвалилки.

Вернувшись с прогулки, моем ноги, благодарим их за прекрасную прогулку, смазываем их кремом и опять хвалим себя.

Во время приготовления пищи продолжаем себя нахваливать.

Хвалим себя за то, что дочитали эту статью до этого места.

Хвалим себя за то, что вообще что-то читаем, улыбаемся и начинаем терять вес.

Один грех сменяется другим, психологическая аффирмация – проповедью эгоизма, маятник из одного крайнего положения переходит в другое. Прекрасная идея заботы о себе превращается в противоестественное потакание своим желаниям, в себялюбие, в «умение жить», своеволие, в неожиданно открывшуюся уверенность в своей правоте, настырность и самовозвеличивание. Это похоже на то, как если бы ребенка прямо с горшка пересадили на царский трон. Чего только стоят имена, которыми одаривают себя участники форумов, снижающие вес: «Фея», «Волшебница», «Очень Важная Персона», «Золотая Райская птичка», «Звезда Парижа». Является ли это гордое самонаименование окончанием пути к Стройности и достаточной наградой за свои усилия? Ошибается тот, кто так считает.

1. Само называние себя придуманным величественным именем свидетельствует об искусственно преувеличенной, не имеющей глубоких оснований любви. Отделение себя от мира, в котором развивалась зависимость, проявление своего Я и укрепление личных границ было лишь первыми важными шагами на пути к Стройности. От этого первого детского успеха движение должно продолжаться.

*Богиня:*

*«Сегодня мне уже не нужно называть себя так, моя богиня внутри меня и для других я могу называть себя своим обычным именем».*

Смена на форуме ника является показателем «накормленного» эгоизма, признаком возможности быть собой и быть с другими без самопреувеличения. И со всей определенностью это продолжение развития.

1. Настоящим собой, в том числе стройным, можно стать лишь рядом с кем-то в близких отношениях.

*Тата:*

*«Я вот начала раздумывать над проблемой поиска второй половинки, так сказать. С одной стороны, я убедилась, что и стройные люди с этим очень сильно мучаются, а с другой стороны* – *у стройных все-таки объективно больше шансов эту половинку найти. А истина, видимо, как обычно где-то посередине! Но как тут разобраться? Дело же, по большому счету, не только в лишних килограммах? Вот деньги заработать можно, стройность обрести тоже, но вот как обрести настоящую взаимную любовь, для меня загадка! Пока еще...».*

Взаимоотношения всегда будут вызовом, благодаря которому можно создавать и выражать себя до самой глубины своего Я. Только в этом случае взаимоотношения останутся живыми, и человек остается живыми в этих взаимоотношениях. И именно во взаимоотношениях с другими людьми, местами и событиями, мы можем существовать (как значимое узнаваемое качество отношений) во вселенной. Я есть только то, что есть в отношении к чему-то. Именно так обстоят дела в мире относительности, в противоположность миру абсолюта, где обитает величественное Я.

1. Позволим себе библейский экскурс, напрямую связанный с рассматриваемым вопросом. Вторая христова заповедь: «Возлюби ближнего своего как самого себя». Создав человека, Творец не пожелал, чтобы тот растворился в нем как щепотка соли в море, чтобы образ Бога растворился в первообразе. Это было бы смертью, а не божественной любовью. Бог хотел, чтобы человек начал воспринимать себя как личность и сформировал личное отношение к своему Творцу. В этом случае заповедь любви обретает смысл. Однако Господь не сказал Адаму: «полюби меня или полюби ближнего своего». Это были слова Иисуса, в Раю же Бог не говорил этого человеку. Заповедь любви человек открывал сам, и в этом заключался высший замысел и сила первой заповеди. Человек должен был самостоятельно осознать в себе личность и начал воспринимать себя как что-то от-личное от другого. Адам учился давать названия, выделяясь из мира: «Слон – это не Я, конь – не Я, ласточка – не Я, это – не Я, это – не Я…».
2. Подобным творческим поиском своей личности занимается сегодня любой ребенок. Для снижающих вес, надо уяснить, что само по себе творчество не является конечным назначением человека. Есть что-то, что превыше творчества, прославляющего личность. Есть нечто, для чего творчество есть условие, средство и школа, как наименование Адамом животных.
3. После того, как Адам обрел сознание своего Я, с ним произошло нечто поворотное. Господь навел на него исступление, и Адам лишился своей личности, войдя в состояние созерцательно экстаза. Наступил сон, в котором Адам не теряя сознания, мог наблюдать себя и деяние Бога со стороны – сотворение человеку помощника, соответственного ему (Бытие 21 стих, глава 15). Адам знал, откуда Бог взял ребро, видел, как восполнил его плотью и создал жену (22 стих). Примечательно, что процесс сотворения жены с первоначального еврейского глагола переводится, как строить. А с чем у вас ассоциируется слово «строить», означающее божий акт, предшествующий проявлению любви к ближнему?)))
4. Посмотрим же, что происходит потом. И сказал Адам, что это плоть от плоти моей и кость от кости моей и названа будет жена. И здесь состоялось первое признание человека в любви другому человеку. В отличие от всех предыдущих не Я (коней, оленей, ласточек), он увидел на этот раз подобное ему существо – два от одной плоти. Ты это Я, ты – это другой человек, но на самом деле Я. И вернемся к слову «помощник». В каких таких райских трудах жена стала помощником первому человеку. Только в проявлении полноценного личного отношения к себе и в зарождении любви, ставшей возможной, когда рядом появилась Она. Никакое богоугодное существо и ни сам Бог не способны были заменить человеку человека.
5. Если вы сделали должные выводы, о недостатках (недостаточности) эгоизма для зарождения любви, перейдем напрямую к теме взаимоотношений. ВЗАИМООТНОШЕНИЯ – это поле битвы между недоделанными эгоистическими существами, это среда для взаимного воспитания и развития в себе лучших качеств. Учитывая важность темы, принимая во внимание всю предшествующую нам историю человеческих взаимоотношений, список накопившихся обвинений здесь наиболее обширный. И чем больше реальной (не невротической) вины за плохие отношения мы способны принять, тем с меньшим эгоизмом сможем вступать во взаимоотношения с близкими. Тем благополучней будут складываться наши отношения в будущем.

10.1. Вы виноваты, когда тратите все свои силы на удовлетворение желаний других, на поддержание интереса к себе и создание хорошего о вас мнения. Это силы, которые вы можете направить на свое развитие, на самореализацию рядом с кем-то, на то, чтобы стать важным для другого человека и организацию полноценных взаимоотношений.

10.2. Вы виноваты, когда сравниваете себя с другими, изводя себя завистью. Зависть это неумение жить собственной жизнью. Вы виноваты, что взращиваете в себе комплекс неполноценности. То, что вам кажется благополучием других, является либо результатом их труда, либо бременем и наказанием.

10.3. Вы виноваты, когда чувствуете себя разочарованным кем-либо. Это вы нуждались в кумире и создали его, вы возвели его на высокий пьедестал, вы ожидали от него исполнения своих ожиданий, вам была необходима его неисчерпаемая сила, его вечная преданность, безупречная ответственность, гарантия защиты и его вечная жизнь. Он же оказался обычным эгоистичным человеком со своими слабостями, со своими ограниченными силами и своим сроком жизни. Никто не способен вынести все ваши ожидания. У вашего эгоизма нет точки, когда наступает полное удовлетворение. С эгоизмом других людей ситуация та же.

10.4. Вы виноваты, когда бываете проигнорированы, отвергнуты или не получаете желаемого от других людей. Это в вас было не достаточно личного, вы были не достаточно интересны, в вас было мало достоинства. Только поэтому кто-то смог попрать ваше достоинство, отвергнуть и бросить.

10.5. Вы виноваты, когда бываете жалкими и вызываете в других потребность жалеть вас, как плачущего котенка. Вы виноваты, когда явно или не явно настаиваете на том, чтобы вас утешали, успокаивали, подбадривали и помогали до бесконечности. Ваши хронические смущения, растерянность, беспомощность, усталость, загнанность, раздражительность говорят о том, что вы – жертва. И каждая жертва виновата за свое положение.

10.7. Вы виноваты, когда в общении с кем-либо выражаете свои мысли невнятно и когда вас неправильно поняли. Это происходит не от недостатка вашей способности выразиться, а оттого, что вы используете слова в защитных целях, от страха, чтобы скрыть чувства. Всякий раз, когда вы начинаете фразу с присказки «только не поймите меня неправильно», имейте в виду, что так проявляется неуверенность в том, что вы будете поняты, отсутствие у вас истинного желания проявить свои чувства, скрытность, нечестность и корысть.

10.8. Вы виноваты, когда стремитесь переделать близкого человека под себя, повлиять на него в своих или, как вам кажется, в его интересах. Даже если это самый близкий ваш человек, родился он не для вашего ублажения. Вы не знаете жизненного предназначения не только ваших знакомых, мужа, жены, но даже рожденных вами детей.

10.9. Вы виноваты за каждую попытку контролировать близкого человека, используя его или оказывая услугу и помогая достичь большего и, по вашему мнению, лучшего. Самый радикальный способ контроля других людей - это убийство. Мертвый – это тот, кто абсолютно предсказуем и находится под полным вашим контролем. Вы контролируете его прошлое, настоящее и будущее, он полностью в вашей власти. Но вы ведь хотите жить с живыми!

10.10. Вы виноваты, когда в общении с другими путаете «любовь» и «контроль», вы виноваты, когда ваши отношения сводятся к манипуляциям. Вы виноваты, когда сами становитесь подконтрольными, воспринимая это, как благо, расценивая контроль над вами как любовь. 99% людей манипулировали, манипулируют и будут манипулировать окружающими, добиваясь своих целей. За этим стоит страх, и мы виноваты в недостатке смелости для открытых взаимоотношений или в корысти. И все же есть шанс хотя бы отчасти снять с себя эту вину, прикладывая усилия, чтобы с каждым днем, с каждым месяцем и годом уменьшать манипулятивность в своей жизни.

10.11. Вы виноваты, когда ваше отношение к другим наполнено сарказмом, обвинениями и осуждениями. Любой, самый никудышный, на ваш взгляд, человек, любой самый отвратительный, по вашему мнению, тип, выполняет свою, хоть и совсем маленькую, но миссию на земле и потому «не судите…». Это не в компетенции человека, стоящего на позиции эгоизма, и вы не обладаете знанием всех Законов. Представьте, что будет, если судья начнет выносить приговоры, исходя из своих эгоистических симпатий и антипатий, или из эгоистического желания поправить свое материальное положение. Виновными и приговоренными окажется много невинных. Чтобы избежать этого, судья обязан строго блюсти закон. В вашем случае осуждение, исходящее из вашего эгоизма делает близкого человека хуже, также, как ваша бескорыстная любовь и служение ему способны сделать его лучше.

10.12. В то же время вы виноваты, когда оказываете чрезмерную заботу другим. Обеспечивая человека всем, что он может пожелать, предвидя и удовлетворяя все его желания, отвечая на трудные вопросы, заданные ему, вы совершаете кражу. Вы отнимаете у него драгоценное умение желать и хотеть, его голос, его побуждения и силы. Жена, обеспечивающая своего мужа, материально постепенно превращает его в паразита, отнимает способность зарабатывать деньги и быть мужчиной. Это преступление делать другого человека слабее, чем он может быть!

10.13. Вы виноваты, когда ведете себя с партнером снисходительно, как с ребенком. Вы виноваты, когда живете для другого и даете партнеру больше, чем он дает вам. Вы потакаете его эгоизму и развращаете его, делая капризным и требовательным. Но это потакание может быть привлекательным для вас. Тем самым вы удовлетворяете свои эгоистические потребности, выплачиваете сами себе свои детские «долги» – через другого восполняете свой дефицит. Вы даете другому то, чего не хватало вам. Но кто сказал, что они нуждаются в этом?

10.14. Вы виноваты, в том, что не хотите прощать и отпускать близких вам людей, вы виноваты, что живете в страхе перед одиночеством. Окружая себя знакомыми, накапливая телефонные номера, привязывая к себе людей, цепляясь за уходящих, многие надеются избежать страха одиночества. Подверженный этому страху, путает одиночество и покинутость, а это разные вещи. Одиночество – это состояние когда ты один, а покинутость – чувство жертвы, болезнь, граничащая с манией величия: «Никто никогда не должен покидать меня. Никого и никогда я не отпущу от себя». Это болезненная компенсация человека, бросившего самого себя и панически контролирующего других. Однако усилия по контролю приводят к усугублению и рецидивам болезни. Попробуйте не отпускать, например, лето, не одевайте теплой одежды, и вы простудитесь. Будете настойчивы в этом, и вы заработаете кучу осложнений к простуде. Чувство же покинутости иногда возникает вследствие действительно печальных событий расставания. В буддизме считается, что одной из самых главных причин страдания является невозможность быть рядом с любимыми.

*Viola:.*

*«8 лет с мужем. Сегодня он сказал, что уходит, что кроме равнодушия нет ничего, а так жить он не хочет. 9 марта была годовщина свадьбы. Он моя половинка, и другого не будет. Слез нет. Болит сердце».*

Печальное событие должно завершаться прощением, а не болезнью. То, что вы называете прощением, на самом деле, часто лишь терпение, причем мучающее вас. Терпеть благородно, но от терпения жизнь становится сложнее, а не проще. Вы виноваты, что не отпускаете, вы виноваты, что провоцируете осложнения, вы виноваты за то, что по-детски переживаете одиночество. Вы виноваты, что прячетесь от одиночества, привязываясь к еде.

10.14. Вы виноваты, когда, опасаясь изменений в сложившихся отношениях, пугаясь столкнуться со своим одиночеством, препятствуете развитию индивидуальности другого. Поступать так – значит идти на духовное преступление.

10.15. Вы виноваты, когда ваше благополучие строится на несчастье другого человека. Чем меньше и чем слабее этот человек, тем больший грех ложится на вас. Эта вина, согласно научным психологическим законам, требует искупления уже при жизни. А в соответствии с эзотерическими представлениями и некоторыми глубинными психологическими системами (К. Юнг, Б. Хеллингер) ложится и на ваших детей. Несчастье – это непредвиденное отлучение от своего тела, от своих близких, от своего дела и пр.

1. Как список вины, так и список обязанностей в отношениях с другими людьми достаточно большой. Но никакие другие обязанности, будучи исполненными, не приносят нам столько счастья как обязанности в отношениях с другими.

11.1. Заботясь о себе, продлевая свою жизнь, заботясь о других и отчасти удовлетворяя их нужды, вы следуете одной и той же заповеди, вы живете в согласии с замыслом Творца. Поэтому если вы и делаете что-то для другого человека, это не значит, что вы обязали его делать что-то для вас. Рыночные законы не сопоставимы со сложностью человеческих взаимоотношений.

*«Попытка уравновешивания обязательств человека по отношению к самому себе и к другим людям очень непроста, но важна сама попытка ее решения» (Дж. Холлис).*

11.2. Вы обязаны развивать свою индивидуальность, расти, заниматься своим делом, культивировать самоуважение. Только так вы будете по настоящему интересны другим людям, только так вы сможете сохранить интерес и уважение людей, с которыми вас связывают отношения. Мы предлагаем гостям лишь те блюда, которые нравятся нам самим. В общении действует тот же закон: вначале приготовьте себя, понравьтесь себе, а потом предлагайте свое общение другому.

11.3. Вы обязаны сдерживать свое желание заботиться о ком-либо, оставляя человеку свободу выбирать свои желания, дышать своим воздухом, стоять на своих ногах. Вы обязаны отличать любовь от бомбежки любовью, разрушающую личность другого человеческого существа. Вы обязаны уважать автономию человека, в том числе ребенка.

* 1. Защищая себя, вы обязаны быть чувствительными к другим людям и не превышать пределы допустимой самообороны. Защита и нападение – две стороны одной и той же военной медали. Если нарушаются ваши личные границы, вам необходимо защищать себя и делать это цивилизованно. Превышение необходимой самообороны является преступлением. Когда в ответ на зло, вы отвечаете эффективно, но меньшим злом, вы увеличиваете баланс мира в пользу добра.
  2. Вы обязаны понимать, что нельзя быть всегда правым. Прощать людей, их поступки и желания. Воспринимать человека в многогранности его натуры, и

*«если кто-нибудь сделает нам добро, мы обязаны терпеливо сносить и причиняемое этим человеком зло» (Ларошфуко).*

* 1. Для того, чтобы состоялось примирение в конфликте, вы обязаны отвечать за последствия своего поступка, найти возможность и способ это сделать.
  2. Вы обязаны уметь слушать и говорить. Вы обязаны говорить, когда вас слушают и слушать, когда говорят вам. Это важная часть вашей жизни и вы обязаны учиться делать это все лучше и лучше. Если другой человек не понял вас с полуслова или не правильно расценил ваше молчание, это не говорит о недостатке его интуиции, чувствительности или интеллекта. Это означает, что вам необходимо найти понятные для него слова, приложить усилия и донести до него свое послание.
  3. Вы обязаны отличать реальность от романтических фантазий, объективное, связанное с Законами от субъективного. Знать принадлежит ли это только мне, моим идеалам или это общее, свойственное всем людям? По иронии судьбы чаще всего то, что я считаю реальностью, другие считают фантазией. А то, что я считаю своей сокровенной фантазией и личным приобретением, является публичным. Именно то, что переживается в самой глубине души, как очень и очень личное, оказывается свойственным всем людям. Мой голод, мой страх, мои надежды, мои боли и страдания, мои обиды и злость, мои инсайты и прозрения, мои кости, мои внутренности, мои гениталии и пр., и пр. Это банальные всеобщие вещи, присущие абсолютно всем и все это очень похоже на то, что у человека рядом с тобой. Мы отличаемся друг от друга в мелочах, в характерах, темпераментах, привычках и одинаковы в своей основополагающей сути, в своей универсальной интимности. Понимание этого является основой общения.
  4. Если рядом с вами человек, который для вас дорог, вы обязаны хорошо знать его реального и его реальность. Это значит принимать его картину мира, даже если она отлична от вашей, знать его ценности, его сильные и слабые стороны, знать и разделять его прошлое, его воспоминания и быть внимательным к его планам. Вы должны чувствовать и принимать ритм его жизни, его мыслей и переживаний. Вы обязаны знать его вкусы и предпочтения в питании. Вы должны делить с ним не только постель, но и стол. Вы обязаны вос-питывать его, вос-питываясь вместе с ним, узнавать его и себя, заглядывая в него как в зеркало.
  5. Примиряться со своими страхами и ограничениями. Не обязательно впускать в ближний круг большое количество людей. Ваша способность к любви и заботе имеет ограничения. Но не следует и «воевать» с людьми дальнего круга, часто надо поддерживать мир, то есть «торговать», «обмениваться». Вы обязаны платить ту цену, которую необходимо, для получения возможностей действовать. Страхи и ограничения не исчезнут, но можно примириться с ними, «заплатив» нужную цену.

1. Ваши права в отношениях с другими людьми это благо, которое вы можете заслужить честным выполнением обязанностей.
   1. Вы имеете право на то, чтобы иногда считать себя самым важным человеком на планете. Вы имеете право иногда ставить себя впереди всех самых великих и святых людей, когда-либо существовавших в мире (Жак Маритен). Поскольку ваше восприятие всегда субъективно, то в вашей субъективной реальности, это на самом деле так. Нет вас, и никто другой для вас не существует, даже если ваша жизнь сама обыденность. В ней изначально присутствует свой замысел, и в каждом вашем желании бьется пульс жизни, уникальная частичка общей жизненной силы.
   2. Вы имеете право на замкнутость, если испытываете в этом потребность, на временное благотворное уединение, когда никто не обращается к вам со словами, не останавливается на вас взглядом, не ждет ваших реакций и пр. На интимность с самим собой, на «молчание для будущего слова» (К.Г. Юнг).
   3. Вы имеете право на одиночество. Когда вы внутренне отпускаете тех, с кем были близки, никого не удерживая и не прогоняя, вы получаете право впустить в свое одиночество любого другого. Когда вы перестаете бояться одиночества, осваиваетесь в нем, вы получаете право на помощь тем, кто боится одиночества больше вас. Вы получаете право на общение с более зрелыми людьми, научившимися, как и вы, временами быть одинокими.
   4. Вы имеете право на близость в общении и безусловную любовь. В идеале такой опыт связан в первую очередь с материнской любовью и отчасти – с отцовской. Но если по каким-то причинам этот опыт не получен в детстве, вы имеет право получить его в старшем возрасте от любимого человека, или даже от собственных детей. Право получать, но требовать.
   5. Вы имеете право быть выслушанным, делиться своими радостями, печалями, страхами, мечтами и планами, рассказывать свои сны… Лишь находясь рядом с тем, кто способен нас слушать, мы начинаем понимать себя.
   6. Вы имеете право на потребность временами чувствовать защиту и поддержку. Временами в чем-то проявлять слабость. Получать поддержку от близкого человека не реже, чем вы оказываете поддержку ему.

*«И не берите меньше, чтобы не быть обиженным» (сура «Аль-бакара, аяты 280)*.

* 1. Вы имеете право на потребность в физическом прикосновении и любящем присутствии. Если ребенок без заботливого физического контакта начинает значительно отставать в развитии, то у взрослого человека – как минимум развивается хандра или болезни.
  2. Вы имеете право совершать ошибки. Вы не давали клятву Родине и не клялись на святом престоле всегда и во всем быть безукоризненными. Мы никогда не учимся на чужих ошибках и лишь через свои собственные постигаем Законы жизни, приобретаем опыт, мудрость и начинаем по-настоящему понимать других. На Востоке есть мнение, что право ошибаться безнаказанно заканчивается где-то к сорока годам.
  3. Вы имеете право в контактах с малознакомыми людьми, в моменты сближения испытывать беспокойство, опасения и страх.
  4. Вы вправе испытывать опасения в отношениях с человеком, имеющим так называемые роковые недостатки: а) опасные привычки; б) агрессивность; в) комплекс жертвы; г) стремление к абсолютной власти; д) сексуальная неполноценность; е) инфантильность; ж) эмоциональная холодность; з) незалеченная любовная травма; е) травмированность детскими воспоминаниями. Если имеет место сочетание нескольких данных характеристик, то, реальную помощь такому человеку способен оказать лишь психотерапевт при условии продолжительной работы. Вы же, будучи вовлеченными в отношения с таким человеком, не способны помочь ему и пострадаете сами. Если человек отказывается от помощи специалиста, в целях безопасности, вы имеет право прекратить с ним отношения. В прагматичной Америке многие такие люди насильно отправляются в заключение или на принудительную работу с психологом.
  5. Вы имеете право дистанцироваться от людей, использующих вас в корыстных целях, причиняющих вам боль и страдания, распускающих о вас сплетни и причиняющих иной вред вашему самочувствию. Реально существуют люди, не способные чувствовать границы, нарушающие личное пространство другого человека, получающие удовольствие от прямого нападения на себе подобных или добивающиеся своего манипуляциями. Подобные люди сродни маленьким и большим хищникам, и если вы не прирожденный охотник, не гладиатор с арены, наилучшая тактика - держаться подальше от подобных особей.
  6. В конфликте, будучи невиновным, для дальнейшего примирения требовать искупления вины и возмещения ущерба. Эти требования, восстанавливают равновесие и при адекватности ваших требований, другая сторона начинает чувствовать себя лучше. Требуя, вы идете навстречу. Отказываясь от требований, вы проявляете гордыню и унижаете человека.
  7. Отпуская кого-то, вы оставляете шанс когда-то снова быть вместе. Вы позволили человеку идти своей дорогой, вы проявили уважением и заботу о нем. Вы вправе рассчитывать на благодарность. И не беда, что эта благодарность и настоящая близость может проявиться по прошествии многих лет.
  8. Жертвуя чем-то (независимостью, карьерой, временем своей жизни) вы имеете право стремиться к вознаграждению и заранее оговаривать его возможность. Если жертвуют в вашу пользу, вы имеете право выбора: принять это или отклонить.

**Проступки в отношениях помощи**

*Действия профессионалов предсказуемы.*

*Но мир полон любителей...*

1. Помощь ближнему является одним из естественных побуждений человека. Может быть потому, что каждый рождался в состоянии абсолютной беспомощности, и зависимости. Возможно, именно забота о ребенке и умение самоотверженно заботиться вывела вид крупных приматов на самый высокий уровень среди животных. Для сравнения, крысы – другой вид млекопитающих с высочайшим уровнем адаптации – так и остался грызунами. Может от того, что у крыс принято есть свое потомство, да и забота о ближнем среди взрослых особей явление не распространенное.
2. Однако не все просто и в человеческой взаимопомощи. Скорее даже сложно. Поэтому здесь много разочарований и неудовлетворенности. Как принимающие, так и оказывающие помощь нарушают законы, не сдерживают обязательств и не получают прав. Одни не удостаиваются права называться честными помощниками, другие – права получать нужную помощь.
3. Определимся, что является наилучшей помощью при избыточном весе? Для нас, очевидно, что это психотерапия или в более широком смысле психологическая помощь. Именно психология ориентирована на устранение основных причин переедания и набора веса. При этом важно, чтобы у вас было ясное представление о том, что такое психология, и почему наиболее уместно с проблемой веса обращаться к именно к психологу?
4. Если у вас есть средства, но нет хорошей еды, вам необходим повар. А если еда есть, но вы не способны ее переварить? Тогда нужен врач, который порекомендует лечение. А если вы не выполняете рекомендации врача? Если, несмотря на выполнение рекомендаций, становитесь все несчастнее и приносите страдания окружающим? Вот тогда и нужен психолог. Если вы не можете работать с психологом – нужен психиатр. Ну а если не поможет психиатр – надежда на священника. Некоторые страдальцы предпочитают сразу надеяться на Бога, но эта надежда справедлива только в случае великих страданий. Насколько велики ваши страдания?
5. Теоретически степень страдания при избыточном весе и возможности психологии сопоставимы. На практике сложнее, поскольку психология – это не теория и не книги о способах и методах, это, прежде всего специалист психолог (психотерапевт) в своей профессиональной роли. Терапия начинается со встречи и продолжается в диалоге двух людей – профессионального помощника и клиента. Терапевтический диалог начинается с установления личных границ, с разделения ответственности и договора о том, кто за что отвечает.
6. Психолог берет на себя ответственность за то, чтобы привлечь внимание к важному в вашей жизни, а вы – за себя, за оказание себе помощи, за свое благополучие, за то, чтобы ваша жизни была наполнена смыслом. Именно вам потребуется понять смысл своих страданий, своего избыточного веса и своего желания избавиться от него. Ваша Стройность, также должна иметь для вас смысл, связанный со всей вашей жизнью, с тем как вы себя представляете и каким намерены быть. Настоящий хороший психолог всего этого вам не скажет, лишь обратит внимание на важное.
7. Где искать психолога - психотерапевта и как искать хорошего? Хороший специалист может работать рядом с вами, но вы о нем можете не знать, потому что он себя не рекламирует, он занят работой и не голосит объявлениями. Самая достоверная информация о специалисте приходит через посредников – через ваших знакомых и его клиентов. Теоретически вы сможете увидеть рекламу фирмы, в которой работает хороший психолог или психотерапевт. Какой психологической или психотерапев­тической школе он будет принадлежать, значения не имеет. Важнее другое. Понимает ли он, что собирается делать, как интересуется вами, дает ли вам время понять и принять вашу ответственность?
8. При встрече настоящий специалист обещает мало или не обещает вовсе. Он просто информирует: такая-то работа, решаем такие-то задачи, займет столько-то времени, ответственность делим так-то, стоит столько-то. Позволить себе такое может лишь опытный и хорошо образованный психолог. Еще не зрелый или просто зарабатывающий деньги, займется пропагандой собственной значимости и выдаст авансы, являющиеся его фантазиями. Просто ему очень нужны клиенты.
9. Как готовиться к встрече со специалистом психологом, психотерапевтом? Обычно, люди, идущие к хорошему специалисту, испытывают тревогу и страх. Если не испытывают, значит, терапия еще не началась. Поэтому, прежде всего, следует внимательно наблюдать свой страх. И главное, не позволить ему стать непреодолимым препятствием между вами и психологом.
10. Следует освободить, по возможности, свою жизнь для времени терапии. Терапия – время, прибавленное к жизни, а не отнятое. Позволить себе терапию, значит поработать для обеспечения условий: договориться на работе, устроить детей, обеспечить семью, убрать из жизни лишнее и т.д.
11. Терапевтические отношения отличаются от дружеских и родственных, поэтому их потребуется оплачивать. Хорошие вещи стоят дорого, и хорошая терапия тоже. Натуральная оплата в терапии не приветствуется и даже наказывается. Всем терапевтам настоятельно рекомендуют за свою помощь получать оплату деньгами. Поэтому следующий вопрос о том, сколько стоит терапия?
12. На территории России адекватной ценой за встречу с терапевтом является цена сопоставимая с посещением парикмахерского салона. Так сложилось. При этом всегда есть диапазон – психологи, как и парикмахеры, бывают выпускниками трехмесячных курсов и бывают мастера. Если вам нужен хороший психолог, будьте готовы платить за встречу как за услугу в хорошем парикмахерском салоне. Если психолог опытный и внимательный к вам, то все потраченные средства вернуться через улучшение жизни. Не факт, что она станет легче, но однозначно – более интересной и осознанной.
13. Виновен ли психолог, если деньги заплачены, а терапия не удалась? Конечно, «да», но не в вульгарном понимании: «Ваша методика мне не помогла». Методика и не может помочь, она лишь набор отрепетированных сценариев. Помогает профессиональный помощник и ваше взаимодействие с ним. И все же, за что требуется осуждать профессиональных помощников?
    1. Психологов следует осуждать за недостаток образования, некомпетентность, глупость, а иногда и подлость. Преступление состоит в том, что психолог может использовать полученные профессиональные средства для помощи людям тратить время. Психолог может сделать процесс траты времени приятным, похожим на представление, превратить терапию в фееричное шоу, терапевтический опыт в развлечение с использованием сильных чувств. Помогать играть с жизнью экономически выгодно и психологически безнравственно.
    2. Психолог виноват, когда использует фиктивные способы решения проблемы. Психолог должен понимать, что заявка клиента редко имеет прямое отношение к реальной проблеме. В частности, клиент жалуется на лишний вес, но проблемой являются не килограммы и даже не нарушенное пищевое поведение. Работать психолог должен с первопричиной - с телом или точнее с «законсервированными» в нем чувствами, с личностными мотивами клиента, с ценностями, с самовосприятием, с привычной безответственностью, со страхами, беспомощностью и пр. Игнорировать работу с первопричиной, подменяя ее пищевыми запретами, значит обманывать и обкрадывать клиента. Предлагать ему пилюли, лекарственные «чистки», процедуры в косметологическом кабинете вместо настоящей психологической работы, значит считать своего клиента неполноценным - имеющим лишь неодушевленное тело.
    3. Психолог будет считаться недобросовестным, если «привязывает» к себе клиента. В работе с зависимой личностью есть соблазн пойти легким путем и переформировать пищевую зависимость на зависимость от своей персоны, возвеличить себя и отнять у человека возможность стать самостоятельным. Вина может усугубляться корыстью психолога, думающего не об освобождении клиента из тисков зависимости, а о его деньгах.
    4. Психолог виноват, если оценивает свою работу и время выше своей компетенции. Среди психологов также как и среди других людей встречаются люди скупые, жадные или переоценивающие свои возможности. Но это вина психолога, если его проблема компенсируется за счет клиента. Меньшей виной является занижение цены на свою работу. Иногда она оправдана благородным желанием помогать только в силу призвания. Но это зыбкое основание, поскольку вопрос о призвании сложен. Только другие люди могут сказать про психолога, что у того есть призвание.
14. Про обязанности психологов и психотерапевтов написано много книг, адресованных профессиональной аудитории. Поэтому, опустим обязанности, связанные с его образованностью, развитием профессиональных и личностных качеств. Эти важные вещи нужны для его профессиональной самоидентификации. Здесь же отметим обязанности, которые специалисту необходимо брать на себя, находясь в диалоге со своим клиентом.
    1. Поскольку обращение за помощью есть признание недостатка своей собственной компетенции, клиент вступает в терапию растерянным, в состоянии крайней уязвимости и с повышенным уровнем тревоги. Терапевт обязан осознавать эту ситуацию, видеть способы каким клиент пытается совладать со своей тревогой и при необходимости успокоить его, доказать свою способность работать с этим и грядущими проявлениями тревоги.
    2. Время является самым дорогим, что есть у человека. Если сам человек не понимает этого и не видит, как бездарно он растрачивает свое время, психолог обязан указать на это. Если мы говорим о снижении веса, психолог обязан знать, что есть способы, мешающие развитию личности и усугубляющие зависимость – отнимающие у клиента время, надежду и силы. Масштабы расточительного отношения к своему времени, просто ошеломительные. Мы видели людей, безрезультатно потративших на снижение веса по 10-20 лет своей жизни. При этом рядом с ними находились «помощники».
    3. Работая с зависимыми людьми, психолог обязан помнить, что все его усилия прямо или косвенно должны быть направлены на помощь в развитии самостоятельности личности. Психолог обязан помочь человеку самостоятельно справляться со своими страхами и укрепиться в способности отвечать за свою жизнь и свои жизненные выборы. Помогая, психолог обязан следить за тем, чтобы его желание помочь не превосходило желания самого человека избавиться от проблемы. Психолог может и даже должен вселять надежду, работать с желаниями и мотивацией человека, но источник энергии, направленной на исцеление рождается в обратившемся за помощью.
    4. Психолог обязан смириться с тем, что он будет встречаться с недовольством клиентов, которые просят от него легкой и быстрой помощи и разочаровываются не получив ее. Психолог обязан смириться с тем, что, заботясь о своей репутации, понимая, что он не компетентен менять чужие жизни, будет упускать много возможностей заработать легкие деньги.
    5. Психолог обязан понимать смысл симптома, искать смысл переносимого человеком страдания и побуждать человека к поиску смысла. Бессмысленность, как писал Карл Юнг – это самое невыносимое, что может быть в жизни. С другой стороны даже тяжелое испытание, может стать важной вехой в развитии человека. У избыточного веса есть огромное количество смыслов, и освобождение от него должно быть осмысленным.
    6. Психолог, не смотря на все возможные трудности во взаимоотношениях с клиентом, обязан быть честным, искренним, доброжелательным и радушным как хозяин, пригласивший в свой дом дорого гостя.
15. Профессиональная роль и выполнение своих обязательств наделяют специалиста психолога или психотерапевта специфическими полномочиями.

16.1 Психолог имеет право определять время, необходимое для решения той или иной терапевтической задачи. Помощь в освобождении от пищевой зависимости может потребовать столько месяцев, сколько вам сегодня лет. Помощник имеет право использовать все это время, назначать регулярность встреч и ожидать, что вы будете соблюдать указанные условия.

16.2. Психолог, в отличие от следователя, имеет право надеяться на вашу откровенность, доверительность и честность. Вы решаете с ним общие задачи.

16.3 Психолог для осуществления помощи имеет право на соприкосновение с вашими самыми интимными переживания, имеет право на вопросы о вашем детстве, о ваших страхах, чаяниях, надеждах, о ваших взрослых отношениях с противоположенным полом и пр.

16.4. Психолог, принимая вас как человека, обладающего безусловной самоценностью, тем не менее, имеет право на негативные чувства по отношению к тому или иному вашему поведению. Психолог имеет право на проявление этих чувств, приемлемое в вашем с ним диалоге.

16.5. Психолог, как представитель любой другой сложной профессии имеет право на хороший гонорар. Будучи в своей профессиональной роли, он «не вполне человек» (С.В. Петрушин). Тем ни менее он привносит в работу свою жизнь, себя, свои чувства и, несмотря на роль и психологические защиты, подвержен значительным личностным рискам. Статистика показывает, что средняя продолжительность жизни психологов короче существующей в популяции на 10-15 лет. По крайней мере, так было в России, когда психологи еще недостаточно хорошо разделяли себя и свою роль в качестве помощника.

16.6. Психолог, хорошо выполнивший свою работу, имеет право не только на материальное вознаграждение, но и на благодарность клиента. Каждый благодарный клиент добавляет смысл жизни психолога, делает его сильнее и устойчивей как профессионала.

1. Терапия может не состояться и по вине клиента. Обычно эта вина не осознается, так как укоренена в бессознательном противодействии выздоровлению. Это равноценно неосознаваемой вине за предательство своей души. Некоторые клиенты делают из души театральную маску, разыгрывая драматические спектакли, манипулируют переживаниями, выставляя их напоказ для привлечения внимания, жалости и прочих выгод.
2. Как минимум один из десяти обращающихся к нам людей проигрывает сценарий «уязвленный ребенок». Обида, слезы дают фиктивное право уйти в глухую защиту, по-детски наивно спрятаться от ответственности, довольствоваться вторичной выгодой зависимости, да еще пригрозить кулачком безжалостному миру.

*«Положите меня в ясельки, в ясельки,   
Чтобы я лежал бы в люлечке, в люлечке,   
И пускал из носа сопельки, сопельки,   
Издая при этом вопельки, вопельки.   
А потом постройте радугу, радугу,   
Чтоб по ней бежали гномики, гномики,   
Чтобы в ней бы жили кошечки, кошечки,   
И кормите меня с ложечки, с ложечки.   
Но вы этого не можете, не можете.   
Ну, так что ж вы, б…, меня не уничтожите?»*

*Шиш Брянский*

1. Никто не может быть абсолютно самодостаточным и временами каждый нуждается в сочувствии и помощи. Но в ряде случаев ожидание помощи превращается в вымогательство и приобретает столь астрономические размеры, что даже сотня самоотверженных спасителей с позором будет вынуждена расписаться в бессилии. Душа (Внутренний ребенок) превращается в выставленную напоказ куклу с обиженной рожицей. Глядя на нее, окружающие неизбежно чувствуют себя либо злодеями, либо как минимум не оправдавшими надежды. Душа на продажу становится изощренным способом отказа от себя с сопутствующим причинением морального ущерба другим. В чем утверждается таким способом человек: «*Я голоден и у вас нет средств накормить меня! Я вверил вам душу, а вы не оправдали доверия. Несчастье мое бесконечно*».
2. Чувствуя себя только ребенком, человек искушается надеждой, что это чувство будет тайно оберегать его. Как будто детство является щитом, который можно нести всю жизнь. И так же, как ребенок, говорящий взрослые слова, выглядит неестественно, так и взрослый человек, остающийся прелестным ребенком, выглядит нелепо. А в какой-то мере и безнравственно, как рекламщик, эксплуатирующий детский образ для сбыта товара.
3. Когда взрослый соотносит свое поведение с детской неопытностью, невинностью, обидчивостью и требовательностью, он позволяет себе быть по-детски невоспитанным и бестактным, он разрешает себе нарушить любые взрослые законы. Между ребенком и взрослым похожим на ребенка действительно существует большая разница. Первый вступает в любой близкий контакт на правах ребенка спонтанно, непосредственно и ни о чем не заботясь. О нем заботятся взрослые. Второй таким поведением разрушает отношения и в итоге себя, своего Внутреннего ребенка. При этом думает, что не несет за это никакой ответственности. Безответственность равная инфантильности и страх, превращающийся в агрессивность, встают на пути взросления.
4. Взрослый, оставшийся ребенком, избегает взрослых способов решения проблем и подвержен разного рода зависимостям. Одной из них, наименее опасной, на первый взгляд, является зависимость от еды. Шанс справится с этим недугом, появится, как только клиент начнет принимать вину за преступления против самого себя.
   1. Вы виноваты, когда не обращаетесь за помощью к людям в ситуациях, с которыми не справились сами. Вы виноваты когда, обращаясь за помощью, предъявляете жалобы, а не просьбы.
   2. Вы виноваты за вызываемую в других людях жалость. В лучшем случае, вас пожалеют, и в этой жалости, может быть как злорадство, так и сострадание. Но, ни то, ни другое, ни на шаг не приблизят вас к освобождению от зависимости и Стройности.
   3. Вы виноваты, когда в поиске помощи руководствуетесь рекламными призывами, обещаниями, а не здравым смыслом. Вы виноваты, что обращаете внимание на упаковки, выбирая плохое содержание. Сколько раз вы пробовали снизить вес, придерживаясь искусственных запретов, ограничений и полагаясь только на волю? Сколько еще лет вы будете кормить собой, своим терпением, своими богатствами тех, кто не способен предложить вам хорошее. Сколько еще лет вы будете надеяться на средства, которые никому и никогда не помогают? Вы виноваты, что не способны учиться выбирать. Вы виноваты, что превращаетесь в хронического потребителя неквалифицированной помощи.
   4. Вы виноваты, когда, добровольно заключив договор с помогающей стороной, самовольно отказываетесь от своей части ответственности. Изворотливость и ловкость ума, противодействующего тем, кто взялся помогать вам, есть проявление вашего злого умысла или глупости. Вред вы наносите не только помогающей стороне, но и себе. Вы недостаточно обязательны. Вы нарушаете обязательства, которые даете сами себе. Иначе вам достаточно было бы просто принять на себя необходимые обязанности, исполнять рекомендации и не надо никакой психологии вообще.
   5. «О, женщина, дитя, привыкшее играть» (К. Бальмонт). Вы виноваты, когда в работе с психотерапевтом не можете контролировать свои легкомысленность и соблазняющее поведение. В психотерапии – это расценивается как форма защиты - перевод сложных терапевтических отношений в более привычные для вас, построенные на сексуальной почве.
5. Про обязанности психотерапевтов написано действительно много книг, адресованных психотерапевтам. Но вот книг про обязанности клиента, написанных для клиента лично мы не встречали. В то же время достижение результата от выполнения ваших обязанностей зависит даже в большей степени. Попробуем хоть отчасти восполнить имеющийся пробел.
   1. Вы обязаны отличать свои просьбы от жалоб. Лишь в ответ на просьбу вы получите помощь. Обращаясь за помощью, вы обязаны сформулировать свою просьбу и обратиться к тому, кто компетентен в решении вашего вопроса. Есть ли смысл ждать, что психолог будет убирать у вас лишние килограммы? Есть ли такие психологические способы, позволяющие отнять у вас этот жир?
   2. Вы обязаны понимать, что терапия, даже если это терапия при избыточном весе – это не способ похудения, осуществляемый психологом. Терапия при избыточном весе, как и любая другая в психологии – это познание себя, это повышение уровня знаний и компетентности, возрастание осознанности в питании и в межличностных взаимоотношениях, это способ повышения самооценки и самоуважения. Это не способ похудения, заявленный в бумаге на изобретение с печатью, это ваше взросление и ваше вырастание из проблемы, в котором помогает психолог.
   3. В выборе помощи вы обязаны руководствоваться здравым смыслом. Если вам предлагают помощь в снижении веса быструю, эффективную и недорогую, то это неправда. По крайней мере, в какой-то одной позиции здравый смысл нарушен. Эффективно, быстро и дорого – это реально, например, операция липосакции у хирургов. Неэффективно, недорого и быстро – тоже реально, например, совет не переедать на протяжении всей жизни или совет подруги про очередную огуречную диету. Советы стоят дешево. Или кодирование от еды, также недорогая быстрая процедура для магически настроенной публики. Толку ноль, зато быстро и честно. Эффективно, долго и дорого тоже можно себе представить в виде, например, продолжающейся психологической программы. Но вот «быстро – эффективно – недорого» противоречит всякому здравому смыслу. Поэтому если есть потребность избежать ошибок и получить хорошую помощь, без здравого смысла не обойтись.
   4. Вы обязаны всецело содействовать тем, кто взял на себя труд помогать вам. В свою очередь вы обязаны следовать всем предписанным правилам, если помощник вызывает доверие и если необходимые правила соответствуют здравому смыслу, и если вы уже приняли правила. Специалист – это тот, кто изучал ваш вопрос специально, это профессионально подготовленный человек, видящий трудности на несколько шагов вперед и страхующий вас от них. И кто же виноват, если вы отказываетесь от его рекомендаций и помощи? Связав себя обязательствами, нужно подчиняться правилам. Вашей прямой клиентской обязанностью является придерживаться инструкций и рекомендаций как можно аккуратно и честно. Быть на стороне своего помощника. Сложность рекомендаций может быть связана с тем, что они касаются самой сложной и самой интересной работы в мире – работы над собой, работы души. Вы обязаны обсуждать с психологом все возникающие в процессе трудности, с которыми не справились самостоятельно. Такие трудности бывают почти у всех.
   5. Вы обязаны посвятить решению своей проблемы столько времени, сколько назначит психолог. Это похоже на то, как если бы вы заказали картину, и художник сказал, что для выполнения заказа может потребоваться три месяца. А вы приходите через три недели, видите наброски, эскизы и разрываете с ним контракт. Возможно, об этом идет речь, когда говорят: «Дураку пол работы не показывают».
   6. Вы обязаны платить психологу деньги, поскольку вы с ним не родственники и не влюбленные. В первую очередь, вы обязаны платить психологу за время, проведенное с ним. Психология добавляет время вашей жизни и отнимает время жизни психолога, так же как и ваша работа отнимает время у вас. Не испытавшему терапевтических эффектов человеку, это трудно понять, ему кажется, что он тратит время на терапию, что, иногда, действительно случается. Но в настоящей терапевтической работе вы обогащаетесь, встречаясь со своей жизнью, и глядя на нее с новых и неожиданных точек зрения, переживая свои решения глубже и действеннее, участвуете в своем прошлом и в своем будущем как свободный человек. Время встречи с терапевтом прибавляет вам жизни, а в некоторых случаях умножается на вашу жизнь.
   7. Вы обязаны платить психологу деньги за его работу. То, что вы хотите сказать, будет слушать только терапевт. Кому из близких и друзей по-настоящему нужны ваши раздумья и сомнения по поводу ваших личных бед? Им нужны вы здоровый, ясный и продуктивный. Они, конечно, готовы терпеть, но они не нуждаются в ваших переживаниях. Конечно, бывают моменты откровения между близкими, и очень часто, и могут быть еще чаще. Но это другое, это когда вы творчески и щедро одариваете другого человека своим переживанием, подчас драматическими, и он от этого становится богаче. Но если вы «грузите» его своими жалобами, ваши отношения лопнут или застынут в бесконечном повторении. Психолог же будет вас действительно с интересом слушать, ему необходимы ваши трудности, он поможет перевести ваши жалобы в просьбы и поможет трудное сделать возможным.
   8. Вы обязаны платить психологу деньги за его благополучие. Психологу тоже надо жить и обеспечивать свою семью. Голодный и неблагополучный психолог не может помочь, он будет слишком озабочен своими необходимостями и нуждами. Психолог, работающий бесплатно подозрителен. Какое удовольствие он получает от чужих бед?
   9. Вы обязаны платить психологу деньги за его профессиональную эффективность. Не путайте с эффектностью. Эффектность – задача шоуменов и театральных артистов и не имеет отношения к помощи. Не путайте также со своими достижениями. Ваши достижения даже при хорошей терапии могут быть минимальны, если вы не вложились в них душой. Эффективность психолога заключается в том, чтобы понять в вас то, что вы сами пока не понимаете и найти подходящий язык, чтобы донести до вас свое открытие. Это не всегда феерически эффектно. На производстве есть премии, и они даются не тем, кто побеждает в конкурсах песен и плясок, а тем, кто работает лучше, и чьи показатели заслуживают уважения. То же и в психологии. Иначе она станет развиваться в сторону технологии, механического стандарта, безличной процедуры и станет злом.
6. Возможно, вы хотели бы, чтобы мы начали главу с ваших прав. Но их невозможно купить, оплатив гонорар психологу. Вы их можете заслужить выполнением своих обязательств… Ваши права как клиента психолога.
   1. Не имея возможности справиться с проблемой самостоятельно, вы имеете право обращаться к экспертам и нанимать их для помощи вам. Оплачиваемый гонорар не является вашей платой за симпатию, эмпатию, или другие формы эмоционального включения со стороны терапевта. Оплата дает вам право быть понятым, а также право учиться понимать себя.
   2. В терапевтических отношениях вы имеете право чувствовать себя безопасно, как уважаемый гость в доме гостеприимного хозяина. Вы имеете право на конфиденциальность. Любая личная информация, которой вы поделитесь со своим психологом, не может быть использована против вас и ваших близких.
   3. Вы имеете право забыть о терапевтических встречах, поскольку это было всего лишь средством для того, чтобы обратиться к себе, к своим нуждам и к своей жизни.
   4. Вы имеете право забыть о терапевте, как вы забываете туристического гида, которому когда-то были благодарны за хорошую экскурсию и показанные красивые места. Гид был всего лишь приложением к вашему путешествию.
   5. В терапевтическом «путешествии», вы имеете право получать не только приятности (это скорее побочный эффект процесса), но и реальный результат улучшения жизни.
   6. Вы имеет право чувствовать гордость за результаты, наступившие после терапии. Результатом терапевта является моральное удовлетворение от хорошо выполненной работы и гонорар. Вашим результатом является ваше стройное тело, ваши спокойные взаимоотношения с едой, ваше возросшее самоуважением, уверенность и другие улучшения качества жизни. Все это выстрадано вами, это вы приняли вину за прежние ошибки, вы были честны перед собой, выполняя обязательства. Терапевт же во всем этом присутствовал как помощник, и как свидетель вашей работы.
   7. Изменив пищевое поведение и психологически грамотно снизив вес, вы имеете право оставаться стройным человеком. Вы имеете право пользоваться всеми преимуществами стройной жизни: радоваться легкостью своего тела, радоваться его возможностям, радовать своим телом близких себе людей, помня, что они (дети, мужья, жены) нуждаются в вашем теле.



**Право на стройность**

1. Лишний вес возвращается, когда вы не удовлетворены или не цените свою жизнь стройного человека, когда живете жизнь человека, распираемого эгоизмом и желанием потреблять, страданиями и претензиями к миру. Соответственно, лишний вес окончательно исчезнет, когда вы увидите и почувствуете преимущества жизни стройного и умеренного человека.
2. От чего и от кого зависит удовлетворенность жизнью? Она не связана напрямую с эгоистическим желанием благ, денег, вещей или красивой внешности, хотя и они имеют к удовлетворенности отношение. Удовлетворенность жизнью появляется так же, как удовлетворенность хорошо выполненной работой, то есть в связи с выполнением своих личностных обязанностей. А неудовлетворенность и недовольство жизнью, проявляющиеся эпизодически, являются индикатором наличия каких-то еще невыполненных обязательств.
3. Выполнять свои обязанности приятно! И в первую очередь потому, что обратной стороной обязанностей являются права и чувство собственного достоинства. И это уже не невротический эгоизм, а преимущества человека, имеющего право уважать себя. Как только вы принимаетесь за выполнение обязанностей, вы получаете право быть таким, каким считаете нужно. И это действительно так. Много ли нужно вам прав для того, что бы быть стройной? Помните классическое: *"хочешь быть счастливым, будь им"*. Казалось бы достаточно. Но нет, требуются подробности.
4. Вы имеете право приобретать и развивать в себе человеческие достоинства.
   1. Люди, страдающие избыточным весом, и достаточно много знающие о том, как и что надо делать для снижения веса, часто встречаются с трудностью, которую они обозначают как «срыв». Типичным описанием таких случаев может быть следующее: «*Я быстро достигла хороших результатов, я научилась правильному пищевому поведению, я все понимаю, мне все нравится. Но иногда, когда случается …. я как будто все забываю и ем без всякого смысла и контроля*». Может быть немного иначе: «*Все было хорошо до тех пор, пока… и я не смогла больше себя контролировать*». Вариантов много, но смысл похожий: обстоятельства оказались сильнее, не хватило воли, силы, дисциплины. Быть слабой оказалось легче, чем сильной, стать хуже оказалось легче. Все это симптомы оторванности от мира и отсутствие источника сил переживать свойственную всем тревогу у человека, замкнутого на своей персоне.
   2. Случаи, в которых происходит «срыв» часто называют стрессом, обвиняя стресс в том, что именно он стал причиной упадка сил. Но так ли это? Слабости, недостойное поведение человек проявляет, когда не чувствует себя достойным лучшего. Конечно, внешние обстоятельства, стрессы, обиды, трагедии, потери и много что еще может служить поводом для потери воли, дисциплины, решительности, но причиной является отсутствие достоинства человека. Сам человек есть причина своего поведения. Если вы способны переживать тревогу достойными способами, если вы чувствуете, что достойны лучшего, что должны ориентироваться на лучшее, что вам дано не только плохое, посредственное, но и свое уникальное человеческое, будете ли вы вести себя как скотина?
   3. Проблема избыточного веса – это не только проблема того, что человек не знает, как надо и как лучше, не имеет возможности сделать лучше, не может выполнить необходимую работу. Проблема избыточного веса и утрата Стройности находится под знаком базовой человеческой тревоги. Но коренится она в отсутствии достоинства, в том, что человек может, знает, хочет, но не делает, поступает совершенно иначе, вопреки своим собственным решениям.

*«Не то жалко, что человек лишился своих денег, дома, имения — все это не принадлежит человеку. А то жалко, когда человек теряет свою истинную собственность — свое человеческое достоинство» (Эпиктет).*

* 1. Достоинства человека могут быть приобретены в процессе мужественного переживания тревоги. Никто не рождается честным, смелым, верным, вежливым, сдержанным, разумным. Все человеческие достоинства воспитываются. В детстве достоинства воспитываются (или не воспитываются) близкими взрослыми, а во взрослом возрасте – еще и самим человеком. Чтобы быть стройным, станьте достойными этого.

1. Вы имеете право пользоваться психологическими техниками.
   1. В наше время многие люди вполне справедливо интересуются психотехниками, рассчитывая с их помощью улучшить свою жизнь. И сегодня можно найти много информации о том, как защититься от тревоги, овладеть своим вниманием, развить способности, достичь успеха и т.д. Но в жизни мы сталкиваемся с одним секретом, который книги и методики не раскрывают. Для достижения устойчивого успеха вы должны будете всегда заниматься той техникой, которая приносит успех. Ведь не так трудно достичь желаемого результата, трудно оставаться в желаемом качестве всегда, продолжая встречаться с тревогой. А быть прикованным ради этого к какой-то технике невозможно и бессмысленно. Это примерно так же, как если бы вам вместо того, что бы предоставить в свободное пользование автомобиль, заставили бы в нем жить, никуда не выходя из него. Ну и зачем бы это было нужно? Техники действительно работают, но как сделать так, что бы всю жизнь изо дня в день ими заниматься?
   2. Надо придерживаться правил – Законов своей относительной свободы и сделать психотехнику неотъемлемой частью себя. Жить, переживая тревогу, уязвимость и неопределенность жизни. А что такое техника, ставшая неотъемлемой частью личности человека? Это есть истинное человеческое достоинство. Вот и весь секрет. Для достижения успеха на всю жизнь надо развивать в себе привычку соблюдать правила и свои индивидуальные человеческие достоинства.
   3. Как это делать? Так как делалось всегда: воспитывать. То есть «питать» и «вос» – восходить, направлять вверх, поднимать свое сознание. Слово «свинья» в просторечье означает невоспитанность, и в реальности свиньи в силу особенностей анатомического строения шеи не способны поднимать голову выше кормушки. Человеку дана способность обращать внимание не только на то, что легко схватить и засунуть в рот, а на то, что достойно внимания.
   4. Вы вольны выбирать объекты своего внимания. А если приходится иметь дело с чем-то недостойным, то надо сохранять свое достоинство как тот офицер перед царем-батюшкой, которому присягал жизнью: «Вы можете меня расстрелять, а оскорблять себя я не позволю». Заметьте: достоинство всегда ваше. Его никто не может у вас отнять, если оно есть. Достоинство можно только потерять. И, к сожалению, часто это и происходит. Поэтому и выглядим недостойно. Почему даже небольшой избыток веса может очень сильно тревожить? Потому что он символизирует потерю достоинства. А почему даже маленький убыток лишнего веса может очень радовать? Потому что уменьшение лишнего символизирует приобретение достоинства.
   5. Для преумножения достоинства и счастья необходимо делать всего одну психологическую работу: во-первых, понимать общечеловеческие достоинства, а во-вторых, делать общечеловеческие достоинства своими собственными, свойствами своей индивидуальности и своей жизни, своей «психологической техникой».
2. Вы имеете право знать о том, что делает людей счастливыми.
   1. Очень часто мы путаем успех и счастье, притом, что масса успешных людей глубоко несчастны, а люди, не обладающие внешними признаками успеха, умиротворены и счастливы. Успех – это внешняя социальная характеристика, даваемая со стороны другими людьми и самим человеком самому себе от недостатка счастья, как компенсация потери. Счастье внутреннее состояние, не зависимое от оценок, но напрямую связанное с достоинствами человека.
   2. В одной серьезной психологической работе (М. Селигман) было проведено исследование множества текстов, являющихся культурообразующими для разных народов. Учеными были изучены христианские, мусульманские, буддистские, философские, художественнее, мистические и пр. тексты. Целью этого исследования было составление списка человеческих добродетелей, признаваемых у всех народов и во всех культурах. Всего их оказалось шесть:

* мудрость
* мужество
* любовь
* справедливость
* умеренность
* духовность.
  1. Все эти качества настолько же далеки от национальной принадлежности, как и от эгоистической природы их обладателей. Избыточный вес указывает на недостаток проявления всех этих общепринятых общечеловеческих добродетелей. В нашем случае быть толстым – это значит быть:
* не достаточно мудрым
* не достаточно мужественным
* не достаточно любимым и любящим
* не достаточно справедливым
* не достаточно умеренным
* не достаточно духовным.

**Подробности о ваших правах**

* + - 1. Добродетели проявляются посредством ***двадцати восьми универсальных человеческих достоинств***, развивая которые в любом возрасте и в любых обстоятельствах можно достигать устойчивого состояния счастья. Строго говоря, эту идею нельзя назвать новой, но какое-то новое звучание слышится. Возможно, мы просто забыли, что о достоинствах надо не разговаривать, а иметь с ними дело изо дня в день, не переставая всю жизнь. Залог решения проблемы избыточного веса НАВСЕГДА – это не столько соответствующее кормление себя, сколько питание, согласованное с развитием достоинств и воспитанием добродетелей. И вы, и любой человек имеет на это право.
      2. Итак, вы имеете право проявлять мудрость. ***Мудрость*** проявляется посредством таких достоинств как любознательность - интерес к окружающему миру, любовь к новому, критическое мышление, изобретательность, практичность, знание себя и людей, умение общаться, умение видеть перспективу. Мудрость проявляется и непосредственно в отношениях с едой. Встретиться с этим видом мудрости можно, например, читая книги историка кулинарии Вильяма Похлебкина, или самостоятельно изучая традиции приготовления пищи в различных культурах. Мудрость в отношении еды – это умение выбирать еду, готовить, кормить себя и угощать других. Как говорит психотерапевт Римантас Будрис, «чтобы приготовить вкусную еду необходимы три вещи: надо быть слегка голодным, нужны хорошие продукты и мысли о человеке, для которого готовишь».

1. Вы имеете право быть любознательной. ***Любознательность*** – желание испробовать что-то новое, терпение к тому, что непривычно. Способность проявить интерес к чужим взглядам, понимание, любопытство. Активное стремление узнать что-то новое, а не пассивное восприятие готовой информации. Черта, противоположная любознательности – скука. В отношении еды любознательность выражается в понимании нового ее смысла и в интересе попробовать есть по-новому. Почитайте роман Фэнни Флэгг «Жареные зеленые помидоры». Он, конечно, не про еду, но все-таки.
2. Вы имеете право любить новые для вас дела. ***Любовь к новому делу***  – существование областей, в которых вы чувствуете себя специалистом, мастером, благодаря внутреннему интересу, а не только внешней необходимости. Покупать еду – это дело? А сохранять? А выбирать? А ремонтировать кухню, следить за плитой, собирать красивую посуду? Если в определенный момент вы перестали любить новые дела, вернитесь к этому.
3. Вы имеете право мыслить критически. ***Критическое мышление***– способность не спешить с выводами, проанализировать и обдумать всесторонне ситуацию, принимать решения, опираясь на веские доводы, изменять свою точку зрения, опираясь на аргументы и выводы. Противоположностью критического мышления является «черно-белое», линейное мышление людей, видящих во всем только подтверждение СВОИХ взглядов. Говорят, о вкусах не спорят. Как раз о вкусах, в основном и спорят. Спорить – это не всегда плохо. Переедание и лишний вес – это следствие неумения спорить, отстаивать свою позицию, принимать чужую, питаться привычной едой и вводить в рацион новую. Развивать критическое мышление не сложно. Просто надо усвоить, что оно должно быть и, возможно, своей твердой позицией вы поможете кому-то, а может быть, научитесь от других питаться более интересно и качественно. Например, за праздничным столом рядом с вами могут находиться самые разные люди со своими пищевыми пристрастиями. А вы имеете право оценивать их критически, вы имеете право временами «быть себе на уме» или прислушиваться к недоступным пока для вас знаниям. Имеете ли вы склонность к занятиям философии, расширяющей ваш горизонт знаний? А может действительно, развивать мышление надо с питания? Как, например, вы сегодня относитесь к вегетарианской кухне? С недоверием, неприятием, опаской? А знаете ли вы не обывательский, а настоящий смысл вегетарианства? Будда, Иисус, Диоген, Пифагор, Овидий, Сенека, Леонардо да Винчи, Жан Жак Руссо, Адам Смит, Лев Толстой и много других «чудаков» могли бы составить вам интересную компанию за вегетарианским столом.
4. Вы имеете право быть изобретательной. ***Изобретательность, практичность, оригинальность, здравый смысл*** – это способность достигать желаемой цели, способность находить оригинальные варианты решения возникающих проблем. Не имеет большого значения величина вашего изобретения. Даже если вы изобрели хотя бы шутку, место для посудного полотенца или способ протирать пыли. Стройность – это в буквальном смысле избирательность, практичность, оригинальность и здравый смысл. А недостаток этих качеств – бесформенность, беспорядок, бесконтрольность. Не стоит устранять беспорядок, следует наводить порядок, развивать в себе это достоинство.
5. Вы имеете право знать себя, знать людей и общаться. ***Знание себя и людей, умение общаться*** – это способность понимать какие мотивы и чувства движут людьми, наблюдательность, способность правильно реагировать на их поступки. Умение находить «нишу» для применения своих способностей и достоинств. Противоположностью этого достоинства являются обиженность и невезучесть. Казалось бы, умение общаться не имеет прямого отношения к перееданию и лишнему весу. Но это только кажется. Переедание – это воровство, ставшее привычным, это привычка съедать чужую еду, это неспособность действительно знать и узнавать людей. Лишний вес – симптом одиночества. Но вы действительно имеете право быть с людьми и реально заботиться о них, оставляя им их еду.
6. Вы имеете право на перспективу. ***Умение видеть перспективу*** – опытность, способность смотреть на вещи и ситуацию в целом, умение управлять рисками, ответственность. Противоположность этого качества – погруженность в проблемы. В отношении еды право на перспективу можно представить так: вы имеете право видеть не только то, что есть, но и то, что будет с конкретным продуктом. Например, если вы смотрите на красиво упакованную конфету, она вызывает у вас желание ее съесть. А если вы смотрите на пережеванную конфету, у вас возникает отвращение. Видеть перспективу – это не значит всегда видеть возможности. Перспектива – это и неизбежность старости, испорченности, смерти. У ваших желаний есть перспектива, и вы имеете право ее видеть.
7. Вы имеете право быть мужественным человеком. ***Мужество*** характерно и для женщин, и для детей. Мужество проявляется посредством таких достоинств, как храбрость, упорство, цельность характера, способность к проявлению волевых усилий. И совсем не обязательно быть волосатым мускулистым мужчиной, или той, кого называют мужиком в юбке, что бы проявлять мужество. Среди таких людей тоже есть те, кто борются с лишним весом. Но это не мужественное, а глупое занятие. Мужество – это храбрость и характер. «Мужество обнаруживается в страхах и дерзаниях, соразмерных человеку». (Аристотель)
8. Вы имеете право на свой характер. ***Цельность характера*** – способность следовать собственным принципам, собственным достоинствам и решениям. Не так просто бывает отличить собственные принципы, от общепринятых и популярных. Они иногда совпадают, а иногда противостоят друг другу. У каждого человека свой характер и свои потребности. Что вы действительно любите? Что вы всегда любили? Умеете ли вы отличать свое желание от желания, навязанного кем-то, рекламой. Следуйте за самим собой, за своими высокими желаниями и в своих личных отношениях вы станете ближе к другим, к миру, к Богу.
9. Вы имеете право на храбрость. ***Храбрость*** – способность устоять перед собственным страхом, справиться с ним. Есть физическая и нравственная храбрость. Физическая храбрость – это способность устоять перед страхом боли, усталости, труда. Нравственная храбрость – способность устоять перед страхом при выполнении своего долга, действия по совести, по справедливости, способность с достоинством и юмором переносить испытания. Чтобы рассматривать предмет страха, так же нужна храбрость. В отношении еды храбрость особенно проявляется в том, как вы планируете процесс, качество и количество еды. На какую перспективу вы осмеливаетесь запланировать свое питание. Храбрость – это когда вы осмеливаетесь хотеть надолго, в идеале навсегда. Храбрость это так же способность честно признаваться в том, что желание исчезло и отказаться от него. «*С детства я любила мороженое, особенное московское, а тут внимательно прочувствовала его вкус и поняла, что мне это уже не вкусно, просто была привычка считать мороженое любимым лакомством*».
10. Вы имеете право на духовность. ***Духовность*** – это право знать о вещах невидимых, угадывать, что есть что-то превышающее вас и вашу жизнь, заботиться о своей душе, понимая ее принадлежность другому миру. Духовность полезна. Практическое значение духовности в том, что она дает надежную опору в периоды наисложнейших кризисов и огромную энергию для продолжения жизни. Сообщество Анонимных алкоголиков не имело бы такого терапевтического значения если бы его участникам не предлагалось сдаться, признать слабость своего ЭГО и обратиться за помощью в Высшей Силе.
11. Вы имеете право на веру. ***Вера***, как известно, есть убежденность в вещах невидимых. Но кроме этого, вера есть способность человека быть причастным к чему-то большему, чем он сам. Противоположностью веры, неверием является чувство, что самое важное и самое значительное на этом свете – это то, что я чувствую, хочу, считаю и т.д. Это касается и страданий. Человек без веры – это человек, не видящий смысла в своих страданиях и не способный к их преодолению. Вера как человеческое достоинство – это очень просто. Это посвящение своего времени делу, которое больше вас.
12. Вы имеет право надеяться. ***Надежда*** порой остается последней путеводной звездой когда, казалось бы, тьма полностью закрыла все вокруг. Ее света хватает, чтобы вывести из самых мрачных переживаний. С точки зрения индийской философии, надежда это не русское эмоциональное «небось, пронесет», а проявление высших уровней сознания, превосходящее по значению даже память о прошлых жизнях. Ее природа сродни самой высокой сверхсознательной интуиции. С точки зрения христианства, сохраняя надежду, мы побеждаем эгоистический грех отчаяния.

*1Helen:*

*«У меня проблема, с которой я пыталась бороться самостоятельно, но теперь признаю, что не получилось. В сентябре прошла курс, все получалось, радость от потерянных килограммов и все такое... В конце ноября я забеременела, о чем давно мечтали с мужем, естественно, перестала следить, приоритеты сменились. В январе случилось то, что случилось, я потеряла ребенка. И с той поры ничего не могу с собой поделать. Вес вернулся, причину осознаю и пониманию. Не скажу, что ем много и заедаю свои горести, но вес растет, медленно, но верно. Есть страхи, сложности, но я не знаю, что мне делать... Посоветуйте, пожалуйста».*

«Самый темный час перед рассветом» (Агни-йога) и надежду необходимо сознательно усиливать, дать ей время окрепнуть и вырасти. Вырасти самому, и трагические события побуждает к этому. Возраст человека – это и возраст его надежд. Другие люди могут очень сильно помогать в поощрении надежды. Надежда возрастает, когда вы видите, что необходимое вам есть в мире. Что и с другими так бывало, и другие справлялись. Что ваш случай не уникальный, что и у других людей похожие трудности и вас можно понять.

1. Вы имеете право на любовь. «Истинной мерой достоинства человеческого сердца является способность любить» (Севинье). **Любовь** проявляется, как доброта, щедрость, благодарность. Она может проявляться в великом, и малом. В повседневном проявлении любовь даже ценнее. Спросить человека, не голоден ли он, приготовить для него любимую еду, заметить его усталость, поинтересоваться его мнением – это любовь.
2. Вы имеете право на доброту. **Доброта** – это способность делать добро ближним и радоваться этому, это чувство ответственности за кого-то. Не стесняйтесь быть добрыми. Добрые чувства и поступки, даже если они остаются без ответа сразу, не исчезают, а продолжают жить. И это многое меняет. Особенно важно именно умение радоваться тем добрым делам, которые вы сделали. Добрый человек живет вдвое больше злого. Прожить праведную жизнь, наполненную добродетелью – значит иметь «возможность оглянуться на прожитую жизнь с удовольствием и прожить ее вторично» (Марк Валерий Марциал).
3. Вы имеете право на оптимизм. **Оптимизм** в качестве человеческого права и достоинства – это не наивность и не стремление отвернуться от плохого. Оптимизм – это способность строить планы на будущее и реализовывать их, сильная надежда и доверие к себе, к людям и планам на будущее. Большинство людей достаточно пессимистично смотрят на мир. Этому есть и поводы и причины. Но при этом вряд ли можно найти человека, который совсем не строит планов на будущее. Просто планы нужно строить реалистичные. Превращать свой имеющийся оптимизм в реальность. Ешьте с оптимизмом, и вы не будете толстеть.
4. Вы имеете право на энтузиазм и увлеченность. **Энтузиазм** – это проявление вашей жизненной силы, возникающей от сопричастности с миром, от поддержки тебя другими людьми, от желания помогать им. Право увлекаться и с энтузиазмом заниматься чем-то – действительно важное право и достоинство человека. Это право связанно с жаждой к труду, действию, творчеству, с аппетитом к еде и аппетитом к жизни. «Люби и готовь еду с безграничной страстью» (Его Святейшество 14-й Далай Лама Тензин Гьятсо).
5. Вы имеете право на милосердие. **Милосердие** – это право и достоинство, делающее человека способным прощать. Прощение облегчает жизнь не только тому, кого простили, но в гораздо большей степени прощение важно для того, кто прощает. Простить означает понять. А понимание в свою очередь позволяет решать и действовать. Милосердие можно проявлять и к себе, хотя делать это по-настоящему очень трудно. «Примиритесь с тем, что с вами мирятся, несмотря на то, что с вами примириться нельзя» (П. Тиллих). Если не получается примириться целиком, то можно осуществлять милосердие по шагам: понять, наказать, исправить, простить.
6. Вы имеете право на справедливость. **Справедливость** – «норма человеческих действий» (Н.Г. Чернышевский). Она проявляется в отношениях человека с группой и между группами людей: семьей, соседями, людьми, объединенными общими убеждениями, интересами, делами. Следует учитывать общность, а не только отдельные личные интересы, смотреть на ситуацию глазами другого человека, помнить о его интересах и потребностях. Закон справедливости диктует правило: «Делись с ближним и не ешь чужую еду».
7. Вы имеете право на непредубежденность. **Непредубежденность** часто понимается как буквальная справедливость – способность оценивать людей и их поступки без предубеждений, на основании реальных ситуаций. Это достоинство применяется и по отношению к себе. Непредубежденность в отношении еды проявляется, как способность не спеша осознавать: сколько и чего вам действительно хочется, сколько нужно съесть или выпить.
8. Вы имеете право принадлежать коллективу. **Коллективизм, преданность, чувство долга** – **э**ти достоинства можно увидеть в людях, которые с уважением, смирением, великодушием относятся к тем, кто слабее или сильнее их, к подчиненным и начальникам, к старшим и младшим. Люди, исполненные этого достоинства, выполняют свои обязанности не из покорности и послушания, а из чувства добросовестности, уважения, честности по отношению к себе и к другим, из разумного понимания законов взаимоотношений между людьми.
9. Вы имеете право быть лидером. **Лидер** – это не победитель соревнований, а человек с максимально большой ответственностью и максимально большой свободой. Надо быть первым, что бы быть свободным в своих действиях. Лидерство – это не должность, это достоинство человека. «Достойный человек не идет по следам других» (Конфуций). Лидером можно быть в разных направлениях. Найдите свое направление лидерства. Вы станете стройными тогда, когда станете первыми. Действительно, кто еще может вас опередить в отношении вашей еды? Даже соревноваться ни с кем не надо. Просто стать лидером в этом деле, и все.
10. Вы имеете право на умеренность. **Умеренность** – это знание меры, самое важное право и главная добродетель для людей, страдающих перееданием. Умеренность проявляется в осторожности, аккуратности, способности довольствоваться малым, в свободе самоограничения и разумном отношении к своим желаниям и аппетитам. Умеренный человек не подавляет своих желаний, но он способен к ожиданию удобного момента для их реализации, либо к отречению от них. Поскольку желания человека лежат в различных измерениях и плоскостях, то и умеренность проявляется очень по-разному. Обратите внимание, что умеренность – это не лишение себя необходимого и хорошего. Умеренность характеризует не полноту магазина, в который вы пришли за продуктами, а объем вашей сумки и количество денег, которые вы решили отдать. В чем еще измеряются ваши потребности, кроме объема собственного желудка?
11. Вы имеете право сами себя контролировать. **Самоконтроль** – это способность быть сдержанным. Однако, быть живым – значит проявлять спонтанность. Спонтанность чувств, желаний, мыслей, действий и прочего. Но не всякая спонтанность – благо. Спонтанность раковой клетки, неаккуратность, нарушение границ, неспособность выполнить собственные решения, неустойчивость чувств и т.д. – это не благо, а беда. Спонтанность должна быть верным образом канализирована. Самоконтроль – это довольно сложный комплекс способностей. Особенно сложно в нем то, что для действительного самоконтроля необходимо одновременно заботиться о многих сторонах жизни, таких как смысл, цели, ценности, обстоятельства, ориентироваться во времени жизни, в отношении прошлого, настоящего и будущего. И, тем не менее, всем людям в достаточной степени известно, что есть самоконтроль, и как он происходит. Если бы у нас не было опыта проявления самоконтроля, вряд ли можно было бы называть нас людьми. В отношении еды самоконтроль нельзя переоценить. Самоконтроль – это понимание того, что есть надо до тех пор, пока не почувствуешь, что становится хорошо.
12. Вы имеете право на благоразумие и осторожность. **Благоразумие** – это способность поступать так, что бы потом не пришлось жалеть о сделанном или упущенном. Это объединение дальновидности и целеустремленности, умение жертвовать сиюминутным ради долгосрочного. В отношении переедания это достоинство следует развивать очень внимательно. Но с другой стороны, это право очень просто применять. Им обладают все успешные люди. Правило благоразумия звучит так: «Предполагай, по возможности избегай, при необходимости действуй».
13. Вы имеете право на мир и смирение. Это право и достоинство воплощается в понимании того, что вы не являетесь кем–то особенным, что все люди подобны и что есть много того, что можно назвать общечеловеческим. **Смиренность** означает, что вы едины с миром, а не противопоставляете себя ему в своих претензиях. Следует заметить, что смирение и скромность, утверждая ваше подобие и равенство с другими людьми, вовсе не отрицают, наоборот, обостряют понимание и ощущение того, что ваша жизнь уникальна, единственна и неповторима. Смиренность и скромность – это адекватные способы ценить свою жизнь и жизнь других существ. Повторим, если не заметили нюансов: вы ничем не отличаетесь от других, в вас нет ничего особенного, а вот ваша жизнь действительно уникальна. В некоторой степени верно и обратное утверждение: вы уникальны, а ваша жизнь такая же, как и у всех. Но согласитесь, первый вариант лучше.
14. Вы имеете право на встречу с прекрасным. **Чувство прекрасного** делает человека счастливым раз и навсегда. Именно оно позволяет человеку достигать духовных высот и оставаться на них. Это способность остановиться и увидеть. Именно об этом чувстве писал Достоевский: «красота спасет мир». Не только конкретная красота предмета, существа, поступка, образа, но красота взгляда, человеческого достоинства, чувства, стройности. Тренируйте чувство прекрасного во всем, начиная с еды, и переоценить эти усилия невозможно.
15. Вы имеете право на юмор. **Юмор** крайне трудно определить, но всегда легко заметить его отсутствие. Чувство юмора как человеческое достоинство связано с мудростью, с мужеством, с уважением к жизни и возможным страданиям... И хотя юмор вырастает из детского стремления к игре (З. Фрейд), он не означает легкомыслие или несерьезность. Это способность играть, будучи взрослым, получать удовольствие, не подвергаясь критике. Точнее всего чувство юмора можно описать как достоинство, дающееся человеку в награду за все прочие его достоинства. Юмор – это последнее и завершающее достоинство человека, это способность смеяться последним, принятие относительности нашей жизни и способность улыбнуться перед лицом смерти. Отношение к себе без чрезмерной серьезности с юмором очень многим помогает жить и вопреки всему быть стройным.

**Психологические установки**

1. Что вы почувствовали, когда прочитали длинную главу о ваших правах? Вам стало легче? Вы почувствовали вдохновение и энтузиазм? Многим становится грустно… Вина возлагает обязанности по исправлению плохой ситуации, обязанности дают права, реализация прав требует усилий и умения рисковать, права открывают свободу, свобода сталкивает с ответственностью и тревогой. Действительно спокойнее не знать о своих правах. И многие люди на полном серьезе предпочитают не знать. К этой категории относятся те, у кого не получается снизить вес несмотря на реальное желание и временные успехи. Психологическая выгода от права быть стройным может показаться куда более трудной, чем вторичная выгода от лишнего веса.
2. Между тем, есть средства выстоять перед тревогой знания и реализовать права. Знания наполняют жизнь человека и его ум, расширяя горизонты, если в уме изначально заложены правильные установки. В широком употреблении многих людей сейчас используется выражение «позитивное мышление». В таком мышлении ум становится благом, а знание – силой. Установки мы получаем в своем ближайшем социальном окружении, приучаемся к ним, привыкаем и начинаем считать собственным умом. Гордимся даже тем, что считаем себя самостоятельными, поскольку живем своим умом.
3. Есть люди, которые не хотят мыслить, что простительно до некоторого возраста. Есть те, кто вместо того, чтобы размышлять пытается угадать ответ, кому-то в мышлении не хватает порядка, и мысли текут, как попало. А человек говорит: «меня понесло». Ум толстого человека забит кучей установок, мешающих быть стройным, и право на стройность он получает, лишь меняя старые установки, обучаясь мыслить правильно. И если обязанности, рассматриваемые выше – это внимательное ответственное отношение к отдельным шагам на пути к стройности, то установки – это нечто большее. Не сам путь, а указатели на нем, позволяющие мыслить продуктивно.
4. Во многих традициях мыслительные установки человека называли Разумом, а человека с хорошими установками разумным. Именно разумность становится залогом стройности, предотвращения растерянности в пути и уверенности в действиях. Правильные установки помогают извлекать максимум пользы и удовлетворения от стройной жизни. Потому так важно провести инвентаризацию и оценку своих психологических установок. И в последующем периодически подвергать их проверке.
5. ***Установки*** ***самооправдания***.

Не зависимо от того, сколько доводов вы можете привести в свое оправдание, вы остаетесь виноватыми. Родители не правильно вас кормили? Они поступали плохо. Но в том, что у вас лишний вес, недомогания и букет болезней, виноваты не они, а вы. Современное общество – общество потребления, оно требует от вас, чтобы вы покупали, и ели высококалорийную пищу? Да, это факт. Макдоналдс, например, промыл мозги миллионам и заработал миллиарды, но в том, что вы переедаете, виноват не Макдоналдс, не общество, а вы. Вы виноваты и в своих ошибках, и в своих недостатках.

Согласно ведическим представлениям современное общество, находится в фазе деградации. И нашей жизни точно не хватит, чтобы дождаться следующего более благоприятного периода. Однако независимо от того, чем больно общество сейчас, вашими болезнями болеете вы. Вы больны, а не общество. Часто говорят: «экология», «малоподвижный образ жизни», «хронический стресс», «депрессия», «кризис потребления». Это все диагнозы общества, но больны то вы, а не кто-то другой, живущий в тех же условиях.

*МалышкаД:*

*«Они учат питаться, но удержать это все при жизненных изменениях очень сложно».*

Как бы ни было тяжело, а слабым оказались вы. Да, обстоятельства были невыносимы. Но слабость проявилась ваша. Какими бы хитрыми не были правила игры, но проигрываете вы. Вы проигравший.

Сколько не оправдывайтесь, а сам факт попыток оправдаться показывает, что именно вы виноваты, больны и слабы. Именно вы чувствуете вину. И это надо признать честно и до конца. Чем меньше оправданий, тем очевидней вина. В вашей жизни важна абсолютная вина, не та, которая возникает в отношении правил, а та вина, которая связана с тем, что жизнь ваша и вы недостаточно ответственно к ней относитесь.

Если вы осмыслите свою ситуацию до конца, то под вашими ногами появится твердое основание, а в душе несгибаемое намерение. Это может получится не сразу. Но когда человек мыслит, ведет себя осмысленно, ему легко помогать другим. Начните размышлять, и вся мудрость людей, бывших до вас, придет вам на помощь.

1. ***Установки*** ***на*** ***счастье***.

Продолжительное счастье не отменяется неприятными чувствами. Например, счастье не уничтожается печалью, страхом, обидой. Наоборот, чувства принимаются и проживаются в полной мере только человеком, осмеливающимся открыться продолжительному чувству счастья. И счастье – это не эйфория, не легкость и не экстремальные переживания. Даже смерть не мешает быть счастливым. Именно вы не решаетесь быть счастливыми. Вы не говорите себе: «*Я счастлив быть на этом месте сейчас!*». Будьте счастливыми и станете счастливы. Состояние счастья находится внутри каждого, какой бы трудной не была жизнь, и открывается оно по мере преодоления эгоистической установки в повседневных духовных практиках.

1. ***Установки*** ***на*** ***достижение целей***.

Цели бывают двух типов: внешние и внутренние. Внешние цели достигаются не сразу и не здесь. А внутренние, как раз наоборот, достигаются именно здесь и сейчас. Например, такая цель, как понимание должна достигаться здесь и сейчас, а такая, как богатство может быть достигнута только после систематических усилий.

Достижение стройности включает постановку и решение как внешних, так и внутренних целей. Важны и те и другие. Например, носить одежду меньшего размера – внешняя цель, она будет достигнута во времени и в пространстве. А понять, зачем носить одежду меньшего размера и куда ее носить – это внутренняя цель. Продолжительное светлое состояние счастья зависит лишь от достижения внутренних целей. Внутренние цели более устойчивы, так как ближе к ценностям, и если внешние цели можно менять, и они меняются с неизбежностью, то ценности никогда не меняйте. В них сосредоточена ваша совесть. Ориентируйтесь на работу с внутренними целями, и они дадут состояние устойчивого счастья, душевного равновесия.

1. Хорошие установки формируются многими способами: в общении с достойными людьми, в творческой работе, в прослушивании красивой музыки, в молитвах, в раздумьях, посвященных высокому, в чтении хороших книг. Так же, как еда есть наша пища в биологическом смысле, так и художественные произведения являются пищей в духовном смысле. Чтение воспитывает мысли и задает им правильные маршруты. Приведенные здесь цитаты мы рекомендуем прочитать медленно и осмысленно. Есть у человека одна особенность – становиться тем, на чем он сосредоточен. Сосредоточьтесь на этих цитатах из книги Сент Экзюпери «Цитадель»:

*«Не телесная оболочка, не толкотня мыслей – значима только душа, ее простор, ее времена года, горные пики, молчаливые пустыни, снежные обвалы, цветущие склоны, дремлющие воды – вот он, этот весомый для жизни залог, незримый, но надежный. В нем твое счастье. И тебе никак себя не обмануть».*

*«…не думай, что целое – это сумма частей, «От этих нам ждать нечего, сказал ты, придя ко мне. – Они грубы, жадны, себялюбивы и вдобавок, трусы». Ты и о камнях мог бы сказать мне, что они грубы, шероховаты, недвижимы, непробиваемы, а между тем именно из них творят нечто совершенно иное: статую или храм. Я убеждался не однажды, что целое ни в чем не подобно составляющим его частям. Поговори с каждым в любом из соседних племен и убедишься: каждый в отдельности ненавидит войну, не хочет отлучаться от семейного очага, любит жену, детей и домашние праздники, не желает проливать кровь, ибо добр, кормит свою собаку, гладит осла, не терпит воровства, занят собственным домом, до блеска полирует пол, красит стены, ухаживает за свои садом. Послушав его, ты скажешь: «мирно их царство, они живут любовью к миру…» Однако царство их похоже на супницу, где, не утихая , кипят войны. И доброта, нежность, жалость к животным, восхищение цветами, присущие каждому из жителей, – необходимые компоненты колдовства, ведущего к скрежету клинков в точности так же, как снег, елка и горячий воск наколдовывают взволнованное биение твоего сердца, но и там, и здесь добыча ничуть не похожа на ловушку».*

*«Эти люди, приукрашивая себя, хотят тебя уверить, будто днем и ночью одушевлены страстью. Врут.*

*Соврет дозорный на крепостной стене, если вдруг начнет повествовать тебе о своей негасимой любви к городу. Он думает об ужине.*

*Соврет поэт, если будет твердить тебе день и ночь об опьянении поэзией. И у него временами болит живот, и тогда на стихи ему наплевать.*

*Соврет влюбленный, утверждая, что день и ночь молится на свою возлюбленную. Его отвлечет блоха, куснув его. Или обычная скука, и он зевнет.*

*Врет путешественник, рассказывая, что днем и ночью восхищался необыкновенными красотами. В сильную качку его тошнило.*

*Врет праведник, говоря, что днем и ночью созерцает Господа. И у Господа есть приливы и отливы, как у моря. Он оставляет иногда праведника, и Он тоже бывает сух, будто обнажившаяся галька.*

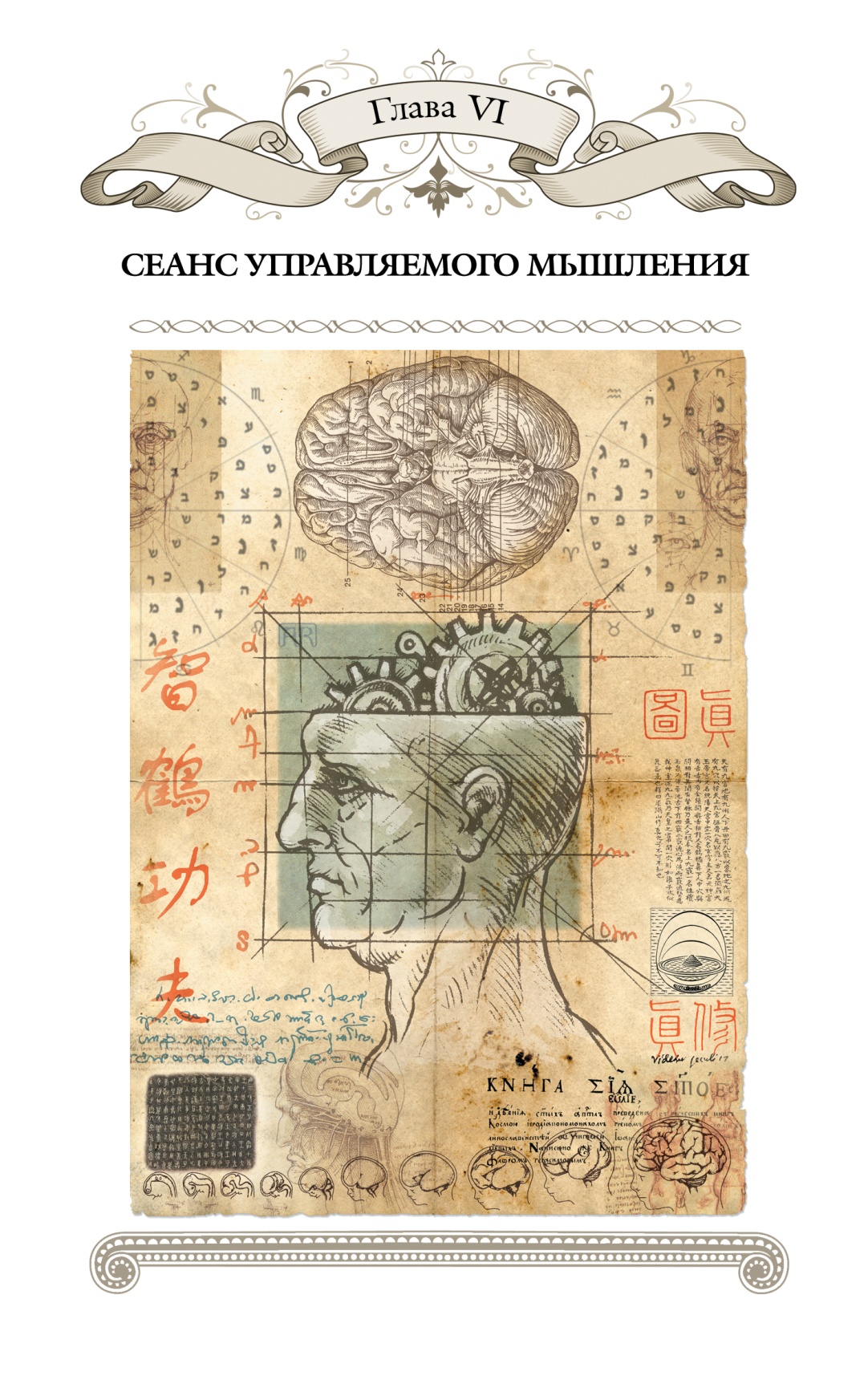
*Врут те, кто говорит, будто день и ночь оплакивают своих мертвых. Можно ли оплакивать их день и ночь, если и любить их день и ночь было невозможно? Если при жизни с ними ссорились, от них уставали, не чувствовали к ним любви? Конечно, мертвый всегда ближе живого, ибо он уже сбылся и нет в нем больше противоречий. Но ты не верен и своим мертвым.*

*Врут все, кто не признается, что временами бывают опустошены и равнодушны. Врут, потому что не вникли в суть вещей. Слыша об их негасимом рвении, ты веришь в их преданность и начинаешь сомневаться в своей, краснеешь за собственное бесчувствие. Ты меняешь голос и выражение лица, если ты в трауре и на тебя смотрят.*

*… Я знаю: священнодействие, утонув в обыденности, покажется мертвой рутиной. Стремление к добродетели обернется однажды жандармскими порядками. Высокие принципы станут ширмой для недостойных игр. Но почему я должен огорчаться? Я прекрасно знаю, что человеку случается и поспать. Стану ли я жаловаться, что он бездеятелен? Я ведь знаю: дерево совсем не цветок – оно неистощимая возможность цветения».*

Стоит ли жаловаться на свои проблемы? Неужели вы действительно думаете, что ваши проблемы, ваши чувства, ваши реакции чем-то отличаются от проблем других людей? Есть ли смысл в том, что бы так долго и бесполезно заниматься ими? Не лучше ли построить из них нечто совершенно новое и непохожее? Ваша еда остается с вами и еда – это священнодействие. Она не перестает быть священнодействием оттого, что тонет в рутине. И мало ли что бывает. А стройность – это «неистощимая возможность цветения».

Такие могут быть мысли после прочитанного. Запишите свои мысли, до которых вы додумались сами, читая текст, и вернемся к весу…



*Подобно тому как не найти гнезда орла на дне океана,*

*не найти нам счастья во внешнем мире.*

*Энтони де Мелло*

1. После того, как мы так много говорили о ваших обязанностях и правах, пришло время предложить вам эффективные средства. Инструменты, которые не освобождает от обязанностей, но позволяют сделать их исполнение интересным и увлекательным называются управляемым мышлением. Это своего рода медитация, которая постепенно превращается в привычку повседневного мышления.
2. Мышление человека управляется силой, называемой правдой. Когда человек слышит или видит то, что совпадает с тем, что он чувствует, он считает это правдой. Если видимое не совпадает с его чувствами, то человек считает это не правдой и стремится как-то справиться с неправдой, в том числе сформулировать свою правду, высказать, найти, то есть осмыслить ситуацию.

*Тата:*

*«Доброе время суток всем стройнеющим! =)*

*Вы знаете, начала искать ошибки свои, и поняла, что очень важно быть честной не только с другими, но, прежде всего, и с собой. А потом в один момент, меня осенило, как я могу требовать от других искренности в отношениях, если я даже сама с собой нечестна. В итоге, сейчас, даже если я и переедаю (бывает еще такое, старые привычки иногда берут верх), как бы мне не было грустно и обидно, я все же записываю все то, что съела. И самое удивительное, мне это придает сил, так как я с каждым таким поступкам обретаю силу».*

1. И, правда, и неправда обладают психологическим потенциалом. Неправда является раздражающим фактором, а правда утверждающим. Неправда может приносить временное облегчение и временный успех, правда является условием счастья. Неправда гонит, препятствует и мешает, правда требует, поддерживает и помогает. То, что мы называем проблемами, опирается на путаницу между правдой и неправдой.
2. Проблемы – это результат неточного мышления. У человека с проблемами прямые воздействия, рекомендации, советы не являются стимулом к действию и не эффективны. Воздействие должно быть направленным, парадоксальным, усиливающим причину проблемы, вскрывающим разницу между правдой и неправдой.
3. Схематически алгоритм мышления выглядит следующим образом.
   1. Избыточный вес как факт вашей жизни – встреча с явной неправдой **– «**это связано с наследственностью» –мышление, отделяющее правду от неправды – встреча с правдой **– «**это от переедания, а переедание от…»–желание **«**я хочу научиться питаться правильно, развить в себе достоинства, стать достойным стройности».
   2. Реализация желания **-** выполнение обязанностей и конкретных действий для снижения веса –мышление **-** анализ трудностей, если они возникают – итог **-** достижение стабильного результата в виде нормального веса и жизнь в стройном теле.

Вы достигаете ощущение жизненной истины, когда все встает на свои месте и происходит вовремя. Ситуация жизненной истины переживается как эффективность, готовность, ясность и сила.

1. Нередко для того, чтобы справиться с задачей, делом, болезнью и прочим, необходимо больше, чем пройти по какой-либо схеме. Нужна чья-то своевременная помощь, чтобы кто-то шел рядом и управлял. Человеку необходимо вовремя узнавать правду, которая, как правило, не удобна. Но без нее – без «голой правды» нет движения к лучшему. Безволие, лень, кризис, срывы – это следствия того, что человек не сказал и не мог сказать себе необходимую правду. В себе мы обычно сомневаемся, нам нужно подтверждение. Правду надо услышать из внешнего мира.
2. Очевидно, что теории проще жизни. Конкретный живой человек переполнен проблемами, конфликтами, комплексами и т.д. Переполнен и тайнами, но, когда речь идет о деле, то все начинается с правды. Ситуация правды делает человека уверенным, сильным, мотивированным и смелым.
3. Предлагаемый ниже текст используйте для того, чтобы практиковать техники мышления и способы переживания прямо в процессе чтения. В таком случае здесь и сейчас будут происходить необходимые изменения. Уже у-своенные техники вы можете практиковать по-свойски, самостоятельно и без книги. И с самого начала договоримся о том, как будем понимать слово «техника».
4. Техника – это превращение имеющегося в желаемое. Иногда люди жалуются и спрашивают: «*Как сделать так, что бы мне не раздражаться, не переживать, не чувствовать?*» Никак! Это никак нельзя сделать, вопрос технически не верный. А вот правильные вопросы: *«Как превратить свое раздражение во что-то желаемое? Как превратить мое переживание во что-то нужное? Как превратить свои чувства в действия?»* В такой формулировке появляются решения.
5. Предлагаемая вам практика является противоположностью, так называемых, трансовых состояний, во время которых предлагают расслабиться, сесть удобнее и закрыть глаза. Во время транса происходит торможение психических процессов, обусловленных рациональным сознанием, и усиливаются образные аспекты сознания. В нашем случае мы будем усиливать не иррациональный, а сверхрациональный уровень сознания, не образы и чувства, а смысл, честность, правду, откровенность, волю, веру, решительность.
6. Читая инструкции, вам необходимо осуществлять внутреннюю работу и, может быть, что-то записывать. Зафиксируйте в нескольких строчках то состояние, в котором вы пребываете сейчас. Обозначьте свои чувства, особенно негативные. Негативные чувства в некотором смысле более ценны, чем позитивные. Когда они обозначены, они перестают быть неконтролируемыми.
7. Все это подготовка, которую следует проводить перед каждым прочтением текста. Таких прочтений должно быть несколько, желательно много. И каждый раз читайте не торопясь, очень медленно, вникая в каждое слово. Не пытайтесь прочесть весь текст за один раз. Начали!

**Эмоции и переживания**

1. Мы перешли к важному этапу: переживанию и осмыслению чувств. Пережитые чувства добавляют знания, пережеванные – лишний вес. Первоначальное знание заключается в том, что все наши чувства вырастают из эгоизма. Его отсутствие, свойственное святым людям, дает ровное бесконечное переживание любви и счастья. Но это не про нас… Для преодоления негативных последствий эгоизма свои чувства, в отличие от котлет, надо осмыслить, пережить, стать разумнее и жить дальше. Некоторые предпочитают их пережевать и остаться эгоцентричными дурачками.
2. Думая о своих чувствах, важно понять, что их основная ценность заключается в том, что они являются индикатором отношений с миром. Приятные, спокойные, сильные, позитивные чувства говорят о с-миренности. Хорошие чувства возникают, когда внутренние и внешние оценки сходятся: мы считаем, что нами сделано что-то хорошо, и кто-то имеет о нас хорошее мнение. Тревога, скука, обида, злость, тревога являются свидетельством существующего разлада между миром и собственной жизнью[[7]](#footnote-7). Чувства не должны быть самоценностью, над ними нужно возвышаться, переходя к миру и к жизни.
3. Чувства динамичны, изменчивы и проходят через нас подобно тому, как вода проходит сквозь тело. Эмоциональный застой подобен застою жидкости в тканях, недостаток чувств подобен обезвоживанию организма. Сильные чувства сродни потоку, питающегося ручейками отдельных эмоций.
4. Говорят, что в жире оседают эмоций, что лишний вес – это не проявленные законсервированные чувства. Это действительно так, но все же возникает вопрос, эмоциональное опорожнение это плохо или хорошо? *«Если я хочу быть стройным, значит, мне не следует сдерживать свои эмоции? Хорошо если это эмоции радости и благополучия, а если* – *гнев, злость, обида, страхи? Как при этом будут чувствовать себя люди вокруг меня? Нужны ли им эти нечистоты моей жизнедеятельности?*». Конечно же, нет, они вообще никому не нужны, да и для вас ваши чувства лишь предмет для обработки умом.
5. Если чувства и ум расщеплены, если чувства не переплавляются в уме, они дезорганизуют, мешают трезво смотреть на вещи. Человек разумный скатывается в без-умие, одной из степеней которого является переедание и лишний вес. Конечно – это не самая тяжелая степень безумия, но достаточный повод для того, чтобы начинать сознательную работу по спасению себя.
6. В первую очередь надо уяснить, что чувства не способны разрушить или полностью уничтожить вас. Их не надо сторониться, подавлять или затыкать. Их надо замечать, наблюдать и канализировать. Эмоциональная энергия переходит в жир лишь в случае, когда нет канала, соединяющего чувства и ваш Разум. Именно в разуме им положено быть, и здесь они «умирают», превращаясь в переживания. Если соединительный канал свободен, проходим и обладает хорошей пропускной способностью, человек становится свободным от эмоциональных волнений, от лишнего жира и наполнен переживаниями. В это время возникает ощущение, что ты действительно живешь, а не стараешься жить.
7. Проводником, канализирующим эмоции, как уже было отмечено, является мышление человека. Если я что-то чувствую, то должен и думать иначе грош ценам всем этим моим чувствам и бедные люди, что окружают меня. Эмоции, чувства – это всего лишь среда, из которой появляется хорошее или плохое в зависимости от мышления человека. Не случайно во многих традициях эмоции сравнивают с водой или чем-то текучим, не имеющим формы. Отсюда и сантехнические аналогии. И все прекрасно понимают, что вода остается чистой, только если она проточная. Лишь тогда получается, как в песне Сукачева напоить водой своей любви.
8. С эмоциями надо работать, а чувства - мыслить, как бы поворачивая их той стороной, которая еще «сыровата», той, которая еще не стала переживанием. И когда чувство «приготовится», оно уже не будет превращаться в жир, а останется самой собой, то есть эмоциональным переживанием. А человек станет переживающим и живущим.
9. Всякая отдельная эмоция имеет свою «положительную» и «отрицательную» сторону. Эти две стороны связаны с желанием обретений и тревогой потерь. Ничего не желающий, спокоен и безмятежен. Но это для просветленных буддистов. Таким же, как мы с вами, живущим не подлинной жизнью, погрязшим в материальном, и не желающим отказаться от обладания миром, приходится работать с последствием своей необузданности.
10. Например, я хочу многого, хочу владеть этим и пользоваться по своему усмотрению и зачастую в ущерб другим, иногда не гнушаясь насилия и манипуляций. Вот тут у некоторых, не потерявших совесть появляется вина, сопровождаемая стыдом, подавленностью и сожалениями. Я чувствую, что теряю хоть и не принадлежащее мне, но когда-то присвоенное и ставшее своим. Кончились деньги, ушел любимый, вырос ребенок, умер близкий родственник и человек думает: *«Я лишился этого, я делал что-то не так»*. Но с другой стороны, вина сопровождается и чувством ответственности, пониманием необходимости развиваться, становиться лучше, интереснее для других, внимательнее и деликатнее с ними, совестливее. И это уже желание приобретений, стремление к материальным или духовным богатствам.
11. Исключениями является вина сознательно напрямую не связанная с причинением вреда. Это так называемая экзистенциальная вина, возникающая во многих жизненных ситуациях. В детско-родительских отношениях вина возникает из-за того, что мы не бываем совершенными детьми или родителями. Родители никогда не удовлетворят всех желаний ребенка, а ребенок должен будет покинуть родителей и создать свою семью. В ситуациях, когда мы встречаемся со смертью близкого. Кто-то уходит из самого ближнего окружения и человек неосознанно чувствует, что причина в нем, оставшемся в живых, это он не смог организовать жизнь таким образом, чтобы человек остался. Это вина за уничтожение жизни в самом широком смысле.
12. Обеспечивая свою жизнедеятельность, мы отчасти лишаем жизни других людей, отнимаем их кислород, их еду, их время, их надежды. Уничтожаем жизнь других живых существ, потребляя их в пищу, уничтожаем леса, природные недра, загрязняем реки. Всему этому сопутствует экзистенциальная вина, являющаяся, по сути, виной за неумение быть умеренными. Соответственно эта вина она искупаемая смертью эгоизма, святостью или физической смертью. Правило не говорить плохое об умершем означает не говорить про его вину. Но пока человек жив, то ради своей жизни он должен практиковать практику прощения, прощания, примиряющую эгоизм и служение. Так поступали охотники в традиционных культурах, уважительно отдавая долг убитой на охоте жертве. Осознанная экзистенциальная вина побуждает к поиску прощения и смирением со своим несовершенством.
13. Вернемся к более грубым формам чувствования. Негативной стороной многих чувств и желаний является зависть, жадность, конкуренция, насилие. Но если перевернуть блин стяжательства, открывается надежда. Просто ничего другого не остается, кроме надежды. В надежде много уважения и внимания к миру и много собственного тихого достоинства. И пока мы живем надеждой, ее вторая сторона – стяжательство, повернутое к огню, прожаривается и превращается во что-то другое.
14. Однако долго жить одной надеждой тоже неправильно, надо переворачивать. Испекшийся «блин надежды» приведет к чувствам заботы, уважения и любви. Но и у этих чувств есть обратная сторона: чувство собственности, потакание своим прихотям, нереалистичные фантазии. Увидьте и эту «негативную сторону» любви и примите ее. И тогда будет чувство победы, радости, счастья. Есть ли негатив у счастья? Если говорить о счастье как об эмоции, то есть: опьянение, расслабленность, леность. Но главный «негатив» счастья в том, что чувство счастья очень быстро превращается в гордость, тщеславие, надменность.
15. Но вы можете увидеть «положительные» стороны гордости: уверенность, достоинство, волю. Полноценное переживание гордости приведет вас к бдительности, осторожности. На обратной стороне вы встретитесь с ревностью, подозрительностью, отчуждением. Возможно, почувствуете гнев, злость, страх, ненависть. Но гнев и ненависть имеют свой положительный полюс. Гнев дает энергию для смелости, напористости. Страх не только делает вас слабым, но и уступчивым, смиренным. Эмоциональный спад может привести к чувствам уныния, горя, сожаления, покорности, но зато освободить от страха, гнева и ревности. И вы снова почувствуете вину, а это значит, эмоциональный цикл начинается снова.
16. То есть, у каждой эмоции есть две стороны. И если впадаешь в негативное чувство, надо перевернуть ее позитивной стороной, и тогда возникнет новая перспектива – желание что-то предпринять, мотивированность, стремления.
17. То, что вы сейчас читаете, может вызывать у вас различные чувства, и хорошо, если они будут меняться. Откройте смысл своих чувств, примите их, как случившееся не абстрактно, а конкретно с вами. Признайте правду: *«я чувствую вину, стыд, обиду, гнев, зависть, ревность, страх, тоску, печаль»*. Запишите свои чувства, перечислив их. Оцените силу каждого вашего чувства по 10-и бальной шкале и поставьте дату. Ограничьтесь десятком своих сильных переживаний. Если вы всерьез взялись за дело, то вы вернетесь к заданиям. По завершении снова оцените чувства и снова поставьте дату. Через некоторое время вы сможете понять, что происходит с вами, и куда вы двигаетесь, к лучшему или к худшему.

***Стыд***

Стыд называют херувимом перед раем невинности, выступающим охраной души от соблазнов и орудием против зла (Ф. Кирхнер). Переживается стыд как состояние *«Я – плохой», «Как Я мог такое сделать?»* и служит естественным тормозом для безграничного развития детского нарциссизма. Стыд зарождается в самом раннем периоде, когда детские экскременты приобретают устойчивый неприятный запах. В последующем, даже если социальные мотивы стыда останутся недоразвиты, наши физиологические отходы будут напоминать о необходимости стыдится хоть чего-то. Энергия умеренного стыда направлена на уничтожение нарциссизма, побуждает к работе над собой и улучшению взаимоотношений:

«*Когда человек краснеет, начинается его более благородное Я» (Ф. Геббель).*

Если мы и должны работать над преодолением стыда, то исключительно в тех случаях, когда он непомерный и ведет к преувеличенному восприятию своей плохости: к чрезмерной застенчивости, к чувству неполноценности, некомпетентности, презренности и пр. В отношении стыда необходима умеренность и оценочной мерой является то, насколько мы разъединены или близки с другими.

* Вспомните реальные события и поступки, в которых вы чувствовали себя действительно плохим человеком.
* Соразмерны ли были ваши поступки с интенсивностью переживания стыда?
* Доходите ли вы до такой степени распущенности в питании, когда вам становится за это стыдно?
* Ваш стыд скорее способствует развитию вас как человека в окружении других людей или снижает самоуважение, отчуждает от людей, мешает смотреть им в глаза?

***Стыд и гордость***

Стыд и гордость - это две тесно связанные друг с другом полярности в душе человека. Для зависимых личностей обычная выраженность этих переживаний увеличивается до грандиозных состояний униженности и высокомерия. Как ни странно, но именно высокомерие, стремление доминировать, достигать во всем успеха и перфекционизм стоят на пути к нормальному весу и спокойным отношениям с едой. Либо я завишу от нее, либо я отношусь к ней как к чему-то презренному и грязному. То и другое – всего лишь две стороны одной медали и симптомы пищевой зависимости, изолирующие человека от других. Соответственно лекарством являются автономность, компетентность и скромность в вопросах питания.

***Вина***

Вина в отличие от стыда сопровождается вопросом *«Как я мог ТАКОЕ сделать?»* (см. выше). Как ни странно, но чувство вины – одно из самых нужных для преодоления эгоизма, и одно из самых редких, переживаемых людьми интенсивно. Думая о своей ситуации или о своей проблеме, мы часто говорим себе и миру: *«это не я», «я этого не делал», «так произошло, но я не хотел», «я не такой», «я не хотел быть таким», «это было давно, я изменился и того меня уже нет».* Все это – неправда. Все это вы, и это вы сделали, и вы такой.

*Elena:*

*«Здравствуйте! Я, как и врачи, работаю с людьми, когда у них проблемы. Я ошиблась, и это привело к очень негативным последствиям. Сегодня я об этом узнала... сейчас исправить ситуацию уже невозможно. Виню себя, очень переживаю, завтра еще предстоит сообщить клиенту о случившемся. Пропустила запланированный прием пищи, просто ничего не лезет* – *правда до нижней границы уже добрала. Не знаю, удастся ли сегодня уснуть. Даже не знаю, возможно ли сейчас мне чем-нибудь помочь. Не знаю, как пережить эту ситуацию и как работать дальше. Впервые я так напортачила. А если случилось действительно страшное и непоправимое? Я понимаю, что обвиняя себя и переживая, я ничем уже не помогу. Не в моих силах повернуть время вспять и исправить свою ошибку... но и не переживать не могу. Это непоправимое случилось из-за меня, и от этого никуда не деться. Конечно, я приложу все усилия, чтобы в дальнейшем не повторять подобных ситуаций. Но как пережить то, что уже произошло?»*

Признайте правду: *«я виноват в своих проблемах»*. Осознайте ответственность, стыд, может омерзительность, поступки, за которые приходится краснеть, осознайте неполноценность, ранимость и слабость в конкретных ситуациях вашей жизни. Примите факты стыда и своей неполноценности.

Все, что есть в вашей жизни, произошло из-за других людей, но они чаще всего не несут ответственности за вас. Они не чувствуют вашей жизни, вашей вины и не собираются отвечать перед вами за свои поступки. Вину чувствуете вы.

* + Почувствуйте свою вину, сначала, в общем, вообще. Вы виноваты во всем, что с вами случилось. И в том, что случилось вокруг вас, тоже виноваты вы. Вы виноваты за то, какими стали и какими не смогли стать. Вы виноваты во всем, что сейчас есть плохого в вашей жизни. Вы жертва? И в том, что вы стали жертвой, виноваты вы.
  + Теперь осознайте свою вину предельно конкретно, в чем вы виноваты в частности? Когда эта вина появилась? То есть, когда вы совершили действия, создавшие вину? Вспомните обстоятельства, место, время людей, свои действия, мотивы, мысли.
  + Избавиться или ослабить вину возможно только одним способом: покаянием, принятием вины, соразмерным наказанием (аскезой) и искуплением.

*Elena:*

*«Наверно сейчас я просто приняла всю неизбежность произошедшего. И успех, и допущенные ошибки* – *все это опыт... Тяжелое объяснение с клиентом еще впереди, и это тоже будет опыт. Надеюсь, я сделала из всего этого правильные выводы. Я обязательно зайду в церковь, уже спокойно и без слез. На все воля Божья».*

Правда о реальности вашей вины может быть печальна, но именно вина поднимает желания от привязанности к собственной персоне и направляет к высокому. Порой кажется странным, что многие святые чувствуют себя грешниками. Однако в этом не должно быть ничего странного. Просто это люди с высоким метафизическим уровнем ответственности и обостренным чувством виновности за всех нас.

Для обычного человека способность признать вину за конкретные действия является признаком зрелости. Опираясь на осознание вины, человек способен не только понять свою ответственность, но и угадать свои стремления. Если в данный момент времени у вас нет ясных и ярких желаний, то они не появятся усилием воли, исходящим от эгоистического желания иметь желания. «Хочу хотеть» – абсурдно.

* + Используйте энергию вины, примите ее реальность и желания начнут зарождаться сами, желание что-то изменить, улучшить появятся сами собой. Сделайте это прямо сейчас…
  + Принимая вину, возникает желание что-то изменить и поправить. Проанализируйте свои низменные страсти – злость, зависть, жадность. Попробуйте, пробудиться к восприятию более высоких чувств – честолюбию (любить честь), сопереживанию, печали, любви. В них тоже есть примесь эгоизма, но, тем не менее, эти чувства более чистые. Переживая и осмысляя их, осознайте свои стремления. Приведите их в некоторый порядок.
  + Запишите, что считаете важным. Отметьте те из своих стремлений, которые необходимо скрывать от других и те, которые напротив, нуждаются в публичном признании.

Между виной и обидой надо выбирать вину. Вина является основанием, почвой, на которой рождается желание измениться. Вина настраивает на внимание к возможностям. Обида только отчуждает человека от других и от возможностей. Обида действует как яд. Вина как лекарство. Одно и то же событие или действие, как и одно и то же вещество могут стать и ядом и лекарством. Все определяет своевременность. Даже, когда вы имеете полное право и основание обижаться, надо выбирать вину.

***Ревность без оснований***

Традиционно ревность приписывается маскулинным самцам, с болезненным чувством собственности. Однако ревность столь же характерна и женщинам, поскольку эгоизм не является половым признаком.

Какое место ревность занимает в вашей жизни? У кого вы научились ревновать? Какой ваш способ ревности? Чем кроме вашего эгоизма обоснована ваша ревность?

* + Отнеситесь к своей ревности спокойно, внимательно, осмысленно. Переосмысление ревности открывает возможность быть внимательным, осторожным, подозрительным.
  + Рассмотрите свой способ предполагать и прогнозировать опасности. Не кажется ли он параноидным? Вам когда-нибудь указывали на вашу излишнюю подозрительность? Может, вы бредите?

***Обида, злость, гнев, ненависть***

Как вы понимаете это наиболее сильные чувства, связанные с неудовлетворенным и ущемленным эгоизмом. Для детей и женщин характерны обида, для мужчин – более грубые проявления злости. Однако если настоящие злость и ненависть возникают в женской душе, они превращаются в серьезную угрозу окружающим. Вспомните месть воспылавшей гневом княгини Ольги. Проанализируйте проявление этих чувств у себя.

*OlenёnoK:*

*«Так как натура у меня мстительная, то я бы мстила по-черному, чтоб он на всю жизнь запомнил и чтоб это для него уроком что ли стало».*

*OOLGA:*

*«Здравствуйте. Помогите, пожалуйста. Я узнала, что муж мне изменяет… Слез не было. Был какой то полный ступор и еще очень сильное чувство одиночества и безысходности. Я села в кровати, взяла в руки свою любимую мягкую игрушку и потихоньку стала говорить. Говорить то, что чувствую и ощущения в теле на тот момент. Говорила о том, что мне теперь стало понятно его нежелание заниматься со мной сексом. И о нехватке денег в последнее время. Спросила, хочет ли он уйти к ней или, чтобы я ушла от него. На эти вопросы получила отрицательные ответы. Я спокойно стала проговаривать возможные варианты нашей дальнейшей жизни. Уйти мне, снять квартиру. Но ведь я люблю этого человека. И у нас есть сын. Уйти ему. Продолжать жить вместе. Но я, к сожалению, теперь не смогу с ним даже сексом заниматься. А ведь мое постройневшее тело просит секса все больше и больше. Потом я решила, что надо принять какое-то решение. Решила, что решение придет во сне. И уснула. Приснилось, что я рвала на той женщине волосы. Вот теперь думаю, как воплотить это в жизнь? А если серьезно, то на душе лежит тяжелый-тяжелый камень. Зажевывать, как сделала бы это раньше, точно не стану. Но как решить, что делать, как жить с болью в душе? С враждебностью, ненавистью и злобой к мужу и к той женщине? С тем, что меня так унизили и заставили страдать? Пожалуйста, помогите мне и научите справляться с эмоциями».*

Наблюдайте свое состояние как проявление своего эгоизма. Каким бы тяжелым не было ваше состояние, его главная причина – ваша привязанность к значимому человеку.

Как замечено, «униженная личность оказывается не только более интересной, но и более человечной» (Дж. Холлис). Это ощущается каким-то особым образом и особенно на Руси. У такого человека меньше эгоистической обиженности, злости, гордыни, чванства, напыщенности. В то же время, возможность прощения всегда было признаком благородного характера и великодушия. Силы для прощения можно отнять от того же озлобленного, уязвленного ЭГО, оттягивающего энергию на себя.

Если весы, вот, поставить: добро и зло, вечные категории – зло сейчас перевешивает, преобладает. Но что с того, важно на какую чащу весов ложатся ваши поступки и мысли. Если на чашу зла, то ваша жизнь невольно присовокупляется к нарушенному балансу. Если вы возлагаете вину на обидчика и не ослабляете силу своего раненного озлобленного эгоизма, не разбираетесь с причинами своей зависимости от него, ваша болезнь приобретет хроническое течение.

*ваааторне:*

*«Пять лет назад я тоже узнала о «связи» мужа. Ступор был ужасный, при этом надо было ходить на работу, улыбаться детям. Семья у нас педагогическая, все считают идеальная, а тут такое, и сказать-то кому-нибудь стыдно. В этом году 17 лет супружеской жизни. Он просил прощения, умолял сохранить семью. Сохранили.... ( мне кажется и причина лишних кг* – *защита от стресса). Сейчас живём как соседи, раз в три месяц займемся сексом, потом опять ступор, ненависть, равнодушие. Не могу ничего с собой поделать. Если бы кто-нибудь помог ещё 5 лет назад «прочистить рану», а так сплошная боль...».*

***Насилие и страх***

С самого рождения на этом свете человек является жертвой чужих решений и внешних обстоятельств. С самого рождения вы чувствуете насилие по отношению к себе, исходящее из мира. Представителями чужих сил чаще всего становятся самые близкие люди. Насилие приучает к страху. Пережив насилие, мы обретаем способность бояться. Страх и насилие нельзя устранить из жизни навсегда, но можно научиться справляться и с тем и с другим.

*Христя:*

*«Я чувствую страх, что не сделаю свою работу в срок и качественно (хотя этого ни разу не случалось), что руководство будет недовольно моей работой (этого тоже не было никогда). Просто я боюсь негативного отношения ко мне. Как-то один из сотрудников, когда я пыталась разрулить конфликт на работе, мне кинул: «Ты хочешь быть для всех хорошей». Вот здесь он попал в точку, и я понимаю, что это* – *одна из причин моего лишнего веса. И снова на первый план выходят мои страхи: я боюсь негативного отношения к себе, я боюсь за своих близких, что с ними может что-нибудь случиться, я боюсь перемен в жизни, я боюсь одиночества. Я много чего боюсь... Я понимаю, что эти страхи идут из детства, когда родители контролировали каждый мой шаг, боялись, как бы со мной чего не случилось. Их страхи постепенно передались мне, вот так и живу».*

Первым шагом к победе над насилием и страхом является признание своей вины. Это жестоко, но в этом мире виновата всегда жертва. Жертва страха виновата в своем страхе, жертва насилия виновата в своем опыте. Виновность жертвы прослеживается в настойчивом поиске «кого бы испугаться», в то время, как уже давно и никто не причиняет реального зла. Виновность жертвы усугубляется поиском новых злодеев, благодаря которым можно поддерживать страдания.

*Victoryт:*

*«Знаете, я много раз думала на эту тему. Заметила, что если парень выступает в роли «тирана»: обижает, доводит до слез, то я его люблю. А другие особи, которые меня не обижают, стараются понравиться, угождают* – *мне не интересны. Но я не хочу страдать и хочу любить. Какой-то конфликт в этом месте».*

*Вива:*

*«После сброшенных 20кг (была 105 кг) появилась уверенность, но привычка жертвенности... как быть? За год новых отношений набрала 5 кг. Его график питания не совпадает с моим. Перед сном он всегда ест, и собственноручно закладывает мне еду в рот. Пробовала отказаться, но это его подзадоривает. Он очень не сдержан и часто кричит, если я что-либо не поняла или не расслышала. Как быть????»*

*Евгения Валерьевна:*

*«Один человек не может играть роль тирана, если второй не соглашается играть роль жертвы. Если он кричит и запихивает вам еду в рот, значит, Вы соглашаетесь. Стоит подумать, ПОЧЕМУ Вы соглашаетесь?»*

Если спросить о том, чего вы боитесь больше всего, то, скорее всего вы скажете, что больше всего вы боитесь не за себя, а за близких людей. Что вы боитесь угрожающих им опасностей, что они совершат ошибки, что с ними что-нибудь случится, что им будет плохо. Боитесь, что вы чем-то обидите их. Этого вы, конечно, тоже боитесь, но и свои страхи вы не преодолели, вы от них спрятались за страхами о других.

Вы стоите, озираясь вокруг в поиске угрозы, а ваше чревоугодие не защищает ни вас, ни ваших близких от придуманных и реальных опасностей. Почему же у вас так получается, что страх превратил вас в бессознательную, бесконечно жующую скотину. Раздражая свой желудок едой, диетами или голодовками, вы ни на шаг не приблизитесь к победе над своими страхами. Вы приближаете свою жизнь к самому безопасному месту на Земле - к кладбищу.

Единственно, чего вы действительно по настоящему боитесь – это жизни: изменений, принятия собственных решений и необходимости исполнять их.

*«Ты страшишься тысячи вещей... Но все это лишь маски, видимости. На самом деле страшило тебя только одно – решиться сделать шаг в неизвестное, маленький шаг через все существующие предосторожности. И кто хоть один раз оказывал великое доверие, полагался на судьбу, тот обретал свободу» (Г. Гессе).*

Если бы вы не были парализованы страхом и не поддерживали его, ваше тело было бы послушным, и любая разумная мысль сразу бы им осуществлялась. Ваше тело препятствовало бы лишнему, направляло процесс жизни в нужное русло. Но своим страхом вы мешаете телу реализовать умные и хорошие мысли. Поэтому оно реализует слишком простые желания, диктуемые ленью, глупостью, жадностью, привычками. И вы боитесь своего тела. Боитесь попробовать иначе. Вы жертва страха.

Что ж, покоритесь ему полностью. Уткнитесь в самих себя и легкомысленно верьте, что очередное средство для снижения веса – это как раз то, что вам нужно. Забудьте неприятные слова, о том, что у вас уже все есть, чтобы навсегда расстаться с лишним весом. Все кроме смелости, ответственности и честности. Продолжайте и дальше засорять голову низкопробным чтивом о похудении, а если и читать лень, слушайте советы и жалуйтесь, что опять ничего не получилось. Продолжайте думать, что лишний вес – это проблема, а не глупые страхи.

Оставайтесь похожей на ту гордую 40-летнюю девственницу, которая с 7-го класса боится секса и полжизни таскает за собой этот страх. Будьте суровы или смешливы, но никогда никому не позволяйте увидеть, что вы растеряны, что ваши мозги не способны подумать о большом и высоком. У вас и без того есть занятия, жизнь дана вам, чтобы бороться с весом, так как на другое вы не способны. Все остальное вам слишком страшно. *«Есть или не есть. А больше я ничего не хочу слышать. Или есть все или чего-то не есть! Как можно иначе думать? Я не понимаю! Я не знаю, что такое думать? Перестаньте, это меня пугает! Внимательность, осторожность, чувствительность, тщательность – это так утомительно».* Зато еда – это так просто! Просто еда. Оставайтесь такой, какая вы есть сейчас. Пусть ваши глаза не выражают ничего нового.

Если же вам надоест когда-нибудь прикидываться инвалидом, то вы поймете, что вообще-то в вас есть смелость. Вам нужны сильные решения, простые, грубые, мощные. И не забывайте думать, что означает, задавайте себе вопросы.

* + От кого вы терпели насилие в прошлом? Кто (что) теперь угрожает вам? Где необходимо проявить сопротивление, смелость и отстоять свои границы?
  + Кто боится вас?
  + Чего боитесь вы?

Разрушаете себя только вы. Боясь жизни, вы умираете в страхе. Боясь смерти, вы не позволяете себе жить, поскольку каждый день приближает итог. Примите реальность своего страха и оставайтесь с ним, пока не поймете, что он не способен вас разрушить.

Единственно, чего вам надо по-настоящему испугаться это своего страха, он ваша реальная угроза. И с перепугу разозлиться на него. Это похоже на то, как кто-то совершенно не страшный неожиданно испугает вас, и вы отчихвостите его на чем свет стоит.

***Усталость***

Вы устали, а устав, нервничаете, раздражаетесь и перестаете думать. Ну что ж, отдайтесь течению. Привычки. Телевизор. Знакомое, обычное беспокойство и знакомый обычный способ успокаиваться. И нет никаких решений об изменениях, ничего не надо решать. И главное – не думать. Не принимайте на себя психологический труд. Это утомляет. Живите так, как будто в вашем уме нет правил движения. Пусть ваши мысли и желания едут по встречной полосе, если им захотелось, превышают скорость, останавливаются в неположенных местах, сигналят везде, где можно, совершают преступления. Пусть ваш ум будет похож на город, где нет правил, где все машины делают то, что им захотелось и мусор выбрасывается на центральную площадь.

А если вы устанете от этого бардака, используйте старое проверенное средство. Оно не в пассивности, а в правильной, необходимой активности – отдыхайте, изменяя вектор активности. Устали лежать - отдыхайте, двигаясь. Устали на работе, займитесь домом. Устали смотреть бесконечные новости по телевизору, выключите его и закройте глаза. Устали ждать – уходите. Устали ходить – лягте. Это правило точно также работает, когда вы устали бороться с весом и быть толстой, когда устали голодать, объедаться, проигрывать и казнить себя. В пассивности спасения не найдете. Нужна новая активность. Устали голодать, начните полноценно кормить себя. Устали быть толстой, ищите хорошие правила, помогающие быть стройным, и действуйте. Устали бороться, ищите силы быть слабой. Устали самоуничижаться, ведите себя достойно. Завершите все, что необходимо завершить и начнете то новое, что давно ждет своего начала. Мы всю жизнь чему-то должны учиться, так подумайте, чему следует научиться вам сегодня, на этом отрезке жизни?

Стремитесь занимать честную и активную позицию в своем уме, это приятно и добавляет самоуважение. Установите и регулируйте правила движения, не забывая подчиняться собственным правилам. Не переходите дорогу на красный свет, даже если именно сейчас там не видно машин. Не чревоугодничайте, даже если за вами никто не присматривает.

***Тревога, сомнения, растерянность***

По мере того, как правда о вашем возрасте, о чувствах вины, страха, злости, ревности становится фактом, всплывает другая очевидная трудность – правда о возрастающей тревоге. Это подарок. В экзистенциальной литературе тревога рассматривается как неотъемлемая часть жизни (Кьеркьегор, 1844; Хайдеггер, 1927; Сартр, 1943, Мэй, 1950). Часть, никак не связанная со страхом. Это даже не страх страха, как многие описывают тревогу. Экзистенциальная тревога, или *Ангст,* - это базовое ощущение неловкости или боли, которое люди испытывают, осознавая себя. Это чувство, которое складывает воедино самосознание и осознание собственной уязвимо­сти, когда сталкиваешься с возможностью собственной смерти. Это же чувство является и непременным условием бытия и поиска себя (Эмми Ван Дорцен).

Чем более высокоразвит человек, тем острее ощущение бренности своего маленького Я. Тревога – это запал, воспламеняемый жизненными трудностями и выталкивающий ядро вашего эгоизма из жизни. Тревога может превратить окружающий мир в поле сражений и руины. В то же время, она оказывает преображающее действие и разрушает ЭГО, трансформируя его в творческую, чувствительную, любящую и сострадающую личность. И опять думайте, задавайте себе вопросы.

* + Увеличивается ли ваша тревога с возрастом? Или вы становитесь спокойнее?
  + Накапливаете ли вы мудрость? Спокойно ли находиться рядом с вами другим людям?
  + Признайте правду о тревоге. Как вы с ней обходились и обходитесь сейчас?
  + Подавляет она вас, или вы знаете, как использовать энергию тревоги?

Остановитесь и признайте правду о своих сомнениях. Зафиксируйте свои сомнения, осознайте замешательство - состояние, когда вы не решаетесь сделать выбор или делаете его импульсивно. Побудьте какое-то время растерянным, домыслите свое замешательство до конца. Признайте правду: *«я не уверен в том, чего хочу и в том, что я делаю», «я делаю совсем не то, что на самом деле хочу», «я нахожусь в растерянности».* Все это, конечно, не очень приятно, но собранности всегда предшествует растерянность. Она свойственна даже великим полководцам.

Наши стремления зачастую вступают в противоречие друг с другом, и в уме начинается борьба мотивов, взвешивание выборов, поиск правильного решения. Может оказаться, что ваши стремления противоречат стремлению других людей. Но что лучше: когда все стремятся к тому же к чему и вы, или, когда вы стремитесь к чему-то особенному? Отнимаете ли вы нужное вам у других или просто подбираете никому не пригодившееся? Есть ли вообще у вас стремления? Сомневаетесь ли вы в своих стремлениях? Помните если они стоящие и если вы еще не достигли мудрости просветленных, то ваши стремления всегда будут вступать в противоречие с желаниями других людей. Однако, вы понимаете, это не повод уничтожать все и вся. Наоборот, осознание своих стремлений, делает вас более уважительным к стремлениям других людей и более корректным в своих поступках.

Растерянность, борьба мотивов, решения всегда предшествует действию. Когда же не можешь принять решение, когда не уверен в его правильности, когда капитулирует ум, и ты не знаешь, что делать, необходимо осторожно делать шаг в неизвестность, имя которой – свобода.

Верно и другое. Мы бываем растеряны потому, что свободны. Попробуйте полюбить свою растерянность и тревогу. Другого пути нет, быть растерянным естественно и неизбежно.

*Тутта:*

*«Я постройнела с 94 до 74 кг и никак не могу двинуться дальше. Я оказалась в каком-то непонятном состоянии: я уже не толстая, но еще и не стройная. Признаю, что я чего-то боюсь. Боюсь этого отчаянного шага туда, в стройную жизнь».*

Нам периодически нужно выбирать: как жить, что начинать, что заканчивать, что сохранять, а с чем прощаться. Мы свободны. Но нельзя теряться совсем, нельзя действовать безумно. Нельзя избегать правды о себе. Даже если вы нерешительны, тревожны и готовы просто исчезнуть, у вас остается последнее. Свобода вселяет надежду.

***Любовь и забота***

Об этих прекрасных состояниях пишут стихи, художественные книги и научные трактаты. Здесь просто задайте себе еще несколько вопросов и не торопитесь с ответами.

* Каким способом вы переживаете любовь?
* Как вы учитесь любить?
* Как вы умеете любить?
* Чего больше приносит вам любовь, радости или печали?
* Позволяете ли вы себе радоваться?
* Какое место любовь в вашей жизни занимает любовь?
* Приносит ли вам радость то, о чем вы заботитесь?

***Счастье***

Существует много вариантов понимания счастья, но для всех них есть одна неизменная постоянная. Как только вы начинаете думать: «Счастлив ли я?», это означает, что у вас счастья нет. В самой постановке вопроса звучит несчастье. Мы счастливы, когда сосредоточены на другом человеке, на любимом деле, на Боге, когда заняты не собой, а миром вокруг нас. И в это время нет того изолированного собственного Я, страдательно вопрошающего о своем счастье и ноющего от несчастья. Глубину настоящего «оправданного» несчастья мы переживаем, когда кто-то уходит из окружающего тебя ближнего мира. «На кого ты меня оставил?» – так звучит несчастье естественного человеческого эгоизма. Если же говорить о счастье, то важны следующие вопросы:

* Были ли вы счастливы?
* Когда вы были счастливы?
* Если вам скажут, что вы счастливы сейчас, какие чувства это вызовет? Напугает? Удивит? Рассердит?
* Что мешает быть счастливым сейчас?

Остановитесь на переживании счастья, соучастия, причастности и постарайтесь выразить его как можно полнее.

**Данности жизни**

***Возраст***

Нет ничего, что влияет на материальный мир сильнее Времени. Время – это невидимое и самое могущественное явление Бога на земле. Безвременье это Ад. Понимать свое личное время, свой возраст и все, что с ним связано – это самое важное в своей персональной жизни.

Мы теряем власть над собой, когда боимся размышлять о возрасте. Многие люди бегут от мыслей о своем возрасте. Стараются сохранить молодость, свежесть, бодрость. Однако как говорил сэр Т. Дюар[[8]](#footnote-8): «Жизнь – это улица с односторонним движением, и обратного пути в ней нет». Возраст – это необратимые изменения, и непонимание этого не убавляет годы. Вот говорят: «этот крем сделает кожу моложе». Это не правда, время не движется вспять, и в 40 лет не будет как в 20. Усилия могут быть направлены только на то, чтобы и в 40 лет оставаться красивой и добавлять к внешней привлекательности что-то еще.

Есть люди, которые капризничают и не хотят взрослеть. Девочка, девушка…., бабушка. И сколько бы взрослая женщина не говорила девичьими интонациями, умрет она в свой срок. Сколько бы стареющий плейбой не скрывал седины и не одевал ковбойских рубашек, его эрекция будет слабее, чем в юности. Так распорядилось Время.

Возраст. Возрастание. Рост.

Возрастает численность населения земли. Возрастает благосостояние жителей цивилизованных стран. Возрастет уровень потребления. Возрастает средняя масса тела жителя современного города.

Возраст человеческого сознания по сравнению с возрастом гор, океанов и небес ничтожно мал. Возраст долгожителей среди людей 130 лет. Меньше двадцати поколений таких людей отделяют нас от осевого времени, когда родились Иисус, Будда, Мухаммед. Как различен быт людей разных поколений и как близки их переживания, страхи, тревоги!

Каков ваш возраст? Сколько веков вашей бессмертной душе? Сколько вашему телу десятилетий? Лет? Месяцев? Недель? Дней? В чем измеряется ваш возраст? В днях? Месяцах? Годах? Веках? А может быть в делах? Вещах? Словах? Пережитых чувствах? А может в килограммах? Да точно! Ваш возраст лучше всего измерять в килограммах. Привес, отвес – это самое лучшее для вас. Именно это наиболее точно характеризует вашу жизнь.

*orchideyka:*

*«В первый месяц я скинула 8,8 кг, затем от 2-3 кг в месяц, потом 2-2,5 кг, сейчас же, уже 2 месяца и до 1 кг не дотягивает, до желаемого веса мне сбрасывать еще 23 кг. Что мне делать??? У меня паника».*

*«Здравствуйте! C начала программы (5 мая 2008 года) по сегодняшний день снизился на 10 кг (с 75 до 65 кг, при росте 172 см). Причем результат был достигнут за первые 3 с небольшим месяца. А потом* – *плюс-минус килограмм. А мне необходимо «сбросить» еще 5 кг. Переживаю по этому поводу и не могу понять, почему ступенька затянулось».*

*doluljana:*

*«Девочки, поздравляйте меня, у меня новый минимум, и он у меня теперь 100,7 кг* – *отвалилось 400 г со вчерашнего дня, всё, старт ракеты начался, прощание с центнером в разгаре».*

Из подобных записей на интернет форумах можно составить толстенную книгу биографий, правда, довольно скучных. Просто не хочется верить, что килограммы занимают такое большое место в жизни человека, превращаются в индикатор счастья или несчастья. Вы можете сказать, что мы просто не понимаем ваших проблем с весом. Ошибаетесь, понимаем, но, даже, несмотря на местами жесткий стиль этой книги, не будем говорить, что такого мы понимаем, о чем вы не хотите задуматься. Когда человек способен говорить только о килограммах, помогать ему конечно можно, но только за деньги. Во-первых, его надо наказывать, отнимая то дорогое, что он еще способен ценить, во-вторых, от такой помощи в обезжиривании, помощнику становится тошно. Тошно, горько, скучно от того, что зацикленность на килограммах оказалась способна перечеркнуть все хорошее и важное, что есть и что могло быть в жизни.

*rozzetta:*

*«Какие цели если их нет? У меня одна цель* – *хочу весить 60 кг и все! А мне говорят, что это не цель, а мне больше ничего и не надо».*

Складывается впечатление, что для некоторых людей, по крайней мере, на текущем периоде жизни, идея о том, что есть что-то больше, чем килограммовые результаты просто недоступна.

*Nadin-ka:*

*«Привет всем!!! А у меня после монодня отпавшие 900 гр, опять пришли!! И сауна и релаксы ни чего не помогает!!! Я В ШОКЕ!!! Сегодня иду на индивидуальную консультацию. ЖДУ... Ленуся, как монодень??? Какие результаты??? Хоть за тебя с Александром порадоваться, а то настроение ноль!»*

*LENUSJ:*

*«Всем с добрым утром! Отчитываюсь после вчерашнего моно дня отвесик – 700 г.».*

*galoxy:*

*Всем доброго дня! Александр и Ленуся с отвесиками вас. После монодня, чтобы закрепить результат нужно 3 дня питаться по нижней границе. И тогда отвесик не возвращается . Проверенно на себе. Я сидела на говядине , отвесик -700 г. , а потом три дня по 800 ккал. Попробуйте».*

*Елена Адольфовна:*

*«Уважаемые форумчане, вы уже на том этапе своего пути стройности, когда надо активно перестраивать свое мышление на некилограмовые результаты, чтобы не получалось, что ваше счастье в каких-то килограммах. Очень часто пространство проверяет нас, а можно ли ему (ей) дать больше? Если вы можете радоваться и быть благодарным за то, что есть сейчас, то - можно, если нет - то этот человек не готов принять большее. Помните, как в сказке про рыбака и рыбку? Бабка не готова было получить свалившееся на нее счастье...».*

*carevna:*

*«Браво, Елена Адольфовна! А то что-то здесь постоянно речь о 100-500-600 гр. И никто не ведет речи о том, что как здорово научиться жить по-новому, есть по-новому, мыслить по-новому. И что счастье-то не в достигнутых неимоверными усилиями цифр веса, а в качественном изменении уклада жизни, в своем восприятии себя в этой жизни. Замечательно иметь стройное, гибкое тело, которое откликается на любой твой позыв, с легкостью и живостью. И какая разница, с какой силой оно давит на Землю - на 500 или 800 г. больше! Доктор Борменталь дает неизмеримо больше, чем обычный подсчет и фиксирование результата, и мы все знаем, что это только математическая составляющая метода. Главное - изменить свое отношение к жизни. Только тогда не будет зацикливания на весах, только тогда не будет неприятностей с возвратом сброшенных килограммов. Так что давайте все же больше учиться друг у друга не сидеть на моноднях и способах скинуть на 100 гр больше (чтобы потом не париться по поводу - ах, не получилось, диетка не сработала), а тому, как качественно и естественно питаться, не запрещая себе что-то и не ущемляя себя, но чувствовать меру и разделять эмоциональный и физиологический голод».*

*Евгения Валерьевна:*

*«Вы делите людей на "стройных" и "полных". Я бы поделила на "живущих" и "только собирающихся начать жить". Часто человек склонен привязывать своё счастье к чему-либо... но счастье ни от чего не зависит, оно ни к чему не привязано. Человек часто проводит «жизнь» в ожидании счастья, а потом просто умирает. Как говорят китайцы: «Люди умершие во сне». Начините жить СЕГОДНЯ, завтра может никогда не наступить. Начните радоваться тому, что уже есть. Чем больше хорошего Вы заметите, тем больше его станет в Вашей жизни. Как поется в песне Гребенщикова: «Кто любит, тот любим. Кто светил, тот и свят...». Не привязывайте Ваше счастье к килограммам, они сами отвалятся, когда Вы начнете радоваться ЖИЗНИ, и благодарить Мир за то, что у Вас уже есть. Жир боится счастливых людей. Я желаю вам счастья!»*

*Gasanna:*

*«Здравствуйте, друзья по несчастью! я вот только думаю, стоит идти на этот тренинг или это всё бла, бла, бла! Что-то мало отзывов по нашему городу. Денежки неслабые запрашивают за услугу. Это на входе. А на выходе что имеем?! НИКТО ТОЛКОМ НЕ СКАЗАЛ, НАСКОЛЬКО И ЗА КАКОЕ ВРЕМЯ ПОХУДЕЛ И ЧТО ДЛЯ ЭТОГО ДЕЛАЛ! В общем одни пустые разговоры ни о чём».*

Этот диалог на форуме весьма примечателен, поскольку отражает одну из ключевых тем отличия сознания человека хронически худеющего и человека стройного. Можно, конечно, упрекнуть психологов, что они не слышат запрос, идущий от клиентов. Но уверяем вас – слышат. Просто пытаются раздвинуть рамки мышления, суженные воспитанием, стереотипами, обыденностью, привязанностью к прошлому. Без этого невозможно говорить о стройности. И в некоторых случаях это все же удается.

Вера в то, что возможно уйти от зацикленности на килограммах заставляет и нас добавить несколько слов в форме наказа.

Гоняя килограммы, вы показываете, что зашли в тупик и вам нужны новые смыслы. Вы превратились в раба своего взбалмошного желания дойти до заветной цифры. В вашем восприятии нет свежести, у вашего тела уже нет будущего, нет развития. Ему осталось только снижать, набирать и снова снижать вес. Может, осталось еще что-то кроме этого? Спорим, что вы не сможете сказать ничего другого, все, что вы можете сказать, сводится к злосчастным килограммам лишнего веса? К счастью не у всех, и наше большое спасибо автору следующей заметки:

*IrVla:*

*«Уважаемы специалисты!!!! спасибо Вам, зашла в тему, хотела тоже «пожаловаться», да отказалась. Пока все читала, поняла самое главное, что надо решать вопрос «для чего я живу???», «какого качества моя жизнь???», «насколько она полна и разноцветна?» И ответ на вопрос «Для чего мне нужна стройность» найдется сам».*

Итак, чем же измерять возраст, если не килограммами? Сознанию часто не доступен факт собственного возраста. Мы хотим быть моложе, чем есть, иногда старше, взрослее. Иногда мы ждем чего-то, не замечая, что ожидание какой-то возможности и есть самое важное. Событие – лишь условие, граница. Как у А. Макаревича: «С давних лет я любил не спектакль, а скорей подготовку к спектаклю».

Количество лет – не самый точный измеритель возраста. Гораздо точнее измерять возраст делами, событиями, фактами, отношением свершившегося к оставшемуся, отношением завершенных к незавершенным делам. Время жизни не изменить, но эту жизнь можно прожигать в зарабатывании больших денег, в попойках с друзьями и подругами, в безалаберности, в окислительно-восстановительных реакциях. Это же время можно наполнить делами.

Возраст = дела завершенные / дела оставшиеся, незавершенные

Незавершенные дела делают нас моложе. Завершенные старше. Когда впереди нет ни одного важного дела, человек становится окончательно старым. Слишком много незавершенного, отсутствие реальных достижений задерживает нас в детстве и молодости. Иногда это инфантильность.

Достижение всех желаемых целей – это психологическая старость. Но это и мудрость. Вы боитесь старости? Да, боитесь. Не желая стареть, вы отказываетесь от мудрости. И кому-то все время приходится вас воспитывать, учить, наставлять. Вы так благодарны тем, кто соглашается рассказать вам о пользе и эффективности. Но он должен правильно рассказывать, проявляя к вам уважение.

Какого уважения? Вы же не смогли элементарного, заставить себя думать, когда едите. Поэтому вас обманывали, предлагая полностью отказаться от еды или начать пить сжигатели жира. Вы не могли заботиться о своем теле. Поэтому вам давали ложные заверения о том, что кто-то другой решит проблемы вашего лишнего веса. К вам относились неуважительно как к паразитам на этой планете, как к недоумкам, не способным разобраться даже с собственным питанием. Хотя в этом вопросе разбираются даже животные. И сколько вам реальных лет? Вы просто младенцы.

Но в действительности еще многое можно исправить и заслужить уважение. Что потребуется для этого?

* + Примите свой возраст. Осуществите инвентаризацию завершенных дел вашей жизни. Что вы уже осуществили раз и навсегда? Начните с материальных, физических аспектов. Что вам удалось построить, нарисовать, сшить? Проявите настойчивость и вспомните как крупные, так и мелкие свои произведения в физическом мире.
  + Незавершенные объекты своего жизненного творчества, если они вспоминаются, заносите мысленно в список незавершенных дел. Возможно, вы вспомните брошенные, потерянные, неверно сделанные вещи. Учитывайте их все. Все должно быть учтено. Все по правде.
  + Вспомните испытанные вами в жизни предметы и пространства. Например, то, что вы умеете плавать, ездить на велосипеде, водить машину и т.д. Что вы умели, но перестали применять. Например, давно уже не пели, не писали писем, не катались на коньках. Что из этих навыков вам уже никогда не понадобится, а что вы еще можете и будете практиковать?
  + Вспомните те города и места, в которых вы уже побывали. Представьте, сколько стран, городов, мест на планете вы еще не видели.
  + Переходя к инвентаризации событий вашего личностного мира, вспомните и систематизируйте то, что вам понравилось навсегда, что вы навсегда полюбили?
  + Что вы любили раньше, но теперь не любите? Почему? Когда разлюбили это?
  + Вспомните отношения, которые завершены сегодня. Чем они завершились? Какие отношения и с кем остались незавершенными? Как прервались важные для вас отношения? Появились ли на месте ушедших отношений другие?
  + Составьте для себя подобную таблицу:

|  |  |
| --- | --- |
| Завершенные дела, которые достойны того, чтобы их вспомнить | Дела, которые вам еще предстоит совершить |
|  |  |
|  |  |

* + Напишите в левый столбик все свершенный вами дела, которые, как вы считаете, достойны того, что бы их вспоминать. Запишите в правый столбик все дела, которые вам еще предстоит совершить
  + Оцените записанное в каждый столбик дело по 10 бальной шкале. 1 – ничего не изменившее в вашей жизни дело. 10 – дело, от которого зависит вся ваша жизнь.
  + Посчитайте свой возраст. Разделите сумму оценок свершившихся дел на сумму ваших оценок дел, еще оставшихся.
  + Что может означать получившаяся цифра? Это означает тенденцию вашего возраста, то есть молодеете вы или стареете не в просто хронологическом смысле, а в жизненном, психологическом отношении.
  + Насколько интенсивна ваша жизнь станет понятнее, если вы ответите еще на один вопрос.
  + В каких временных интервалах вы измеряете время своей жизни? То есть, как вы структурируете свои представления о времени? Как вы ощущаете тиканье часов вашей жизни – годами, неделями, днями, часами, минутами? Может вам надо изменить меру своего мышления? Мыслить меньшими отрезками времени, интенсифицировать свою жизнь, ускорить мышление и планирование. Может наоборот, увеличить интервалы, замедлить себя, давая время оглядываться по сторонам, уменьшить ритм, интенсивность давления времени на себя.
  + Возраст – это не только физиологические проявления. Возраст имеет экономический смысл. С возрастом мы все меньше и меньше получаем и обязаны все больше и больше отдавать. Хотя иногда и жалко отдавать то, что имеешь. Но зачем нам это после смерти? Останется только то, что успеем отдать.
  + Как вы теперь ощущаете свой возраст? Что чувствуете? Принимаете ли вы реальность того, что с каждым днем у вас впереди остается все меньше и меньше возможностей?
  + Что и кому достанется из имеющегося у вас? Как они распорядятся тем, что вам так дорого, что потеряют они из этого, а что сохранят?

***Заполненность и пустота***

На востоке учитель больше всего ценил в ученике пустоту. Пустота – это качество, которое предшествует открытости, изменению, и, в конечном счете - наполненности. Стройнеть, это, кроме всего прочего, культивировать в себе пустоту.

Форма и масса тела зависят от того, чем наполнена голова. Вы, конечно, в это не верите. Вы считаете, что мысли и вес никак не связаны. Вы готовы получать новую информацию о том, как снизить вес, вы готовы покупать новые книги, пробовать новые способы, слушать психологов и диетологов. Вы готовы наполнять свою голову массой чужих мыслей лишь бы не иметь дело с собственными.

Каким способом живет мозг, таким способом живет и желудок. Мозг, настроенный на бесконечное потребление учит бесконечному потреблению желудок. Рыба гниет с головы. Если ум не занимается постоянным выбором, если он привык к большим массивным кускам информации, если вы не разделяете в голове плохое и хорошее, важное и не важное, полезное и вредное, то, какое может быть тело у вас? С такими-то мыслями?

В современном цивилизованном мире вопрос о том, чем заполнить желудок отходит на второй план. Важнейшим становится вопрос: «Чем заполнить голову?»

Иногда, для того, что бы разобраться в ситуации, принять решение, необходимо разгрузить голову. Если вы хотите сказать что-то свое, то вам не следует в это время читать чужого. Что бы свои мысли заняли правильное положение, не следует смешивать их с потоком чужих мыслей.

Вы не привыкли иметь дело со своими собственными мыслями. Гораздо проще иметь дело с желудком, а после этого с проблемой веса. Ваше тело – это портрет вашего ума, форма вашей мысли.

Не так просто освободить голову от тех привычек, которыми она заполнена. Для этого надо войти в определенный очищающий информационный поток. Именно это сейчас и происходит.

Чем заполнить жизнь? Чтобы заполнить чем-то новым и лучшим, необходима дисциплина ума, особый труд.

***Умения и мастерство***

Когда-то вы очень хорошо научились набирать вес. Вы достигли в этом такого мастерства, что сегодня даже не замечаете этого. Лишь великие мастера способны на это. Окружающие не замечают их труда, всем кажется, что мастеру легко, что он не напрягается. Но на самом деле, мы знаем, что ничего не возникает мгновенно. Все рождается из повторения, ежедневного, постоянного усилия, многолетнего опыта. Как ребенок растет изо дня в день, не замечая этого, так и вы изо дня в день делаете большую работу по набору веса.

* + Из чего состоит ваша работа по набору веса? А из чего состояла ваша работа расти, взрослеть, когда вы были маленькими?
  + Какую мысль вы думаете изо дня в день, думая о себе, о своем питании, о желании прекратить переедать, о своих срывах? Сформулируйте ее максимально точно. Какая мысль является самой главной для поддержания умения набирать вес? Правдива ли эта мысль, действительно ли она так важна для вас?
  + Какие чувства пробуждаются у вас сейчас и признайтесь, наконец, что вы прекрасно научились набирать вес.

***Окружение***

Даже, когда рядом никого нет, мы никогда не остаемся одиноки. Мысли, воспоминания мешают этому. Существует важный клинический факт: какой результат от психологической помощи ожидает специалист и ближайшее окружение клиента, к такому результату последний и стремится. Если в больнице персонал считает, что больной не излечим, больному становиться хуже. Если персонал считает, что больной выздоровеет, то больной будет стремиться к выздоровлению. Вы исполняли чужие ожидания. Вы стремились к тому, что видели другие люди.

* + Ждут ли ваши окружающие, что вы станете стройным?
  + Кто из вашего окружения подержит вас и будет рад тому, что вы станете стройным?
  + Кто отнесется к этому как к личному вызову и как это проявится?

***Ум и дисциплина***

Дисциплинированный ум – это ключ к успеху. Неспособность дисциплинировать свой ум – это сумасшествие. Как преодолеть сумасшествие в еде?

Обычно вы съедали свою еду без подготовки. И еще не успев доесть то, что у вас во рту, уже начинали хотеть следующего кусочка. Сейчас подумайте о следующем: Отдельный кусочек, отдельная ложка, отдельный пельмень – все это отдельные события. Со-бытия – значит, вы участвуете в этом, присутствуете сознательно. Итак, увидел – подумал – съел. Теперь следующий кусочек...

Различные кусочки еды, как и кусочки своей жизни, вы должны связывать своими решениями, а не чем попало. Не чувствами, не желаниями, не образами и даже не целями, а своими решениями. Тренируйтесь.

Дисциплина приносит радость. Дисциплина – это неспособность получать удовольствие от низкого, непотребного, богомерзкого. Если вы что-то любите, то любите это дисциплинированно.

***Богатство, красота, счастье***

Богатство в материальном смысле не дает ощущение счастья, и попытки умножить материальное богатство так же этому не способствуют.

*«Мы ищем источников удовлетворения вовне, тогда как они находятся внутри нас. У человеческих особей счастье наступает при достижении целей внутреннего порядка, например, когда, человек любит и любим. Цели, имеющие внешний характер, такие, как материальное богатство, слава, красивая внешность являются подставными целями, за которыми начинают гнаться люди, желающие набить себя материальными благами до отказа. Люди, преследующие внешние цели, оттачивают свою личность, что бы завоевать окружающий мир, но они понятия не имеют, как управлять своим внутренним миром» (Р. Райен).*

Люди нуждаются не в богатстве и красивой внешности, а в основаниях для счастья и красоты. Богатство приносит счастье тогда, когда оно является основанием и условием счастья. Богатые тоже бывают счастливы. Красота, приносит счастье, когда лежит в основании вашего мышления, которое делает красивым тело. Вопреки мнению «не родись красивой, родись счастливой», красивые тоже могут быть счастливы.

***Воспитание воли***

Людям, страдающим избыточным весом свойственно обвинять себя в отсутствии воли. Выражается это в том, что человек, не желая ничего плохого, желая хорошего и даже понимая, что необходимо делать, не действует последовательно и необратимо, оставляет себе как бы зазор для бездействия. Может показаться, что остается способность быть свободным, но на деле человек лишает себя возможности проявить волю.

Как воспитывается безволие? Оно возникает в связи с изменениями укладов и традиций воспитания. Появившуюся свободу и доступ к всевозможным благам часто путают с бездействием, бесплатностью, доступностью. В результате свобода исчезает, заменяясь зависимостью от удовольствий, что и есть безволие. Но вы безвольны не только потому, что вас недовоспитали, но и потому, что вы сами не хотите себя воспитывать.

Правильно воспитать себя можно только ради другого. Если вы не воспитываете своих детей, своих родителей, супругов, друзей, сотрудников, домашних животных и так далее, ваша воля слабеет, так как теряет жизненную силу. Но если вы не воспитываете их личным примером, собственной жизнью, своим решительным участием, вы теряете право на воспитание. Ваши близкие перестают вас слушать и отчуждение еще больше усугубляет безволие.

С чего начинается воспитание воли? С умения протестовать. Для начала вы должны научиться протестовать. Против родителей, против рекламы, против воздействий, из-за которых вы становитесь потребителем. Нужно выбрать адекватную форму протеста. Не смотря на то, что протест сам по себе ничего не создает, он укрепляет личность. Из опыта протеста развивается воля.

Протест не должен быть долгим.

*«Протест является отчасти волевым событием, так как сохраняет некое подобие воли, утверждая ее через отрицание, – я знаю против чего я, даже если я и не могу конкретно сказать, за что я. Способность ребенка двух-трех лет занимать отрицательную позицию относительно своих родителей очень важна как начало воли. Но если воля остается сугубо протестующей, она сохраняет свою зависимость от того, против чего она протестует. Протест – это наполовину развившаяся воля. Зависимый черпает силу у своего врага. Это постепенно лишает волю ее сути. Вы остаетесь тенью вашего противника, ожидая, когда он сделает ход, чтобы сделать ход самому. Рано или поздно ваша воля опустошится, и тогда, возможно, вы будете вынуждены отступить к другой линии защиты» (Р. Мэй).*

Все, против кого вы долго протестуете, начинают казаться вам виноватыми. В конце концов, протест превращается в войну, война ведет к поражению, а поражение к депрессии. Протестовать долго бесперспективно и разрушительно, мир людей протестующих друг против друга и против самих себя – это хаос когда «каждый за себя, а Бог против всех» (В. Херцог).

Вторым шагом воспитания воли является понимание разницы между волей и желанием.

Термин «сила воли» часто используют для описания способности отказаться от желания. Результатом отказа от желаний становится эмоциональная пустота, внутреннее опустошение и сухость. Это обедняет воображение и разум; сводит на нет не только страсти, но и стремления, оставляя только одну навязчивую идею. Результаты этого типа «воли» могут развиться в чувство обиды, негодования, подавленности, враждебности, неприятия себя и другие опасные симптомы. Прекратить желать – означает умереть или, по крайней мере, жить в стране мертвых.

Противоположное отношение к желаниям – стремление удовлетворить их сразу и до конца, что так же губительно пресыщением, пустотой и бессмысленностью. Так люди с лишним весом всегда чувствуют себя голодными, хотят есть. При этом очевидно, что они сильно и часто переедают, но голода не чувствуют. Они чувствуют пустоту, которую пытаются заполнить едой. Но она не заполняется, поскольку возникла от пресыщения, от слишком быстрого удовлетворения желаний.

Но самое главное в том, что, не смотря на попытки удовлетворить желание или отказаться от желаний, человек все равно не перестает желать. Это бесполезные и бессмысленные виды воли. Это не воля, а иллюзия.

Воспитать волю – это значит увеличить способность желать что-либо. Для этого необходимо сформировать более сложные, точные, высокие образы желаемого, поменять «вкус желания» (О. Торсунов). Высокое и сильное желание ведет человека по пути силы и на этом пути все становится легко.

Многим из вас раньше было легко быть стройными. Это не требовало усилий. Многим людям и сейчас не надо ничего считать или планировать. Им легко быть стройными. Как стать такими? Перестать бороться с собой. Прекратить внутреннюю гражданскую войну. Установить мир, скрепленный законами, которые выполняются не потому, что за нарушение наказывают, а потому, что исполнять хорошие законы приятно.

Как достигается мир в душе? Мир достигается последовательным завершением всего, с чем вы встречаетесь. Завершением своих мыслей, чувств, желаний, дел, долгов, трудов, обид и бед. Вы имеете право использовать свой ум для завершения своих переживаний. Часто люди путают свою привычку оставлять дела незаконченными со свободой. Это роковая ошибка. Пропасть нельзя перепрыгнуть в два прыжка. Начали – заканчивайте. Умение мыслить так, чтобы завершать свои переживания – это и есть основа воспитания воли.

***Открытость***

Все, что мы имеем в этом мире, будь то вещи или мысли, дано нам на время. Мы не можем оставить себе что-либо насовсем. Все данное нам, дано во временное пользование. Но то, что мы отдаем, становится нашей частью мира и уже не может быть отобрано. Думайте и чувствуйте так, как будто вы отдаете свои мысли и чувства близким людям. Все, что вы отдали, вам возвращается.

Ожидая от окружающих выполнения наших желаний, мы испытываем страдания. Если они разочаровывают нас (это происходит если не всегда, то регулярно), мы ощущаем себя обманутыми. Но если вы отдаете свое, это остается в вашей жизни и все время возвращается к вам, и вы всегда будете удовлетворены. Исчезают сожаления и необходимость требовать к себе внимания. Для этого необходимо, чтобы исчезла привычка требовать, необходимо время и уже сформировавшаяся в вас воля.

Следующим шагом к открытости является умение быть свободным от впечатлений. Действительно, если наше состояние полностью зависит от того, что мы видим, то всегда, когда мы попадаем в хорошую ситуацию, мы будем чувствовать себя хорошо, а когда ситуация будет неблагоприятна, мы чувствуем себя плохо. Где же тут свобода, если мышление полностью зависимо от впечатлений?

***Свобода***

Свобода - это способность изменяться. То есть, менять свою точку зрения. Если вы видели себя и мир так, что это привело к беде, значит пришло время взглянуть на вещи иначе. Прошлое должно остаться в прошлом, освободив место становлению, выступая в качестве трамплина, с которого действие прыгает выше и энергичнее (В. Янкелевич). Изменяя ориентацию мыслей от прошлого к будущему, вы измените свой мир. Свобода заключается в понимании того, что ваши впечатления определяются мышлением, а не наоборот. Не стоит считать, что наши мысли – это реакции на то, что мы видим и воспринимаем. Мысли являются причиной, а не следствием. Свобода – это способность следить за своим мышлением и настраивать его таким образом, что бы впечатления становились хорошими, а жизнь становилась наполненной надеждой, приключениями и счастливыми случаями.

Поверьте в то, что вы способны настраивать свои мысли и заполнять свою голову тем, чем действительно стоит, а не тем, что попадает в нее само.

…. Как вы думаете, случайно ли слова «воля (вольность)» и «свобода» имеют близкий смысл? Нет. Воля крепнет только в том человеке, который решается быть свободным. Быть свободным надо учиться.

Какими средствами мы располагаем, чтобы научиться свободе? Самой большой свободой обладает мышление. Поэтому все средства обучения свободе – это средства развития и воспитания мышления.

Для воспитания свободы мышления мы рекомендуем использовать активное воображение вместо стимулирующих средств. «Что я хочу пережить и испытать – спокойствие, завершенность, конфликт, неопределенность?»

…Выбирая между свободой и ответственностью надо выбирать ответственность. Популярная психология и массовая пропаганда предлагает выбирать свободу. Привлекательно, но не правда! Если вы выбираете свободу, то обрекаете себя на одиночество, конкуренцию, воровство у других, абсурд, пошлость, хамство и дурную бескрайность. Свободны крысы и тараканы. Но за что они отвечают? Что создают? Надо выбирать ответственность, и тогда вы станете свободными. Ответственность бывает и перед кем-то и за кого-то. Ответственность – это основа для диалогов (ответственность складывается из ответов). Ответственность – это самостоятельность и понимание смысла.

Не следует путать ответственность с «оковами разума» или считать ответственность чем-то навязанным извне. Ответственность – это встреча с действительностью, лидерство, честность. Свободу есть, когда хочу и что хочу (пищевое распутство) вам надо отвергнуть в пользу ответственного выбора, что есть, как есть, когда и с кем. Так рождаются законы, исполнение которых делает человека свободным. Только так рождается свобода в питании и свобода от лишнего веса.

***Опустошенность***

Опустошенность, ведущая к бессилию и лишнему весу возникает, когда высшие чувства и эмоции вытеснены обыденными. Когда ничто не кажется красивым, возвышенным и торжественным. Нет чувства чистоты. Переживания гармонии мира и гармонии себя с миром недоступны. Недоступно и чувство причастности. Даже если есть вера в высшую силу, контакта с ней все равно нет. Нет и чувства благодарности. Мир видится обыденным и серым.

Но без контакта с миром и высшими силами, при наполненности внимания только обыденными предметами и переживаниями, невозможны и ощущения наполненности, внутреннего богатства, силы, вдохновения. Нет источника силы, который наполнял жизнь великих людей, людей глубоко религиозных, сохранивших достоинство в концлагерях, который дает силы скромным супругам, прожившим всю жизнь в мире с другом.

Опустошенность – это отсутствие вкуса к жизни. Ничто не доставляет удовольствия, все переживания испытаны, все надоело, все известно, и ничто не интересно. Ни в чем нет новизны, смысла и тайны. Или тревога или скука с хандрой.

Опустошенность – это в общей своей сути отсутствие радости. Опустошенность не исчезает, даже если вы иронично замечаете, что: «Единственная радость в жизни – это поесть».

В самом общем смысле избыточный вес – это свидетельство нарушения процесса циркуляции энергии. Но и безрадостность – тоже свидетельство нарушения циркуляции энергии. Избыточное напряжение и чрезмерная слабость некоторых аспектов вашего существования приводит к напряжению во всем организме. Жизнь становится гнетом, тяжестью и физическая энергия истощается.

В полной мере наполнить себя бесконечной энергией жизни можно только благодаря открытию неиссякаемого источника высших сил. Как бы мы их себе не представляли.

**Заключение**

В поиске Стройности, прислушиваясь к своему телу, вникая в переживания и не зная окончательной истины, может быть, стоит подумать, что это не человек ищет свою Стройность. Может это Всевышний через дух Стройности ищет нашего отклика, нас, заблудившихся каждый в своей правде.

При быстром чтении текст Кодекса может выглядеть несколько хаотичным. Для быстрого читателя он такой и есть. Главная идея этой книги в том, что мыслить, означает находить и упорядочивать. В разные периоды жизни разные темы и Законы будут выглядеть для вас понятными или не интересными. Работая с текстом, не имеющим очевидного порядка, вы как бы пишите свою собственную последовательность, свой текст, свою методику.

Даже перечитывая свои записи после наших семинаров, люди обнаруживают в них нечто новое, ускользнувшее от внимания. А это всего лишь материал с шести вечеров. В этой же книге материал многих лет работы. И не мудрено, что не все и не сразу будет понятно. Нужно перечитывать. Но только не с начала и до конца, а отрывками, абзацами. Тогда написанное станет упорядочиваться через вашу жизнь.

Известный современный писатель Милорад Павич пишет романы, ставя задачу, максимально приблизится к читателю. Читатель воспринимается автором как соавтор, создающий произведение своим выбором. Например, одно из произведений Павича написано, как карточный пасьянс, каждая глава имеет несколько ссылок, смотря, по какой ссылке вы пойдете, такой получится и сюжет. Наш жизненный сценарий также складывается в зависимости от выбранных нами ссылок и зависит от того, чьи мнения нам показались важными. Но в итоге всех переходов, временами по настоящему увлекательных мы найдем пустоту и тишину.

Пройдем, например, по такой ссылке: По представлениям психоанализа, большую часть жизни в других людях мы ищем отражение наших родителей и строим отношения с ними в соответствии с нашими фантазиями и проекциями. Однако почему бы не сказать, что и в самих родителях и в других людях с самого рождения и до смерти, мы настойчиво и без устали ищем отражение Бога. Самые благородные свершения и самые низменные поступки освящены этим поиском.

В Кодексе Стройности мы придумали своего бога и выступили от его имени. Причем этот бог, ничем не хуже и не лучше других наших богов. И вера в благодать Стройности такая же наивная и языческая, как например вера в могущество денег. Однако, вера в Стройность, оформленная в Законы, помогает толстому человеку снизить вес и прожить на 10-15 лет дольше. Причем прожить полноценной жизнью. И нам кажется эта вера хорошей. Но какой бы хорошей она ни была, наступает время умолкнуть.

И лишь одно замечание напоследок. Мы предложили вам ***наш*** Кодекс Стройности, поскольку никакой другой предложить не смогли бы, даже если бы утроили старания. Во-первых, потому что мы не встречали чужого Кодекса Стройности, который можно было выдать за наш. Во-вторых, коль скоро он написан из наших знаний, из прочитанных нами книг, из нашего опыта, из наших ошибок, заблуждений и пониманий, из наших способов переживания тревоги он может быть только нашим.

Конечно, составляя этот Кодекс, мы писали его не только себе, но и кому-то. И если случится такое счастье, и вы сохраните его какое-то время не только в уме, но и в переживаниях, в опыте наше станет вашим. Мы получим благо, а вы, наряду с прояснением некоторых моментов - дополнительные трудности. И в этом для вас минус нашего – вашего Кодекса. Когда вы взяли его, вы приобрели чужое, чтобы примерить к себе.

Однако, читая этот Кодекс, вы можете оставаться свободны и создавать собственный. И чтобы вы ни выбрали, чтобы вы ни сделали, и в какие игры бы ни играли, во всех случаях вы и только вы будете в ответе за последствия. Вы и ваши боги – истинная ПРИЧИНА всего, что происходило, происходит и произойдет в вашей жизни. Поклоняясь земным богам: делу, деньгам, славе, людям, мы разочаровываемся в одном и находим утешение в другом. Мы поднимаемся еще на одну ступеньку, оставляя пройденные за спиной. И подъем этот заканчивается смертью, наконец-то открывающей каждому истинное лицо Бога.

Мы были б не прочь назвать Кодекс Стройности Евангелием, Талмудом или Ведами Стройности. Однако, вот незадача, истина не доступна. Настоящая польза этой книжки лишь в том, чтобы стать предисловием вашей собственной книги о Законах управляющих вашей стройной жизнью.

*БЕРЕГИТЕСЬ, БЕРЕГИТЕСЬ...*

*«Однажды священник объявил, что в следующее воскресенье к ним в церковь придет сам Иисус Христос! Чтобы увидеть Иисуса, к церкви пришли толпы людей.*

*Все думали, что он будет читать проповедь, но Иисус лишь улыбнулся, когда его представили людям:*

*— Добрый день!*

*Каждый приглашал его к себе домой на ночь, особенно старался священник, но Иисус вежливо отказывался. Он сказал, что проведет ночь в церкви.*

*«Действительно, лучше места нет», — подумали верующие.*

*Он покинул церковь рано утром, когда ее двери еще были закрыты. К своему ужасу, священник и прихожане увидели, что церковь подверглась акту вандализма.*

*На всех стенах было начертано одно слово: «Берегитесь!». В церкви не было ни одного незатронутого места: на дверях, на окнах, на столбах, на кафедре проповедника, на алтаре и даже на Библии, лежавшей на аналое.*

*Повсюду одно и то же слово: БЕРЕГИТЕСЬ. Слово было нацарапано большими буквами и малыми, карандашом и ручкой, а также красками всех мыслимых цветов.*

*Куда ни кинь взгляд, повсюду натыкаешься на слово «БЕРЕГИТЕСЬ, берегитесь, берегитесь, БЕРЕГИТЕСЬ, берегитесь, берегитесь...»*

*Шокирующее. Возмутительное. Поразительное. Отвратительное. Сбивающее с толку зрелище. Чего им нужно опасаться?*

*Об этом ничего не говорится. Просто сказано: БЕРЕГИТЕСЬ. Первым делом людям захотелось вытереть все надписи, ни следа не оставить от этого осквернения, этого святотатства. Их удерживало лишь одно: ведь это сделал сам Иисус Христос!*

*С тех пор таинственное слово БЕРЕГИТЕСЬ стало проникать в сознание людей всякий раз, когда они приходили в церковь.*

*Прихожане начали побаиваться Святого Писания, они пользовались им для своих нужд, но уже без былого фанатизма.*

*Они стали чураться обрядов и таинств, совершали обряды крещения, но не становились при этом суеверными.*

*Священник начал побаиваться своей власти над людьми, поэтому стал помогать людям, прекратив осуществлять контроль за их действиями.*

*И каждый стал с опаской относиться к религии, ведущей невежд к самовосхвалению.*

*Люди стали бояться церковных законов, они оставались законопослушными, но стали испытывать сострадание к слабым.*

*Они стали остерегаться молитвы, поэтому она уже не мешала им обретать уверенность в своих силах.*

*Они даже стали остерегаться своих понятий о Боге и могли теперь находить его за пределами тесных церквей.*

*Сейчас они даже вывесили шокирующее слово над главным входом в церковь; проезжая мимо в ночное время, можно увидеть, как надпись сверкает многоцветными неоновыми огнями». (Энтони де Мелло).*

1. Дрёмов С.В., Кондрашов А.В. Программа «Доктор Борменталь» – лучшая современная методика похудения в России. - 2006. [↑](#footnote-ref-1)
2. Эмми Ван Дорцен – профессор психологии, экзистенциальный терапевт. [↑](#footnote-ref-2)
3. Каббала — мистически - философское учение иудеев. Целью Каббалы является духовное совершенствование личности, которое позволит понять свое предназначение в материальном и духовном мирах. Согласно Каббале, душа воплощается в материальном мире до тех пор, пока не «выучит свой урок» и не выполнит той функции, для которой она была создана. С точки зрения Каббалы причиной всех проблем человечества в целом и каждого индивидуума в частности является несоответствие законам мироздания. [↑](#footnote-ref-3)
4. Если ты стремишься делать это обдуманно, то добьешься только того, что будешь обдуманно безумствовать (лат.). [↑](#footnote-ref-4)
5. Ничто не является пороком само по себе (лат.) [↑](#footnote-ref-5)
6. Выражение «Вначале было Слово» проясняется при понимании, что «СЛОВО» равнозначно понятиям «БОГ», «ДАО», «ЕДИНОЕ». «Человек – сам себе слово» означает, что в человеке как в микрокосме отражается вся Вселенная, и он является ключом к пониманию вселенских законов. [↑](#footnote-ref-6)
7. «Этот лай и то одиночество, которое он создаёт, говорят о чувствах людей, для которых вся жизнь была как один воскресный вечер. Вечер, который не был абсолютно жалким, но довольно душным, унылым и неуютным. Они потели, суетились. Они не знали, куда пойти и что делать. Этот вечер оставил им воспоминания только о мелочном раздражении и скуке. А затем всё внезапно кончилось, уже наступила ночь» (К. Кастаньеда). [↑](#footnote-ref-7)
8. Томас Роберт Дьюар — английский предприниматель, производитель виски, посвященный королевским указом в рыцари, ставший широко известным не только благодаря марке алкогольного напитка, но и своими неповторимыми шутками и афоризмами. [↑](#footnote-ref-8)