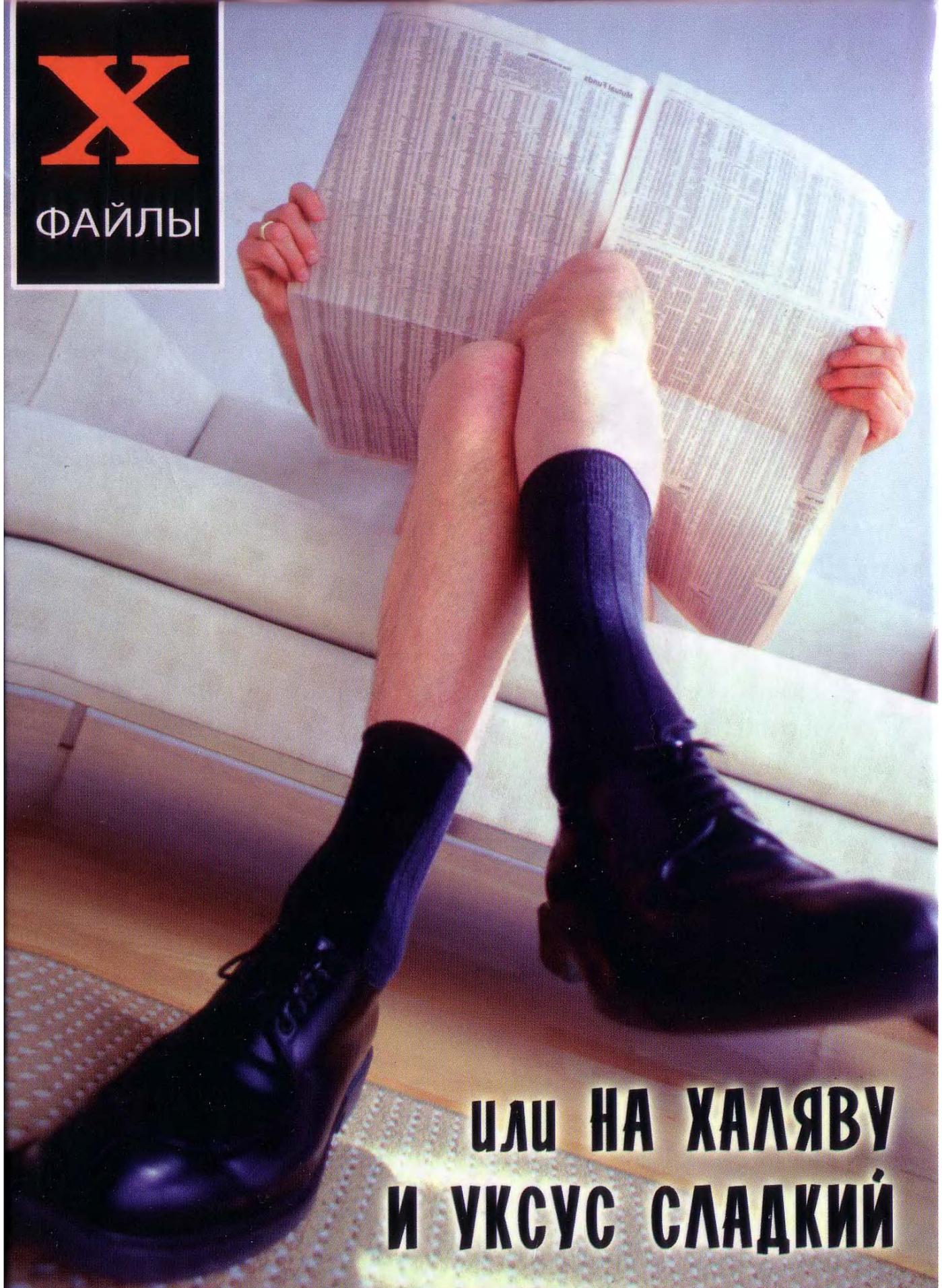




X

ФАЙЛЫ



**ЦИ НА ХАЛЯВУ
И УКСУС СЛАДКИЙ**

АНТИ-ЗЕЛАНД

Серия «Х-файлы»

**ПРЕОБРАЖЕНСКИЙ Н.Н.
ПРЕОБРАЖЕНСКАЯ В.Ф.**

АНТИ-ЗЕЛАНД,

или

На халяву и уксус сладкий

Ростов-на-Дону

 **Феникс**

2007

УДК 159.9
ББК 88.37
КТК 017
П 72

Преображенский Н.Н.

П 72 Анти-Зеланд, или На халяву и уксус сладкий / Н. Н. Преображенский, В. Ф. Преображенская. — Ростов н/Д : Феникс, 2007. — 253, [1] с. — (X-файлы).

ISBN 978-5-222-11239-7

Знаменитая русская халява плюс неистребимое желание, чтобы все всегда делалось сразу, само собой, — вот, по мнению авторов книги, секрет популярности философии Вадима Зеланда. Анализируя идею «трансерфинга реальности» как способа реализовывать желаемые цели путем создания намерения, авторы пытаются выяснить: работает ли эта методика на самом деле? Неужели мы действительно можем выбирать себе судьбу по своему усмотрению? Что лежит в основе трансерфинга — «принципиально новая модель мира» или микс из ДЭИРа, Свияша, Лазарева, дианетики, разумеется, причесанный, приглаженный и выкрашенный в другой цвет? О милостях Природы, нерукотворных маятниках, вампирском темпераменте, химерах совести, индустрии похудения и многом другом вы прочтете на страницах этой книги.

ISBN 978-5-222-11239-7

УДК 159.9
ББК 88.37

© Преображенский Н.Н., Преображенская В.Ф., текст, 2007

© Изд-во «Феникс», оформление, 2007

(s) Scan by nOT

for natahaus.ru

О НАШЕЙ КНИГЕ

Если вы думаете, что времена энциклопедистов остались в далеком прошлом, то сильно ошибаетесь. За примерами далеко ходить не нужно. Вот Вадим Зеланд родил в муках творчества многотомную эпопею о трансерфинге, в которой с универсальной энциклопедичностью дает ответы на все вопросы. Или почти все. На оставшуюся часть вопросов модный автор отвечает в рассылках, обставив по всем статьям своих многочисленных предшественников.

Сделана заявка на создание «принципиально иной модели мира» и разработку «принципиально иного способа мыслить». Выстроена целая философия жизни с узнаваемой авторской терминологией. Идеологический стержень, на который нанизаны сопутствующие темы, — халява.

Знаменитая русская халява плюс неистребимое желание, чтобы все всегда делалось сразу, само собой. Желательно, сегодня и сейчас, без нашего участия. Оказывается, что и нужно для этого всего ни-

чего: только выпить «заряженной» воды, сконцентрироваться на числовом ряду, произнести соответствующую мантру, подобрать заклинание, выбрать судьбу в информационном поле вариантов...

Несколько слов о нашей книге. Писали ее два разнополюх автора, изначально решив, что поделят трансерфинг пополам, выбрав, кому что по душе, точнее, что особенно не по душе, а против чего она, болезненная, наиболее восстает! К сожалению, сделать это оказалось не так-то просто! Пришлось перелопачивать все шесть зеландовских томов, в сердцах матерясь про себя... Мучаясь, страдая и поминая немецкого писателя-сатирика позапрошлого века Георга Кристофа Лихтенберга, вернее, его размышления о том, что некоему автору, написавшему восемь книг, гораздо лучше было бы родить восемь детей или посадить восемь деревьев...

ВСТУПЛЕНИЕ

Мечты сбываются
и не сбываются...

*...Я научность марксистскую пестовал,
Даже точками в строчке не брезговал.
Запятым по пятам, а не дуриком,
Изучал «Капитал» с «Анти-Дюрингом»...*

А. Галич

Не знаю, узнает ли кто-нибудь из молодого поколения эти в свое время знаменитые строчки известного драматурга, режиссера и поэта Александра Галича.

Вряд ли им вообще что-то скажет это имя...
А жаль...

А вот мне почему-то именно они сразу же пришли на ум, когда я прочитал — и не один раз, и именно «запятым по пятам» — книги В. Зеланда. О которых столько говорят сейчас, что не прочитать их нынче — вроде как и неприлично, вроде как и без этого нельзя считать себя образованным человеком.

Вы спросите, причем здесь «Анти-Дюринг»? И вообще, какая связь между книгами В. Зеланда и «Анти-Дюрингом»? Давайте по порядку...

Говорят о книгах В. Зеланда и в прессе, и на интернетовских форумах — причем с таким накалом страстей, что просто диву даешься. Причем адепты «нового учения» действуют так же, как и герой «Баллады о прибавочной стоимости» А. Галича:

*«И повсюду, где устно, где письменно,
Утверждал я, что все это истинно».*

А вот насчет этого еще можно и поспорить! И спорят — не стесняясь в выражениях и «переходя на личности», требуя от модератора, чтобы не вырезал непечатное...

Сколько людей — столько и мнений. Кто-то хвалит В. Зеланда только за то, что сумел пробудить в людях веру в свои силы, кто-то превозносит его как гуру, кто-то подчеркивает интересную манеру изложения. Оппоненты ругают его как человека, умело морочащего голову неосведомленным людям, как беззастенчивого плагиатора, как не владеющего пером популяризатора «нового», которое еще плохо забытое старое.

Не знаю, кого как, а меня сразу же насторожили обещания, которые так свободно раздает автор в самом начале книги. Речь идет о книге первой «Скольжение в пространстве вариантов». Чтобы не быть голословным, приведу несколько цитат:

«...Трансерфинг — это не новая методика самосовершенствования, а принципиально иной способ мыслить и действовать так, чтобы получать желаемое...»

«...Вы не могли нигде слышать или читать о том, что я собираюсь вам рассказать. Поэтому го-

товьтесь к неожиданностям, насколько удивительным, настолько и приятным...»

«...Концепция судьбы в Трансерфинге базируется на принципиально иной модели мира...»

После этого я почему-то немедленно вспомнил знаменитую мэрфологию. А точнее, два закона.

Закон Поттера: величина рекламной шумихи вокруг товара обратно пропорциональна его реальной стоимости.

Закон Росса: не характеризуйте заранее важность высказываемой мысли.

Помня, однако, о том, что все новое (а уж что может быть новее, чем обещанная принципиально иная модель мира) всегда встречалось чуть ли не в штыки, особенно людьми с устоявшимися взглядами на мир, я приказал себе быть максимально объективным и приготовиться к неожиданностям — как и рекомендовал уважаемый автор.

И они не заставили себя ждать.

Если вычленить основные моменты в теории В. Зеланда, то получится следующее. «Принципиально иная модель мира» по В. Зеланду, как я это понимаю, строится на положении о существовании некоего поля информации, которое автор называет пространством вариантов. В нем содержится информация обо всем, что было, есть и будет. Причем автор утверждает, что пространство вариантов представляет собой вполне материальную информационную структуру.

«Это бесконечное поле информации, содержащее все возможные варианты любых событий, которые могут произойти. Можно сказать, в пространстве вариантов есть все. Мы не будем гадать, каким образом эта информация хранится — для наших целей это не имеет значения. Важно лишь то, что

пространство вариантов служит шаблоном, координатной сеткой любого движения материи в пространстве и времени.»

Ранее автор предлагал нам принять «в качестве постулата тот факт, что реальность имеет бесконечное многообразие форм проявления». А далее В. Зеланд пишет: «Вы убедитесь, насколько интересное и неожиданное знание он открывает».

То есть подразумевается, что существование вполне материальной информационной структуры — это знание. Интересное и неожиданное. Насчет интересного и неожиданного — не спорю. А вот насчет знания — увольте. В моем представлении знание представляет собой нечто другое.

Существование материальной информационной структуры можно принять в качестве предположения или допущения. Хоть даже и интересного, и неожиданного. Из разряда тех, которые никак нельзя ни доказать, ни опровергнуть.

Однако уважаемый автор путем рассуждений приходит к следующему выводу:

«Итак, существует информационная структура, содержащая бесконечное множество потенциальных возможностей — вариантов, со своими сценариями и декорациями. Движение материальной реализации происходит в соответствии с тем, что заложено в этой структуре».

То есть я это понимаю так — существование этой материальной структуры уже не подвергается никакому сомнению.

Чтобы пояснить и проиллюстрировать реализацию в пространстве вариантов, приводится аналогия с морской волной, где «море — это пространство вариантов, а волна — материальная реализация».

Но самое интересное начинается дальше.

Без цитирования и тут обойтись не удастся. Эта цитата из «загадки Смотрителя»:

«...Выходит, все было, есть и будет? А собственно, почему бы и нет? Время на самом деле так же статично, как и пространство. Течение времени ощущается только тогда, когда крутится киноплёнка, и кадры следуют друг за другом. Разверните киноплёнку и посмотрите на все кадры вместе. Куда подевалось время? Все кадры существуют одновременно. Время статично до тех пор, пока мы не начинаем просматривать последовательно кадр за кадром. В жизни происходит именно так, поэтому в нашем сознании глубоко устоялась идея о том, что все приходит и уходит.

На самом деле все, что записано в поле информации, было там всегда, и всегда останется. Линии жизни существуют как киноленты. То, что прошло, не исчезло, а осталось. То, что еще только будет, есть уже сейчас. Текущий отрезок жизни — это материальная реализация пространства вариантов на данном отрезке линии жизни...».

Я несколько раз перечитал эти два абзаца, пока не вспомнил, где же мне попадалось что-то похожее. Простите за цитирование, но пересказ здесь не поможет.

«— Я где-то читал о том, как он понимал время, но, по правде сказать, немного понял.

— Он имел в виду, что мы ошибаемся в наших концепциях прошлого, настоящего и будущего. Мы считаем, что прошлое миновало, что будущее еще не наступило и что реально существует только настоящее. Ибо настоящее — это то, что мы видим вокруг.

— Ну, если вас интересует мое мнение, то я скажу, что и мне так кажется.

Данцигер улыбнулся.

— Безусловно. И мне тоже. Это вполне естественно, и сам Эйнштейн на это указывал. Он говорил, что мы вроде людей в лодке, которая плывет без весел по течению извилистой реки. Вокруг мы видим только настоящее. Прошлого мы увидеть не можем — оно скрыто за изгибами и поворотами реки. Но ведь оно там осталось!..

— Разве он имел в виду — осталось в буквальном смысле? Или он хотел сказать...

— Он всегда говорил точно то, что хотел сказать. Когда он говорил, что свет имеет вес, он имел в виду, что свет, падающий на пшеничное поле, весит несколько тонн. И теперь мы знаем — измерили, — что это так. Он имел в виду, что чудовищную энергию, которая по теории связывает атомы вместе, можно высвободить в одном невообразимом взрыве. И действительно можно, и этот факт коренным образом повлиял на судьбы человечества. И в отношении времени он сказал именно то, что хотел сказать: что прошлое там, за изгибами и поворотами, действительно существует. Оно там на самом деле есть... — Секунд десять Данцигер молчал, вертя в пальцах красную полоску целлофана. Потом взглянул на меня и сказал просто: — Я физик-теоретик, до недавнего времени преподавал в Гарвардском университете. И мое небольшое дополнение к великой теории Эйнштейна состоит в том, что человек может и должен суметь сойти с лодки на берег. И пешком пройти вспять к одному из поворотов, оставленных позади...»

Надо сказать, что главному герою это удалось. Он убедился в том, что прошлое действительно «осталось», а не исчезло!

Как же ему это удалось?

Вот как рассказывает об этом сам Саймон Морли — так звали главного героя романа известного американского фантаста.

«Мы привязаны к своему времени, говорил доктор Данцигер, бесчисленными нитями, бесчисленными вещами, которые и составляют настоящее, — автомобилями, телевизорами, самолетами, вкусом кока-колы. И бесконечным количеством мелочей, которые и составляют для каждого из нас «сегодня» и «сейчас».

Так вот, продолжал он, изучите прошлое в поисках таких же повседневных деталей. Читайте газеты, журналы, книги определенной эпохи. Одевайтесь и живите так, как полагалось в ту пору, думайте о том, о чем было принято думать, почувствуйте себя не «сейчас», а «тогда». Затем найдите место, неизменное в обоих временах, — «калитку», по определению доктора Данцигера. Поселитесь в том месте, что существовало и в избранной вами эпохе, одевайтесь, питайтесь и думайте соответственно — и нити, привязывающие вас к настоящему, постепенно начнут слабеть. Теперь сотрите в себе саму память об этих нитях с помощью самогипноза. Пусть в сознании всплывут и заполнят его знания о времени, которого вы стремитесь достичь.

И тут-то, используя «калитку», существующую в обоих временах, вы сможете — не наверняка, но вдруг да сможете — очутиться в ином, прошедшем веке.

Нас, кандидатов в путешественники во времени, отбирали и тренировали самым тщательным образом. И тем не менее большинство из нас потерпело неудачу. Старались изо всех сил — и не сумели. Мне, одному из очень немногих, это удалось.»

Говоря другими словами, герой просто «вживается» в прошлое, и происходит физическая транспортиция. Можно назвать это мысленным усилием, можно — в соответствии с нынешней терминологией — «излучением мысленной энергии, которое индуцирует материальную реализацию варианта».

Пока мы не вернулись опять к «принципиально иной модели мира», хочу сказать — для тех, кто этого не знал, — что это был отрывок из романа Джека Финнея «Меж двух времен». И пояснение Саймона Морли из продолжения — «Меж трех времен». Если вы еще не прочитали эти книги — найдите, не пожалеете! Может быть, их и трудно найти в «бумажном» варианте, но в электронных библиотеках они есть. Написаны они так, что постепенно начинаешь верить во все происходящее. И начинаешь думать — забывая о том, что это фантастика, — что и твое собственное прошлое тоже не исчезло, а осталось. И в него тоже можно вернуться...

Честно вам признаюсь, что, читая Д. Финнея, я все время забывал о том, что это фантастика. И воспринимал все описанное автором так, как будто это возможно — и существует на самом деле.

И совершенно противоположный случай — когда я читал описание «принципиально иной модели мира» в книге В. Зеланда, я воспринимал все изложенное автором как фантастику. Как нечто невозможное и несуществующее. Хотя научное описание предложенной модели мира должно, казалось бы, убеждать в обратном.

Может быть, к адекватному восприятию предложенной модели готовы только очень немногие, как в романе Д. Финнея? И, соответственно, только они и смогут, как Саймон Морли, выбрать подходящий

вариант Судьбы в том бесчисленном пространстве вариантов, о котором пишет В. Зеланд?

Не хотелось бы думать таким образом. Тем более что уважаемый автор обещает, что мы сможем выбирать Судьбу по своему усмотрению, овладев техникой трансерфинга. Значит, у нас не остается иного выбора, кроме как стараться изо всех сил. И надеяться, что все будет так, как должно быть. Даже если будет иначе.

ЧАСТЬ I. МУЖСКАЯ

Механика трансерфинга и не только

Линия грез

...Все мы совершаем в жизни много ошибок, а потом мечтаем о том, как было бы здорово вернуть прошлое и все исправить. Я вам не обещаю «в детство плацкартный билет», но ошибки можно исправить, причем это будет похоже на возврат в прошлое...

В. Зеланд

...У каждого из нас есть мечты. Но где-то рядом, за гранью нашей реальности, существуют — потенциально, миры, где все эти мечты осуществимы. Я дарю их вам...

С. Лукьяненко

Я проснулся под утро от нечеловеческого мяуканья соседской кошки. Гнусная бестия будит меня вот уже которую ночь подряд. Я люблю котов, особенно кошек, но эту, соседскую, просто возненавидел. Да и что это такое в конце концов? Я, царь природы, венец, можно сказать, творения, должен пробуждаться от этих диких звуков.

На этот раз я не стерпел. Пошарил под кроватью, на удивление быстро нащупал обычно изворотливый тапок и с силой швырнул его в соседскую стенку. Странно, но никакого звука при этом я не услышал. Снова сунул руку под кровать, но второй тапок, самый изворотливый ублюдок, бесследно исчез.

Нервно потянувшись, встаю, делаю два шага к стене, размахиваюсь изо всех сил... и следом за кулаком, не встретившим никакого сопротивления, вываливаюсь в липкий туман и промозглую сырость. М-да, этого еще мне не хватало. Закурить бы, но нечего. Я как был в трусах, так в них сюда и вывалился. Понять бы еще — куда? Болото — не болото, лес — не лес, хотя кочки, лужи, обнаженные стволы полумертвых деревьев и тропинка между ними вроде как есть.

Да, довольно противно курить утром, на голодный желудок. Еще противнее — не курить, оставшись без сигарет, без штанов и каких-либо перспектив на ближайшее будущее. Как бы в подтверждение моих мрачных мыслей коварная ветка, хищно изогнувшись, больно хлестанула меня пониже спины. Зараза!

Вот так всегда. Ждешь чего-то, надеешься, веришь, а тут тебя носом в грязь. И еще раз, и еще. Спал ведь, никого не трогал, воображал себя победителем. Начитавшись Чейза, думал о том, что хорошо, наверное, иметь весь мир у себя в кармане. Ан нет.

Сложная штука жизнь. Это тебе не домино, не рулетка и даже не бильярд. Эх, погонять бы сейчас шары по лузам. Мрачная ассоциация «луза — лузер» заставила меня остановиться и оглядеться. Странно, но кривая тропинка вывела меня к знакомым местам, часто являющимся мне во снах. Теперь все окончательно встало на свои места: я все еще в кровати...

Нигде нет покоя. Даже во сне. Живешь, как в камере, — от подъема до отбоя. Мотаешь срок, а жизнь, настоящая жизнь, проходит мимо. Кажется, что вот-вот успеешь вскочить на подножку отходящего (пусть даже) трамвая, и он увезет тебя в страну Желания и Мечты. И ты помчишься в будущее под перестук вагонных колес. Дык-дык, дык-дык, дык-дык, дык-дык...

Но это потом, а пока — побудка, баланда, каторга... Еще один обременительной день пустой и никому не нужной жизни...

Все, хватит, нужно просыпаться и идти домой, точнее, идти домой и просыпаться. Но ноги сами несли меня туда, где развевались флаги, били барабаны и звучала музыка. Опять. И на этот раз меня занесло к домику Смотрителя...

Обычно седой и бородатый старик на этот раз предстал передо мной в виде безбородого мужика средних лет с пронзительным взглядом из-под кустистых бровей. При виде меня его обычно суровое выражение лица несколько смягчилось. Он подмигнул мне, как старому доброму знакомому, кивком головы предложил следовать за ним и, как был в колпаке с нашитыми на нем звездами, но почему-то в валенках и зипуне, быстро зашагал вперед. До чего же он похож на Григория Г., подумалось мне мельком, но углубляться в размышления по этому поводу я не стал и молча последовал за ним.

Вскоре мы оказались на самой вершине зеленого холма, с которого открывался изумительный вид на долину. Она всегда восхищала меня своей неземной девственной красотой, но на этот раз показалась до отвращения вылизанной и какой-то ненастоящей. Я вопрошающе глянул на провожатого, но он только криво ухмыльнулся и сухо бросил: «Проводим тут мероприятие, понимаешь!»

С чего бы это вдруг, подумал я на ходу, сразу же вспомнив первую нашу встречу. Тогда я забрел к нему с дикого похмелья. Вообще-то, я не отношусь к любителям залить за воротник, но тут подвернулся мой старинный приятель, с которым мы не виделись ровно десять лет. Уже вместе с ним мы встретили еще одного нашего старинного приятеля, с которым не виделись пятнадцать лет. И пошло, и поехало, и понеслось...

В ту ночь «адреналиновая» тоска долго гнала меня по извилистой лесной тропинке и довела до самого домика Смотрителя. Встретил он меня неласково. Подавшись к нему, я только было открыл рот, как он сразу же его заткнул, заорав, что и слышать ничего не желает, что и на дух не выносит пьяниц, которые вечно недовольны, постоянно требуют выпивки, громко шумят и оставляют после себя горы стеклотары. Я с пониманием кивнул и собрался было двигаться дальше.

Смотритель взглянул на меня, как на идиота, и, внезапно подобрев, сказал: «Ладно, чего уж там, выкладывай...».

Я объяснил ему, что, исключая вчерашний эпизод, веду преимущественно трезвый образ жизни, но лучше бы я пил, потому что денег на более или менее приличное существование все равно не хватает. То есть я, конечно, понимаю, что не все рожда-

ются с серебряной ложкой во рту. Опять же, судьба, от которой не уйдешь, и все такое прочее...

Дуралей ты, братец, весело рассмеялся Смотритель, жизнь прожил, а не знаешь, что свою собственную судьбу волен выбирать себе любой свободный человек. А наша свобода как раз и заключается в том, что мы всегда выбираем то, чего захотим. Мало того, ты не только можешь выбирать, но и имеешь на это право. Только не пользуйся этой привилегией. Обалдуй!!!

Бред, подумал я, чистой воды бред. Интересно, может ли белая горячка начаться во сне? Как бы прочитав мои мысли, Смотритель поморщился, плюнул и лениво процедил: «Сам дурак, да и недосуг мне с тобой препираться — времени жалко. Вот уж не думал, что они и на этот раз подошлют мне такого кретина, как ты. Но миссию свою я все равно исполню, и яблоки твои упадут в небо».

Какие яблоки, какую еще миссию и кто это такие «они» — неужели зеленые чертики, обмирая, подумал я... Довольно, оборвал мои невеселые мысли Смотритель, я тебя, паразита, насквозь вижу. Пошли, я должен тебе кое-кого показать. Послушаешь, что умные люди говорят о благоустройстве мира. Тебе-то переживать нечего: твой мирок давно благоустроен, что называется «под ключ», без твоего участия и для твоего же собственного блага.

Для начала, продолжал Смотритель, запомни несколько очевидных вещей, точнее, забудь о том, что разные вредители внушали тебе чуть ли не с колыбели. Никакой ты не кузнец своего счастья. Это надо было такое придумать: размахивать тяжелым молотом, чтобы сковать неизвестно что! А если не скуется, что тогда?

Не следует также бороться с миром за место под солнцем. Солнце большое, места много, еще и лишнее остается. Идея тут простая: лежишь под пальмой, разинув рот, а тебе с нее валятся то ананас, то кокос, то финик... А ты только выбираешь, что именно будет тебе падать, как часто и в какой последовательности...

С финиками все понятно, не удержался я, они маленькие. Ананас вон какой колючий, а у кокоса еще и скорлупа. Вымученное счастье получается однако, поежился я, с расквашенными тяжелыми фруктами носом и побитыми зубами. Не лучше ли выдавливать из себя радость — ну, типа зубной пасты из тюбика, немного помахав молотом или подвигав локтями?

Как же мне надоели все эти контактеры, гуру, экстрасенсы, целители, мессии... И как же это по-нашему, по-русски, точнее, по-азиатски, ибо никакие мы не европейцы, а настоящие ордынцы — много в каждом из нас татарина, ох, как много! Плюс неистребимое желание, чтобы все всегда делалось сразу, само собой. Желательно, сегодня и сейчас, без нашего участия. Да и нужно для этого всего ничего: только выпить «заряженной» воды, сконцентрироваться на числовом ряду, произнести соответствующую мантру, подобрать заклинание, выбрать судьбу в информационном поле вариантов...

Мои мысли Смотритель проигнорировал, только запыхтел недовольно, как мне показалось, и зашагал еще быстрее. Тем временем мы подошли к небольшому театру явно античной постройки с местами для зрителей, расположенными полукругом на склонах живописнейших холмов. Зал был заполнен едва ли наполовину, но все были в белых одеждах — хитонах, неожиданно пришло мне в голову, — с просветленными и одухотворенными лицами.

Кое над кем я заметил нечто вроде нимба, но удивиться не успел, потому что публика недовольно заулюлюкала, засвистела, затопала ногами, и два сержанта в милицейской форме увели прямо с трибуны отчаянно упирившегося мужчину неопределенной наружности, размахивающего табличками с нарисованными на них большими цифрами от одного до девяти.

Ба, да это же Григорий... — начал было я. Замолчи, сурово одернул меня Смотритель, укоризненно покачав головой, не поминай всуе имя... Планида у него такая. А реальность толковую выбрать себе так и не сумел. Эх-ма, был человек — и нет человека. Обидно, да.

Между тем под бурные аплодисменты некоторой части публики и одобрительные возгласы типа «Почем сегодня яблочки в супермаркете!» на сцене появился необыкновенно радостный и счастливый оратор. Он сразу взял быка за рога. Вы знаете меня давно, начал он, знаете и о том, что моя жизнь наполнена новым радостным смыслом. Наполнялась она с тех пор, как я открыл для себя трансерфинг, вернее, мне было позволено это сделать.

Каждый, кто хоть раз заболел творчеством, знает, какую радость и удовлетворение приносит произведение искусства, созданное своими руками. Мое искусство создавалось не руками, а другой частью тела. Но дело не в этом. Согласитесь, выбирать свою судьбу — буквально, как картошку на рынке, — это принципиально иная модель и торговли, и мира.

Вадим, кокетливо пропела с места изящная блондинка средних лет, но правильно ли я поняла, что есть такая реальность, где я бы могла привлекать не только успех, удачу и деньги, но и еще чего-нибудь?

Милая Наталия, улыбнулся оратор, зачем вам «еще чего-нибудь», если у вас и так все есть? Но в принципе в моем учении возможно все. Захотите, и перенесетесь в реальность, где осуществляются все ваши желания. Даже самые сокровенные. Не знаю даже, чего вы там себе нажелаете...

Но мне все равно не понятно, откуда и как пришло к вам сокровенное знание, не унималась блондинка, будто бы вознамерившаяся подыграть оратору.

От удовольствия тот даже зажмурился и с наслаждением произнес: *«Я не в состоянии рационально объяснить, откуда взялись все эти знания. Только одно могу утверждать с полной уверенностью: в моей голове не могло родиться ничего подобного...»*.

Зато я знаю, громко и отчетливо произнес молодой человек, поднявшийся на сцену под настороженное шиканье зала. Книжка, чего это он книжку тащит, полетел по амфитеатру недоуменный шепоток. Между тем оппонент прочно утвердился за трибуной, отстранив слегка ошеломленного оратора. Вот, слушайте, цитирую, сказал он и раскрыл свою книжку:

«...В последнее время мы широко исследовали природу реальности. И пришли к интересному выводу — любой представимый мир, любая Вселенная, самая фантастичная с нашей точки зрения, потенциально существуют. Есть миры, где реки текут вверх, а люди умеют летать. Есть миры, внешне адекватные нашему, но мои скромные музыкальные способности, например, ценились бы там также, как у нас талант Микеле-Микеле.

...У каждого из нас есть мечты. Но где-то рядом, за гранью нашей реальности, существуют — потенциально, миры, где все эти мечты осуществимы. Я дарю их вам. Я дарю вам «Линию Грез», уст-

ройство, способное перенести каждого из нас в идеальный мир. В его собственный мир.

...В задних рядах возникло движение, плотный низенький мужчина неуверенно привстал с кресла:

...Если представить мир, где я буду являться... э... эталоном стройности и красоты, — вымученно улыбнулся он, — Линия Грез перенесет меня в этот мир?

— Да.

— Но моя память сохранится?

— Конечно. Иначе Линия Грез была бы бессмысленна.

— Так я буду понимать, что моя внешность вполне заурядна, а вы не имеете ни слуха, ни голоса?

Кертис заставил себя рассмеяться:

— Это уж как вам будет угодно...

Кто-то из его аналитиков сделал ошибку. Не отфильтровал человека, умеющего ставить неожиданные вопросы. Купился на имидж забавника-болтуна. Кто-то ответит за эту ошибку...».

Подрастерявший было весь свой гоно́р оратор немного воспрянул. Ну и что, сказал он, я тоже люблю читать Сергея Лукьяненко, но вся разница между его беллетристикой и моими умопостроениями заключается в том, что мое учение действительно работает, ибо «...концепция судьбы в Трансерфинге базируется на принципиально иной модели мира. Не спешите разочарованно махать руками и восклицать, что вам пытаются всучить какую-то очередную химеру. Согласитесь, ведь каждая из известных концепций судьбы строится на определенном мировоззрении, которое, в свою очередь, базируется на некоторых недоказуемых отправных точках...».

Вот теперь зал взревел...

Каша из топора

...Возможно, в одном случае вам покажется, что данный оттенок вы уже где-то встречали, а в другом случае это будет что-то новое. Вы взглянули на знакомый вам вид, и вам показалось, что здесь есть какая-то новизна, незнакомый оттенок, другое настроение...

В. Зеланд

...Он написал восемь томов. Было бы безусловно лучше, если бы он посадил восемь деревьев или родил восемь детей...

Г. Лихтенберг

Понятно, что на одном Сергее Лукьяненко далеко не уедешь, точнее, «нового знания» не выстроишь. Поэтому есть в трансерфинге кусочек ДЭИРа, кусочек Свияша, кусочек Симорона, кусочек Лазарева, кусочек дианетики и прочих учений, повылазивших из эзотерического подполья, как грибы после дождя.

Разумеется, все это нарезано по-новому, причесано, приглажено и выкрашено в розовый цвет. Выстроена целая идеология жизни с авторской, не спору, терминологией. И вот уже издаются книги — одна за другой, в которых Вадим Зеланд с универсальной энциклопедичностью дает ответы на все вопросы. Или почти все. На оставшуюся часть вопросов автор отвечает в рассылках, обставив всех своих многочисленных предшественников.

Что плохого в заимствовании психотехник других школ и творческом их переосмыслении? Да ровным счетом ничего! Никто не собирается уличать Зеланда в плагиате или компиляторстве. Зачем? Брейн сторминг — или «мозговой штурм» по-русски — пока еще никто не отменял! Это ключ к гене-

рированию новых идей. Собственно говоря, так развивается любая наука — в том числе и психология.

В. Зеланд поднимает нас в «мозговую атаку» за Свободу, за Счастье, за Нас Самих, родных, дорогих и любимых. Ну что же. С Богом, ура! Давайте и мы с вами немного «побрейним» — простимулируем собственную творческую активность отсутствием логики, вторжением в область иррационального, отказом от каких бы то ни было предпосылок, переконпоновкой информации, разрушением старых и установлением новых связей.

Поработаем над собой и над собственной фантазией. Во вред это не пойдет. Сведение к общему знаменателю вещей и явлений, кажущихся несовместимыми в повседневном сознании и привычной жизни, представляет собой отличную гимнастику для ума, развивающую «теневые» ветви сознания и способствующую рождению новых плодотворных идей.

Так работает прямая «мозговая атака». Мы с вами воспользуемся обратной. В основе ее лежит закон конструктивно-прогрессивной эволюции, а заключается она в составлении наиболее полного и точного списка эксплуатационных недостатков объекта, выявлении возможных недочетов конструкции при проектировании и их устранении при разработке нового изделия. Например, топора.

Недостатки и недочеты	Усовершенствования
Большой вес полотна	Выточить шейку в месте его соединения с проушиной
Носок закруглен	Заострить
Нижний край полотна вытянут в бороду	Закруглить
Лезвие заточено под углом 35°	Заточить под углом 45°

Плохо продуманная насадка топорика на железку	Сделать проушину не круглой, а треугольной
Обух гладкий	Завершить молотком
Топорище трескается	Использовать неколкие породы древесины
Монотонность расцветки топора	Выделять топориче и железку разными цветами

Методом обратной «мозговой атаки» можно улучшить не только хозяйственный инструмент, но и доктрины, учения, концепции, теории... Журналист Яна Соколова назвала трансерфинг «кашей из топора». Густое «наедистое» многотомное чтиво так и тает во рту, легко проскальзывает внутрь, компактно укладывается в том и усваивается, усваивается, усваивается...

До чего же, оказывается, все просто. Проще пареной репы! Улыбнись миру — и он улыбнется тебе. Не сворачивай со своего пути — и у твоих ног окажутся все сокровища Ойкумены. Добавлю от себя: уходя из дома, не забывай выключать электроприборы, не заплывай за буйки, при переходе улицы посмотри вначале налево, потом направо. И еще — не играй в мяч на проезжей части улицы. Это очень, очень опасно при современном дорожном движении и водительском беспределе.

Один мой хороший знакомый, кстати говоря, психолог по образованию, которому я с провокационными целями всучил «Трансерфинг реальности», возмущенно вернул книжку буквально на следующий день, долго плевался, обзывал меня всякими нехорошими словами и вынес вердикт: «Для разводки лохов...».

Я, конечно, его устыдил. Напомнил о том, что в наш космический век и классику вон издают в со-

кращенном процентов на девяносто варианте. Специально для современных недорослей печатают на полусотне страничек, допустим, «Войну и мир», «Тихий Дон», «Сагу о Форсайтах»... Поэтому нет ничего плохого в том, что читают люди облегченную версию психологии, точнее, попсовый пересказ.

А с несообразностями, нестыковками и конструктивными дефектами можно справиться, используя все тот же метод обратной «мозговой атаки». Как и при усовершенствовании топора!

Недостатки и недочеты	Усовершенствования
Многочисленные повторы	Вымарать
Расхожесть истин	Актуализировать
Противоречия при описании противовесных сил	Согласовать
Разжевывание одной и той же мысли	Удалить
Поверхностность суждений при описании, например, индуцированного перехода	Углубить
Слайды не проецируются	Поменять проектор
Система «заказов» не работает	Наладить
Координация	Скоординировать
Плохое скольжение	Добиться гладкости

После корректуры, вымарки и редактирования останется не так уж и много трансерфинга. А в том, что останется, каждый желающий легко заметит концепцию эгрегоров Даниила Андреева, фрагменты шаманизма Карлоса Кастанеды, элементы осознанных сновидений Стивена Лабержа и Ховарда Рейнгольда и еще несколько новомодных психотерапевтических теорий плюс пяток мистических и полумистических «страшилок» и «завлекалок» — для пущего антуража...

Великое кочевье дубов-гигантов

...Если при описании объекта микромира выбрать его свойство частицы в качестве основного, тогда получится модель атома, которую построил известный физик Нильс Бор...

В. Зеланд

...Среди вероятностных миров, порождаемых Искривленным Миром, один в точности похож на наш мир во всем, кроме одной-единственной частности, другой похож на наш мир во всем, кроме двух частности, и так далее...

Роберт Шекли

У Роберта Шекли есть блестящий роман — «Обмен разумов». Главный герой, любитель путешествий Марвин Флинн, тихий, культурный, начитанный джентльмен с Земли, решил обменяться телами с марсианским джентльменом сходного характера. Марсианин, однако, оказался вовсе не марсианином и не столько джентльменом, сколько галактическим аферистом. Оказалось, что он ссудил свое тело двадцати лицам одновременно.

Розыски своего собственного тела заставили Флинна вначале воспользоваться услугами Свободного Рынка, а потом привели его прямоком в Искривленный Мир.

«...Среди вероятностных миров, порождаемых Искривленным Миром, один в точности похож на наш мир, другой похож на наш мир во всем, кроме одной-единственной частности, третий — кроме двух частности, и так далее...

..Искривленный Мир удобно, но неверно, представлять себе перевернутым миром Майи или миром иллюзии. Ты обнаружишь, что призраки вокруг тебя

реальны, тогда как ты — воспринимающее их сознание — и есть иллюзия...

...Некоторые считают высшим достижением интеллекта открытие, что решительно все можно вывернуть наизнанку и превратить в собственную противоположность. Исходя из такого допущения, можно поиграть во многие занятные игры, но мы не призываем вводить его в Искаженном Мире. Там все догмы одинаково произвольны, включая догму о произвольности догм...

...Для потенциального самоубийцы, странствующего по Искаженному Миру, можно привести несколько чисто эмпирических правил. Помни, что в Искаженном Мире все правила ложны, в том числе и правило, перечисляющее исключения, в том числе и наше определение, подтверждающее правило.

Но помни также, что не всякое правило обязательно ложно, что любое правило может быть истинным, в том числе данное правило и исключение из него.

В Искаженном Мире время не соответствует твоим представлениям о нем. События могут сменять друг друга быстро (это удобно), медленно (это приятно) или вообще не меняться (это противно).

Вполне возможно, что в Искаженном Мире с тобой совершенно ничего не случится. Рассчитывать на это неразумно, но столь же неразумно не быть готовым к этому...»

Физика реальности, выстроенной Вадимом Зеландом, очень похожа на нашу, за исключением нескольких «непринципиальных» мелочей (вроде Нильса Бора, построившего планетарную модель атома, а не создавшего его теорию) и куда более серьезных философско-сантехнических частностей.

К примеру, водопровод в его мире не замерзает, даже если вдоль трубы движется некое охлаждаю-

щее кольцо. Точнее, в самые трескучие морозы в трубе с водой перемещается не сам кристалл льда, а как бы его замороженное состояние.

Пока автор и сам не знает, концептуальным аналогом чего является «охлаждающее кольцо», зато по поводу замерзшей в трубе воды сомнений не возникает. Вода в трубе представляет собой пространство вариантов, а кристаллы льда — их материальную реализацию. Само собой разумеется, что люди — это как бы молекулы воды, а их варианты судеб реализуются в зависимости от положения в структуре кристалла.

Время и пространство в реальности трансерфинга статичны. С одной стороны, в пространстве и времени движутся только те самые кристаллы льда, которые мы условились считать материальной реализацией вариантов. С другой — варианты остаются на месте и существуют вечно.

Нет однозначного ответа на вопрос, почему в нашем сознании глубоко устоялась идея о том, что все приходит и уходит, говорит В. Зеланд. Возможно, это связано с непониманием того, что «пространство вариантов — это так называемые иллюзии, а материальная реализация — это то, что понимается под материальным миром».

Проблема выбора становится камнем преткновения для многих ныне живущих на земле. Мы всегда получаем исключительно то, что выбираем, потому что этот мир устроен так, что готов прогнуться под любого из нас. Стоит только этого захотеть. Мы же мудрим, называем его то материальным, то иллюзорным. И в зависимости от нашего хотения он поворачивается к нам той стороной, которую мы хотели бы увидеть.

Например, материалисты считают, что материя первична, а сознание вторично. И мир поворачивает-

ся к ним «материальной» стороной. Идеалисты утверждают, что основой всего сущего является абсолютная идея, отрицают существование материального мира, утверждая, что единственной реальностью является индивидуальное сознание. И реальность является им сошествие мирового духа, а то и самого Бога...

«...Трудно поверить в реальность существования параллельных миров,— пишет В. Зеланд. — Но с другой стороны, легко ли вам поверить в теорию относительности, согласно которой с увеличением скорости тела масса его увеличивается, размеры сокращаются, а время замедляется? ...Так что пусть вас не беспокоит тот факт, что мы не в состоянии наглядно представить, каким образом наряду с нашим миром может существовать еще бесконечное множество параллельных миров...»

И это действительно так, потому что ничто не вечно под луной, кроме наших иллюзий. Однако никто не хочет, чтобы его иллюзии оказались под угрозой. Не хотел этого и наш горе-путешественник Марвин Флинн, старавшийся выяснить, на каком он все-таки находится свете, точнее, на ту ли он Землю попал или на какую-то другую.

«...Марвин, возможно, все еще пребывал в Искаженном Мире, и Земля, воспринимаемая его сознанием,— всего лишь эфемерная эманация, мимолетное мгновение порядка в стихийном хаосе,— обречена с минуту на минуту вновь раствориться в стихийной бессмыслице Искаженного Мира.

...Нет ли здесь приметной детали, не соответствующей той Земле, где он родился? А может быть, таких деталей несколько?

...Все оказалось на своих местах. Жизнь шла заведенным чередом; отец пас крысиные стада, мать, как всегда, безмятежно несла яйца...

...Он подумывал о том, чтобы пересечь страну с запада на восток под парусами по великой реке Делавэр и продолжить свои изыскания в больших городах Калифорнии — Скенектеди, Милуоки и Шанхае.

Однако передумал, сообразив, что бессмысленно провести жизнь в попытках выяснить, есть ли у него жизнь, которую можно как-то провести. Кроме того, можно было предположить, что даже если Земля изменилась, то изменились также его органы чувств и память, так что все равно ничего не выяснишь.

Он лежал под привычным зеленым небом Стэнхупа и обдумывал это предположение. Оно казалось маловероятным. Разве дубы-гиганты не перекочевывали по-прежнему каждый год на юг? Разве исполинское красное солнце не плыло по небу в сопровождении темного спутника? Разве у тройных лун не появлялись каждый месяц новые кометы в новолуние?

Марвина успокоили эти привычные зрелища. Все казалось таким же, как всегда. И потому охотно и благосклонно Марвин принял свой мир за чистую монету...»

Закон кошачьей безысходности

...Постулаты квантовой физики примиряют многообразие форм проявления реальности так, как если бы слепцы договорились, что слон в одном случае ведет себя как столб, а в другом как змея...

В. Зеланд

Среди слепых и кривой ослепнет...

Станислав Ежи Лец

Скажите, ну кому охота ждать милостей от Природы? Взять их, попутно вырвав у мироздания его

последние тайны — вот задача дня сегодняшнего! Тем более что тайны эти на поверку оказываются не такими уж потаенными, точнее, дивно простыми. Вот, допустим, атом. Что может быть проще атома? Положительно заряженное ядро, состоящее из протонов и нейтронов, располагается в центре. Электроны, образующие электронные оболочки, движутся вокруг ядра по орбитам — в точности как планеты вращаются вокруг центрального светила. Число электронов в атоме равно числу протонов в ядре, число протонов равно порядковому номеру элемента в периодической системе Менделеева...

Все ясно, понятно, убедительно и наглядно. Сегодня любой старшеклассник знает об устройстве атома больше, чем Джозеф Томсон, Фредерик Содди и Эрнест Резерфорд вместе взятые! Не беда, что знания эти неглубоки и поверхностны. Совершенно очевидно, что правила, законы и положения науки, которые изучаются в «школьном объеме», и должны быть поверхностными, доходчивыми, лишены противоречий, упрощенными и обобщенными.

О феномене настоящей* «телепортации» электронов в средней школе не говорят. И правильно делают — нечего дурить голову маленьким! Однако первопроходцы, столкнувшись с загадочным свойством электронов мгновенно менять орбиту, точнее, мгновенно исчезать на одной и появляться на другой, были вынуждены постулировать, что фотоны, электроны, протоны, атомы и другие микрочастицы материи обладают свойствами и частиц (корпускул), и волн.

Впервые идея о волновых свойствах материи была выдвинута французским физиком-теоретиком Луи де Бройлем в 1924 году. Тогда де Бройль сформулировал то, что сегодня называют идеей корпускулярно-волнового дуализма. Согласно этой идее,

и корпускулярные, и волновые черты присущи всем видам материи, при этом каждой частице соответствует волна, амплитуда которой достигает максимума в точке вероятного нахождения частицы. Примечательно, что частица может изменить свое местоположение в любой момент и без регистрируемого перехода.

...Прочтите диссертацию де Бройля, писал Альберт Эйнштейн своему коллеге Максу Борну, хотя и кажется, что ее писал сумасшедший, но написана она солидно. Гипотеза о двуединой корпускулярно-волновой природе материи нашла сторонников как в среде физиков-релятивистов, так и нерелятивистов. В 1927 году ее обоснованность подтвердили американцы К. Дэвиссон и Л. Джермер и, независимо от них, англичанин Дж. Томсон, открывшие дифракцию электронов на кристалле никеля.

Главным разработчиком так называемой волновой механики считается австрийский физик-теоретик Эрвин Шредингер, в 1926 году сформулировавший основное уравнение нерелятивистской квантовой механики и доказавший идентичность волновой механики матричному варианту квантовой механики.

Согласно волновому уравнению Шредингера, вероятность обнаружения свободной частицы в различных точках пространства не зависит от координат и от времени, и сама она может находиться и быть обнаруженной в любой точке. Такая равномерная «размазанность» частицы по всему пространству вызывает недоумение у человека неподготовленного, однако физики с присущим им изяществом говорят, что речь идет вовсе не о «размазанности», а о вероятности... обнаружения частицы в любой точке пространства...

Одного уравнения Шредингеру показалось мало, и он окончательно добил ученый мир логической загадкой, смущающей умы и по сию пору!

Представьте себе, говорил Шредингер, что в закрытом ящике сидит кошка. На одной из внутренних стенок закреплен детектор частиц с присоединенной к нему колбой с ядом. Где-то внутри находится и радиоактивная частица.

Если радиоактивная частица проявит себя как волна, детектор, представляющий собой газонаполненный диод с тонкой нитью-анодом, не сработает. Если частица проявит себя как корпускула, то при ее пролете через детектор в газе (в результате его ионизации) возникнет коронный разряд. Детектор сработает, колба с ядом откроется, и кошка сдохнет...

Не открывая ящика, попробуем ответить на вопрос: что же случится с кошкой?

С точки зрения житейской логики, кошка либо жива, либо мертва — с шансами 50 на 50. С точки зрения квантовой физики, кошка и жива, и мертва. Причем одновременно — с вероятностью 0,5. В таком полуживом-полумертвом состоянии кошка будет находиться до тех пор, пока экспериментатор не снимет крышку с ящика и не заглянет внутрь.

Парадокс Шредингера озадачил физиков и пролил бальзам на душу креационистов, отрицающих эволюцию и объясняющих происхождение мира актом сверхъестественного творения. Креационизм совершенно неожиданно нашел союзника в лице квантовой физики, этой самой атеистической из всех наук, по сути настаивающей на существовании Творца — того самого экспериментатора, от которого зависит жизнь или смерть подопытного животного.

Разницы между тем, кто сидит в виварии — хищное млекопитающее семейства кошачьих или выс-

ший примат семейства людей, как вы понимаете, нет. Нет никакой разницы и в том, где проводится эксперимент — в ящике или в масштабах целой планеты...

Со временем страсти улеглись. Ученый мир успокаивал себя примерно следующим образом: что с него взять, с электрона, ну и пусть себе то появляется, то исчезает в своем микромире. В макромире спонтанная телепортация невозможна по определению. Однако спокойствие продолжалось недолго. Вначале американец Дэвид Ричард доказал, что законы квантовой физики верны не для одних только объектов микромира — элементарных частиц, но и для молекул, относящихся уже к макромиру. Затем еще один американский физик Кристофер Монро в ходе эксперимента подтвердил верность «кошачьей» гипотезы Шредингера.

Ученые «отстрелили» один из двух электронов атома гелия с помощью оптического квантового генератора и заморозили «инвалида» практически до абсолютного нуля. Оставшийся в одиночестве электрон мог «выбирать», в каком направлении ему вращаться: по часовой стрелке или против. Однако физики «притормозили» его мощным лазерным импульсом.

И вот тут и случилось неслыханное «деление» атома гелия, но не с помощью поперечной перегородки, как размножаются, допустим, бактерии, а с образованием двух вполне самостоятельных макрообъектов — причем в одном из них электрон вращался по часовой стрелке, а в другом — против.

Кошка Шредингера действительно оказалась одновременно наполовину мертвой и наполовину живой, точнее, наполовину тут и наполовину там. По всему выходило, что и человеку по плечу такая вот

способность мгновенно «менять орбиту», точнее, мгновенно исчезать в одном месте и появляться в другом.

Термин «телепортация» был введен в научный и околонаучный обиход в 1930 году. Американец Чарльз Форт систематизировал необъяснимые мгновенные перемещения материальных объектов в пространстве. В отличие от телекинеза — тоже мгновенного и необъяснимого, но видимого перемещения тел — процесс телепортации не видим наблюдателю.

В фантастической литературе телепортацию принято отличать от материализации (дематериализации) — мгновенного или очень быстрого появления (исчезновения) тел как бы на одном месте. Если разница во времени появления и исчезновения тела равняется отрицательной величине, говорят о хронопортации — перемещении не только в пространстве, но и во времени. Напоминаю вам — речь идет об инструментариин сочинителей фантастических романов.

Хотя в 1993 году два солидных учебных заведения — в Москве и в Ростове-на-Дону — можно сказать, опробовали искривитель пространства-времени, пытались телепортировать мелкие предметы то ли с Северного Кавказа в столицу, то ли наоборот. Понятно, что «по техническим причинам» эксперимент не удался, и энтузиастам осталось только пыжиться, надуть щеки и рассуждать о главной проблеме канальной телепортации — формах перевода транспортируемого тела в структуру, удобную как для «пересылки», так и для последующей «сборки» в приемнике.

Наряду с канальной телепортацией в фантастике говорят еще об аппаратной втягивающей и аппаратной вытягивающей телепортации. Не будем останавливаться на этих способах перемещения подробно, потому что Вадим Зеланд, по всей видимости, имеет

в виду так называемую полевую телепортацию. При этом способе перемещения используется не хитроумная техническая оснастка, а «безграничные возможности человека» как по преобразованию (изменению) своей собственной природы, так и по изменению (преобразованию) окружающего мира.

Я маятник воздвиг себе нерукотворный...

...Структура возникает, когда мысли группы людей направлены в одну сторону, а следовательно, параметры мысленной энергии идентичны. Мысленная энергия отдельных людей создает интерференционную картину в энергетическом поле. В таком случае посреди океана энергии создается отдельная независимая энергоинформационная структура — энергетический маятник...

В. Зеланд

Болтун подобен маятнику: того и другого надо остановить...

Козьма Прутков

Скажу вам по секрету, как маятник маятникам: все в нашей жизни — маятники! Маятниками являются мамонты и волхвы, кричащие пузыри «уйди-уйди» и палки-копалки, песенка «Кирпичики» и паровоз братьев Черепановых, виниловые пластинки и шпроты, брюки фасона «полпред» и Священный Синод...

Понятно, что все это — маятники угасшие, бывшие, ныне не использующиеся. Если у вас возникли возражения по поводу шпрот, то даже не сомневайтесь: маятник это, бесспорный маятник. В том смысле, что в давние времена готовили эту замечательную закуску исключительно из балтийского шпрота,

а теперь консервируют и каспийскую кильку, и тюльку, и салаку, и молодь сельдей, и прочую мелочь.

Вообще все созданное мысленной энергией людей и имеющее хоть сколько-нибудь упорядоченную структуру можно смело отнести к маятникам. К маятникам относится и то, что к людям никакого отношения вроде бы и не имеет: стайки воробьев, табуны лошадей, отары овец, клины журавлей, стада жирафов, термитники и осиные гнезда. Даже то, что привычно окружает нас с самого детства — будь то мамы, папы, дедушки, бабушки, братья или сестры, — все это маятники, одни только маятники. Да и сами мы маятники...

Многое из того, что думает как бы «в одном направлении», рано или поздно превращается в маятник. В маятники перекидывается и то, что совсем ничего не думает, — например, смешанные и лиственные леса, поля, луга, прерии, пампасы и джунгли. Хотя, кто их знает, деревья эти... И я вовсе не исключаю того, что какой-нибудь вековой дуб или вечнозеленая секвойя думают еще побольше некоторых из нас...

Почему именно маятник? А ведь и в самом деле, почему из всех колебательных систем выбраны диссипативные, затухающие из-за энергетических потерь, как у маятника? Да и чем механические колебания маятника лучше колебаний того же пешеходного или железнодорожного моста, гитарной струны, корабля на волне? Цунами, штормы, волны, серфинг и прочие фишки — все эти грот-марсели и бом-брамсели — ждут своих айвазовских от психотерапии. Впрочем, прямого отношения к теме трансерфинга это не имеет.

Примерно о том же самом писал мистик-духовидец Даниил Леонидович Андреев в знаменитом трак-

тате «Роза мира», запечатлевшем мистическое созерцание миров-лепестков и глобальные планы спасения человечества. В метаисторическом исследовании Андреева тоже фигурируют маятники, правда, называются они иначе — эгрегорами.

Под эгрегорами, писал автор, понимаются ино-материальные образования, возникающие из некоторых психических выделений человечества над большими коллективами. Эгрегоры-маятники Даниила Андреева, в отличие от аналогичных образований Вадима Зеланда, в основном статичны и неагрессивны.

Современное представление об эгрегорах наиболее полно отражено в «Книге Начал» В.С. Аверьянова:

«Мыслительные процессы протекают на уровне энергетических полей... Каждая мысль, которая рождается в человеческом мозгу, уходит затем в общепсихические поля и живет там в виде энергетических волн. Идентичные мысли вибрируют резонансно, как бы сливаясь в единое тело — эгрегор. Люди, думая на тему эгрегора, заряжают его своей энергией.

...Об эгрегорах можно говорить, что это живые мыслящие сущности (их деятельность действительно весьма подходит под это определение) вроде ангелов, демонов и т. д., которые живут своей индивидуальной жизнью, борются между собой, мешают или помогают людям. Но более широкий и более свободный анализ жизни эгрегоров, который мы можем провести сегодня, позволяет нам отрешиться от старых взглядов и терминологии. Если прибегнуть к аналогии, то эгрегор больше похож на гигантскую энергетическую инфузорию, которая плавает с «закрытыми глазами» в своем «водоеме» (психосфере) и, если встречает враждеб-

ную инфузорию, то поедает ее либо поедается ею, причем в новом теле сохраняются изначальные характеристики...».

Маятники Зеланда тоже не затухают из-за энергетических потерь, потому что подпитываются мысленной энергией — например, старушечьей. Представьте себе одну отдельно взятую, опрятную, не совсем еще впавшую в маразм старушку. Вообще-то говоря, каждая старушка представляет собой энергетическую единицу и является элементарным маятником. Когда группа старушек начинает колебаться в унисон, то есть мыслить в одном направлении, создается групповой маятник, стоящий надо всем как надстройка над базисом.

К этим старушкам могут присоединиться соседские старушки. И тогда структура начнет матереть, крепнуть, идти в рост, подчиняя себе все более и более широкие слои людей преклонного возраста. Маятник старушек существует как бы сам по себе, устанавливая нормы и правила поведения своих сочленов по собственному произволу и вербуя все новых и новых приверженцев.

За внешне безобидным перемалыванием косточек соседям и анафемами воровливому правительству, подчистую обобравшему все народонаселение, сокрыта опасность для... самих старушек. Но несчастные об этом даже не подозревают. Честя на все лады бездарность, продажность, циничность и тупость властей предержажших, старушки, сами того не ведая, излучают мысленную энергию на правительственной частоте, всячески укрепляя финансово-бюрократический аппарат, который, дай ему волю, отымет у старушек и последние гробовые...

Маятнику безразлично, с какой стороны вы будете о нем думать. Как гигантская мясорубка, он

перемалывает любую мысленную энергию — хоть положительную, хоть отрицательную. Главное для него не направление мышления, а как бы сам его факт.

Кстати говоря, концепция маятников Зеланда дает архиоригинальнейшую трактовку и переосмысление библейского сообщения о первородном грехе. Исходная греховность рода человеческого и тяга к саморазрушению находят свое отражение в теории деструктивности любого маятника — хоть одиночного, хоть группового. Ибо цель у него только одна — отнять энергию и использовать ее по собственному усмотрению, а пойдет это на пользу той же старушке или нет — его, как вы понимаете, уже не касается.

Энергетический дозор

...Энергетическим вампиром человек становится бессознательно. Также бессознательно он делает свое черное дело. В течение жизни он подмечает ситуации, в которых получает удовлетворение и прилив энергии, а потом неосознанно стремится повторить наработанный опыт...

В. Зеланд

...Да, я вижу, вы сильно пострадавший от клопов человек. Я глубоко сочувствую вашим переживаниям, но я спрашиваю: может быть, вы уже нашли средство борьбы с кровососущими паразитами? С этими пиратами постелей, с этими гангстерами народных снов, с этими вампирами запущенных гостиниц?..

А. и Б. Стругацкие

Точно известно, что до XVIII века никаких вампиров в нашем богоспасаемом Отечестве не было. Упоминаний о них не встретишь ни в церковно-

славянском, ни даже в средневековой латыни. Попали они к нам, надо полагать, при Петре, в засилье иностранщины. Позаимствовано было это название у немцев, к которым оно, в свою очередь, попало от южных славян во времена стародавние, когда в славянских наречиях употреблялись носовые гласные с характерным дwoяким произношением: ам-пир и упырь (вторая форма древнее).

Происхождение общеславянского *упыря* неясно во всех отношениях. Упыри, которым приносились жертвы-требы, упоминаются в Начальной летописи. В древнерусских текстах часто они отождествляются с *навьями*-покойниками вообще. Наиболее предпочтительное этимологическое объяснение этого слова как родственного украинскому *упиру*, белорусскому *вупору*, сербо-хорватскому *пырацу*, великорусскому *нетопырю* связано с парением и полетом. Иными словами, упыри — это вредоносные летуны, в образе которых охотятся по ночам покойные ведьмаки и ведьмачки.

Представления о кровожадном вампире, встающем по смерти для преследования людей, утвердились поначалу в Малороссии и Белоруссии. У титульной нации было принято именовать их *еретиками*. И упыри, и еретики, и оборотни-кровососы, и волколаки обозначали вставшего из могилы мертвеца, который высасывает кровь у спящих людей. Польские *зморы*, словенские *штригоны* и *вендари* занимались примерно тем же...

По народному поверью, если какой-нибудь человек стал упырем и ходит ночью по земле, то надо вырыть его тело снова из земли, отрезать голову, положить ее между ногами и пронзить сердце осиновым колом. Тогда мертвец перестает быть упырем. Можно заранее знать, кто будет упырем, а имен-

но — такой человек имеет двойной ряд зубов во рту. Это особенно часто встречается у маленьких детей, которые чаще всего в таком случае рано умирают и после смерти летают ночью подобно летучим мышам — такие дети, например, в Польше называются *стригами*.

Современный энергетический вампир не имеет ни малейшего отношения ни к покровительнице ночной нечисти Гекате, ни к ее спутницам эмпусам — чудовищным женщинам-каннибалам с ослиными ногами, ни к пожирателям младенцев — ламиям.

Истинный вампиризм — явление чрезвычайно редкое. Чаще всего это просто клинические случаи, связанные с тяжелыми психическими заболеваниями. Зато духовные вампиры — явление чрезвычайно распространенное. Это миллионы людей, неспособных получать жизненную энергию извне самостоятельно и вынужденных паразитировать на энергетике других людей. Официальная наука энергетических вампиров не признает. Занимаются ими исключительно «параллельные» ученые. Например, Вадим Зеланд.

«...Все мы плаваем в океане энергии. Но получить эту энергию не так просто, потому что она распределяется по отношению к человеку не дифференцированно...

Человек в принципе имеет возможность намеренно накачивать себя свободной энергией, но эта способность находится в зачаточном состоянии.

Гораздо проще получить чужую, уже усвоенную энергию. Этим пользуются так называемые энергетические вампиры. Чужая энергия легко усваивается, потому что имеет определенную частоту. Чтобы получить чужую энергию, достаточно настроиться на эту частоту...

...Энергетические вампиры питаются уже усвоенной чужой энергией. Для этого они настраиваются на частоту излучения этой энергии...»

Энергетические вампиры бывают разными. Некоторые из них даже не подозревают об этом, питаясь не принадлежащей им энергией подсознательно и без злого умысла. К подсознательным вампирам относится, например, преподаватель в университете, изводящий студентов мелочными и злыми придирками, но искренне полагающий при этом, что всего лишь проявляет требовательность. Для вампира-преподавателя любая эмоциональная реакция несчастного замученного студента будет настоящим энергетическим пиром. Или престарелый, дышащий на ладан родственник, которому так нужны внимание, забота и теплота близких. Вампир преклонного возраста легко высосет из более молодой родни всю энергию, а то и уложит в гроб добрую ее половину, сам нисколько туда не торопясь.

Вампиры-манипуляторы «разводят лохов» на присущих им добропорядочности, добросовестности, чувстве ответственности... Это ложно истолковываемое чувство долга или скрытый комплекс вины многих наших сограждан является для энергетических гастрономов и завтраком, и обедом, и полдником, и ужином...

Вкрадчивый вампир, прекрасный психолог, общительный, но не обаятельный, питается чужой энергией вкрадчиво и навязчиво. Как метко указывает В. Зеланд:

«...Он вкрадчиво подходит с каким-нибудь незначительным вопросом, навязчиво заглядывает в глаза, старается прикоснуться, удерживать за руку, пристает с вязкими разговорами, умеет подстроиться под характер и темперамент, в общем, за-

*крадывается в душу и пытается нащупать фрей-
ле своей жертвы...».*

Вампир-provokator назойлив, агрессивен и груб. Он сразу дает вам понять, что хочет кушать, точнее, рубит с плеча, прессингует, давит, выводит из равновесия. Он с аппетитом пообедает любыми вашими эмоциями, благо желудок у него железный, переварит все...

Четыре типа вампирского темперамента в чистом виде встречаются редко. Обычно оголодавший энергетический вампир или развивает в себе недостающие черты характера, или комбинирует методы насыщения, доводя их до гастрономического совершенства.

Противостоять вампирам сложно. Дело в том, что каждый человек, являясь маятником, является и энергетическим вампиром. Главное отличие между ними заключается в том, что вампир сосет энергию время от времени, а маятник постоянно.

Иными словами, каждый из нас является потенциальным участником (и блюдом) быстрого энергетического фуршета или основательного застолья. То есть в одном случае вы как бы идете на завтрак кому-то, в другом — энергетически подкрепляетесь сами.

Чтобы не позавтракали вами, нужно *«укреплять свою энергетическую оболочку, следить за уровнем важности и развивать в себе осознанность»*. Чтобы позавтракать самому, нужно всячески ослаблять энергетическую оболочку едомого, не давать ему следить за уровнем важности и всячески снижать уровень осознанности.

Если едят вас, то *«не нужно видеть в каждом человеке потенциального энергетического вампира. Напрягаясь по этому поводу, вы уже открываете*

доступ к своей энергии. Просто следите за осознанностью и поддерживайте уровень важности на нуле. Тогда энергетические вампиры оставят вас в покое».

Если едите вы, то поступать надо с точностью до наоборот.

В порядке заключения рекомендую сильно пострадавшим от энергетических вампиров и до сих пор не научившимся вкушать от энергетики ближних своих прочесть или перечитать монолог клопа Говоруна из «Сказки о Тройке» Аркадия и Бориса Стругацких:

«...История клопов также сохранила упоминания о жертвах невежества и обскурантизма. Всем памятливы неслыханные мучения великого клопа-энциклопедиста Сапукла, указавшего нашим предкам, травяным и древесным клопам, путь истинного прогресса и процветания. В забвении и нищете окончили свои дни Император, создатель теории групп крови; Рексофоб, решивший проблему плодovitости; Пульп, открывший анабиоз.

Варварство и невежество обоих наших племен... действительно наложили свой роковой отпечаток на взаимоотношения между ними. Втуне погибли идеи великого клопа-утописта Платуна, проповедовавшего идею симбиоза клопа и человека и видевшего будущее клопиного племени не на исконном пути паразитизма, а на светлых дорогах дружбы и взаимной помощи.

Мы знаем случаи, когда человек предлагал клопам мир, защиту и покровительство, выступая под лозунгом «Мы одной крови, вы и я», но жадные, вечно голодные клопиные массы игнорировали этот призыв, бессмысленно твердя: «Пили, пьем и будем пить»...

Трансерфинг и Пустота

...Что же тогда является защитой от маятника? Пустота. Если я пустой, меня не за что зацепить. Я не вступаю в игру маятника, но и не пытаюсь от него защититься. Я просто его игнорирую. Энергия маятника пролетает, не задевая меня, и рассеивается в пространство. Игра маятника меня не волнует, не трогает. По отношению к нему я пустой...

В. Зеланд

...Ваша фамилия — Пустота,— ответил Володин. — И ваше помешательство связано именно с тем, что вы отрицаете существование своей личности, заменив ее совершенно другой, выдуманной от начала до конца...

В. Пелевин

Как же оборониться от маятника, пользующегося изощренными методами вербовки своих сторонников? Вон в маятнике Конституции РФ записано, что служба в армии является почетным долгом каждого гражданина. Многие воспринимают эту статью буквально и, прельстившись на эти чисто рекламные штучки, идут в армию, и воюют, и защищают, и обороняют. А ведь счастье-то было совсем рядом — стоило только руку протянуть...

Или взять упоминавшихся выше старушек. Ну кто, скажите на милость, заставлял их выходить на пенсию! И работали бы себе, и зарабатывали бы до самой гробовой доски — уж как-нибудь поболее нынешней своей подачи. И проблем, глядишь, сразу стало бы поменьше, и на оплату коммунальных услуг хватало бы, и на лекарства, и на хлеб с водой. Ан нет — и летят они к вожделенной пенсии по старости с обещанными повышениями, послаблениями и индексациями, как мотыльки на свечку...

Завлекая людей в свои сети, маятник искусно играет на естественных вроде бы чувствах людей, действуя по заранее написанному сценарию. Отойдите от раз и навсегда затверженной роли, дайте волю фантазии. И помните о том, что экспромт в иной ситуации может натурально спасти вашу жизнь.

Итак: ночь, улица, фонарь, аптека. Вы поздно возвращаетесь домой — неважно откуда. Под фонарным столбом стоит мужик с кувалдой. Кувалда явно большая и тяжелая. Мужик тоже. Если вы броситесь бежать (к нему или от него), то явно сыграете по сценарию человека-маятника, точнее, человека-кувалды. Ломайте сценарий, предприняв какой-то неожиданный и нестандартный ход, и вы погасите этот маятник.

Например, включив чувство юмора. Дитина явно спешит и чего-то от вас хочет. Он вам мешает, поэтому представьте себе, что вы — пингвин, прогуливающийся по птичьему базару где-нибудь в Антарктиде. Мужик с кувалдой тоже пингвин. Оба вы пингвины, смешно переваливающиеся, суetyащиеся и копошащиеся в снегу. Представьте пингвина с кувалдой получившим от вас то, в чем он так сильно нуждается. (Много ли пингвину нужно: поесть, выпить, уколотся?)

«...Визуализируйте себе картину, когда этот человек удовлетворен, — говорит Вадим Зеланд. — Если вам это удалось, считайте, что с проблемой покончено. Ведь маятник начал раскачиваться не просто так. Что-то вывело его из равновесия. Он, сознательно или бессознательно, ищет то, что вернет ему равновесие. И вот энергия ваших мыслей на определенной частоте дает ему это, хоть и косвенным образом. Он сразу сменит агрессию на

благосклонность. Что, в это трудно поверить? Проверьте!»

Непротивление злу насилием поможет вам освободиться от власти любого маятника, даже с кувалдой. Если благотворная визуализация не помогает вам в этот раз (хотя, строго говоря, помогать обязана), налетчик подобрался к вам вплотную и даже взмахнул кувалдой, попробуйте лишить его энергетической подпитки.

Попробуйте не то чтобы избежать опасности, а игнорировать ее. Если налетчик поймет, что вы вроде как и не имеете ничего против, не защищаетесь, не нападаете, а просто делаете шаг в сторону (неважно какую), то должен он сообразить и простую истину: зацепиться за вас он не в состоянии. Значит и его маятник вместе с кувалдой должны улететь в пустоту. А если не улетели, значит что-то вы сделали не так, как надо, и пенять вам, кроме как на самих себя, не на кого...

Умение отвлечься от проблем, которые несут докучливые злоумышленники, создает диссонанс с деструктивными маятниками любого рода, натурально вытаскивая вашу шею из петли захвата частоты, в которую вы бы наверняка ее сунули, не прочитай удивительную и поучительную книжку про трансерфинг Вадима Зеланда...

Мусорный ли ящик голова?

...И так дальше, в соответствии с бесконечностью процесса познания. Неблагодарное это занятие. Так что придется довольствоваться малым. Ну и ладно, голова — не мусорный ящик. Надо радоваться уже тому, что мы все-таки способны кое-что понять...

В. Зеланд

Стоящие часы не всегда испорчены, а иногда они только остановлены; и добрый прохожий не преминет в стенных покачнуть маятник, а карманные завести...

Козьма Прутков

Роясь на свалке сегодняшних окаменевших напластований неклассических наук, понимаешь, что мусор нужно выносить вовремя. Иначе его накапливается столько, что выбросить десяток-другой мусорных гипотез и концепций кажется верхом расточительства.

На вопрос, что было раньше: курица или яйцо? — обычно отвечают, мол, раньше было все... И наука была фундаментальной, и занималась она выработкой и систематизацией объективных знаний о действительности, и картину мира воссоздавала научную...

Ныне все перевернулось с ног на голову, и фундаментальные исследования в неклассических науках отталкиваются от... нерешенных или нерешаемых сегодня проблем. Исследователи с нетрадиционной научной ориентацией работают «на доверии», концепции выстраиваются в расчете на «безвозмездный кредит». Лохотрон крутится и крутится...

Главное препятствие познания истины, писал Лев Толстой, есть не ложь, а подобие истины. Даже в случае добросовестного научного заблуждения, добавим мы от себя. Ученому, вознамерившемуся понять суть явления, недостаточно одной только фантазии или исправной регистрации данных. постижение сущности явления не может исчерпываться и одним только его осмыслением. Естествоиспытатель всегда выбирает средний путь: накапливает информацию, проводит эксперименты и осмысливает результаты.

Для понимания Природы в ее повседневных проявлениях, для ответа на вопрос о происхождении явлений и вещей нужно добраться до их изначальных истоков.

«Есть гипотеза, — пишет Вадим Зеланд, — что видимая нами Вселенная произошла в результате «Большого взрыва». С тех пор она якобы непрерывно расширяется. Тела движутся в космосе с огромной скоростью. Но с другой стороны, учитывая также огромные расстояния, нам кажется, что расширение Вселенной происходит очень долго и медленно».

Тут трудно что-либо возразить по существу вопроса, а вот по поводу методов исследования некоторые замечания найти можно.

Представьте себе такую картину: копаясь у себя в огороде, вы вдруг обнаруживает круглый, плоский, будто бы отшлифованный камень — явно «инородное тело» для ваших суглинков! Он мог попасть сюда случайно, но скорее всего был принесен водой, точнее, песок, которым он был отшлифован, принесла вода, а не ветер.

Ученый-естествоиспытатель может заглянуть еще дальше и рассказать о том, что ваш камень состоит из кальцита или арагонита с примесью доломита, глинистых и песчаных частиц. Это известняк — осадочная горная порода, следовательно, происхождение вашего камня датируется меловым периодом, то есть возраст у него вполне солидный — примерно 185 миллионов лет!

В известняке нередко обнаруживаются остатки скелетов ископаемых организмов. Если в вашем камне окажутся вдруг остатки ископаемых ракушек, по ним можно судить, насколько теплым или, напротив, холодным было море, в котором они жили,

и где, собственно говоря, и образовался ваш камень с огорода.

Это первый путь научного исследования, когда мы имеем возможность потрогать предмет, пощупать его, повертеть в руках, разглядеть со всех сторон, а при необходимости и «забраться» внутрь! Исследуя его в рамках причинно-следственных связей, мы одновременно прямо изучаем сам предмет (или явление) и косвенно — условия и обстоятельства его возникновения.

Примерно так работали ученые с образцами реголита — лунного грунта, доставленного на Землю с помощью возвращаемых космических аппаратов. В частности, было установлено, что насыщенный инертными газами реголит состоит из литифицированных брекчий (обломочных горных пород), стекла, фрагментов метеоритов, минералов и разнозернистых обломочных и пылевых лунных пород.

Если информации по данному явлению или предмету недостаточно или же многочисленные измерения и исследования не дают ожидаемого результата, то используется второй метод, который можно условно назвать «методом аналогии».

Если вернуться к примеру с камнем, который мы обнаружили на огороде и подвергли всестороннему исследованию, то для второго метода одного его будет явно недостаточно! Предстоит перелопатить кубометры земли в поисках второго такого же, а может быть, и третьего, и четвертого. Расспросить соседей, знакомых, друзей, коллег-дачников. Возможно, придется искать предыдущих владельцев дачного участка, чтобы расспросить их о том, не находили ли они когда-нибудь камня, похожего на этот.

Короче говоря, работы предстоит немало, а вся она в конечном итоге будет сводиться к тому, чтобы

с максимальной допустимой точностью снять максимально возможное число показаний с максимально возможного количества аналогичных объектов исследования.

Второй метод активно используется в астрофизике, звездной астрономии, внегалактической астрономии, космогонии, космологии...

Оба метода научного познания считаются идеальными, однако в практической астрономии по отдельности они употребляются редко. Первый метод нередко грешит условностью и неточностью измерений, а для второго не всегда бывает возможным подобрать достаточное количество подходящих объектов исследования.

Поэтому астрономы-практики, например, прибегают к третьему методу исследования Вселенной с помощью компромиссного сочетания первого метода и второго. Не так часто, как бы им того хотелось, потому что совмещение этих методов не всегда бывает допустимым (оправданным, достаточным, возможным...), а иногда и просто недопустимым (неоправданным, недостаточным, невозможным...).

Когда отказывают первые три метода, может сработать четвертый — так называемое научное предвидение. Что это такое? Это выявление (установление, определение...) феноменов и явлений природы, которые не известны в настоящем, но могут возникнуть или быть изучены в будущем, и описание их на основе объективных научных законов...

С помощью метода научного предвидения российский математик и геофизик А.А. Фридман в 1922 году выдвинул гипотезу общего расширения Вселенной. В 1929 году ее «подтвердил» американский астроном Эдвин Пауэлл Хаббл. В настоящее время квазикосмистское умозрение под названием «Большая

шой взрыв» абсолютизировано релятивистами. Правда, сторонники и пропагандисты этой модели Вселенной умалчивают о том, что это за пресловутая сингулярность, вернее, точка с радиусом, равным нулю, и плотностью, равной бесконечности, из которой возникает весь мир.

Умалчивают они и о том, что находится за пределами этой самой сингулярности, то есть расширяющейся Вселенной. В релятивистских кругах считается дурным тоном обсуждение таких «мелочей». Другой Вселенной у нас нет, говорят они, а эта такая потому, что такая, точнее, только такая модель может быть построена по имеющимся у нас формулам.

До «часа икс» плотность Вселенной неизмеримо превышала нынешнюю. Она была настолько велика, что в той Первовселенной теряли силу классические представления о пространстве и времени и действовали совершенно иные законы. Астрофизики называли этот феномен космологической сингулярностью.

После взрыва расширение совокупного пространственного вещества стало характеризоваться колоссальными относительными скоростями, а средняя плотность Вселенной начала постепенно убывать, со временем придя в известное нам состояние.

Процесс этот обратимый, говорят ученые, и через какое-то время расширившаяся Вселенная начнет «схлопываться» — осциллировать. Никто не знает, сколько раз сменяли друг друга восстановления и распад, но вполне возможно, что происходит это достаточно регулярно, если пользоваться галактическим масштабом времени.

После очередного катаклизма не будет ничего — ни галактик, ни звезд, ни планет, ни жизни, ни

цивилизации. Ничего, кроме энергии, которая станет отправной точкой для создания вещества. Трансформация энергии и материи, которая закончится возникновением новой организованной и упорядоченной Вселенной, станет результатом очередного хаотичного взрыва...

Сомнения и возражения оппонентов теории Большого взрыва связаны не с возможностью или невозможностью катастрофы вселенского масштаба, а с тем, могут ли разрушение, тотальное уничтожение и хаотичный взрыв привести к образованию упорядоченной и высокоорганизованной структуры?

Первая наипростейшая аналогия, которая приходит в голову, — взрыв в типографии или на кондитерской фабрике. Согласитесь, было бы, по меньшей мере, наивным ждать появления плюшек или собраний сочинений классиков, материализовавшихся на пепелище в результате взрывов!

Не следует забывать, что релятивистская космология занимается изучением исключительно умозрительных моделей, базирующихся на все более усложняющемся математическом аппарате. Как рождается очередная гипотеза, выстраивается очередная абстрактная модель? Вначале математик-релятивист доказывает теорему или решает уравнение. Потом смотрит, каким образом может быть отредактирована, подчищена или даже заменена прежняя математическая абстракция — предыдущая версия космологической модели.

В рамках теории Большого взрыва разработана и модель инфляционной Вселенной — самая «модная» абстракция последних десятилетий. Ее соавторы, американские физики-теоретики А. Гут и П. Штайн-гарт, сделали попытку максимального упрощения «взрывной модели» за счет... устранения необходи-

мости точной параметризации исходного состояния Вселенной.

Суть умозрения сводится к тому, что внутри «горячей» Вселенной внезапно начинает быстро охлаждаться и быстро расширяться ее небольшой участок. Именно эта фаза быстрого расширения в новой модели, по версии ее авторов, позволяла снять определенные шероховатости с генеральной, так сказать, теории взрыва...

Американцы хотели как лучше, а получилось как всегда... Пытаясь уйти от параметризации исходного состояния Вселенной, они были вынуждены задавать настолько точные и даже жесткие параметры для собственных уравнений, что все вернулось на круги своя. Более того, американцы не объяснили и не собираются объяснить принципы, по которым задавались параметры их инфляционной модели.

Разумеется, они признают, что их уравнения верны только в жестком диапазоне исходных параметров, заданных ими же самими. Кроме всего прочего, их инфляционная Вселенная существует исключительно в рамках так называемой теории единого поля, пока еще не открытой. Что касается теории единого поля, то, по мнению многих здравомыслящих ученых, это еще большее умозрение, точнее, еще более сомнительная попытка увязать в единое целое основные силы, действующие во Вселенной.

Не вижу ни малейшего смысла в описании тех ухищрений, к которым пришлось прибегать американским теоретикам в их псевдонаучной казуистике, чтобы получить Вселенную в интересующем их «инфляционном» виде. Главное, что и эта модель ни на шаг не приблизила человечество к разгадке тайны происхождения Вселенной.

Или ишак сдохнет, или хан умрет

И все же, выход имеется. Выход настолько простой, насколько и приятный, в отличие от всех вышеперечисленных, потому что он лежит совсем в другой плоскости. Концепция судьбы в Трансерфинге базируется на принципиально иной модели мира...

В. Зеланд

...Она права, — глубокомысленно заметил старик. — Мы во многом обязаны своим спасением этому ишаку, который поистине украшает собою мир и выделяется, как алмаз, среди всех других ишаков...

Л. Соловьев

Ишак у Ходжи Насреддина был очень умный, все понимал. Однако и этот самый умный, самый благородный, самый драгоценный в мире ишак, равных которому никогда еще не было и не будет, не умел самой малости — разговаривать. Перевернулся бы мир, заговори вдруг этот несравненный и подобный цветущей розе ишак? Разумеется, нет, тем более что дальнейшее образование этого благородного во всех отношениях животного в планы узбекского Остапа Бендера не входило.

Взявшись обучить грамоте этот алмаз среди всех других ишаков, Ходжа Насреддин имел в виду — заработать немного денег, справедливо рассудив, что за время, испрошенное им на обучение украшающего собой мир ишака, сдохнет либо он сам, либо работодатель.

Трансерфинг и обучение грамоте ишака имеют много точек соприкосновения. Не спешите разочарованно всплескивать руками. Известно, например, что ничего не мешает обезьяне, обученной колотить по клавиатуре, напечатать пару-тройку сонетов, а то и

полное собрание сочинений Уильяма Шекспира за пару сотен лет сидения за компьютером или пишущей машинкой. С той же вероятностью и по прошествии того же времени цирковой заяц может научиться не просто молотить палочками по барабану, а исполнять что-нибудь эдакое, узнаваемое и классическое.

Но проще всего профессионально или полупрофессионально заниматься обустройством судеб человечества, создавая авторские концепции, строящиеся на авторском же мировоззрении, которое, как говорит В. Зеланд, в свою очередь, базируется на некоторых недоказуемых отправных точках:

«...Например, материализм основан на утверждении, что материя первична, а сознание вторично. Идеализм утверждает прямо противоположное. Ни то, ни другое утверждение недоказуемо, тем не менее, на их основании строятся модели мира, каждая из которых очень убедительна и находит себе преданных защитников...».

Остатки вызубренных в школе истин, отражающих, как мы искренне полагаем, истинную картину бытия, вместе с фрагментарными знаниями, полученными при дальнейшем образовании или самообразовании, добавляют нам самоуверенности и самоуспокоенности. Мы с глупейшим апломбом повторяем нелепую мысль о познаваемости окружающего нас мира, говорим о покорении пространства и времени, рассуждаем о человеке как венце творения, строим свои собственные «принципиально иные модели мира».

Наше неведение, говорил Станислав Ежи Лец, достигает все более далеких миров... Так пусть же незнание освещает наш долгий и многотрудный путь, а неосведомленность станет путеводной звездой!

В известной притче о трех слепцах, приведенной в книжке Вадима Зеланда, рассказывается о том,

как незрячая компания пыталась составить представление о том, что может представлять собой слон. Один из них при этом ощупал хобот, другой ногу, третий ухо. Хорошо, что слепых естествоиспытателей было только трое, точнее, никому из них не достался какой-нибудь другой фрагмент выдающейся конституции этого животного.

Я знаю другую, не менее поучительную притчу о слепце, внезапно прозревшем на несколько секунд, увидевшем перед собой ишака, и опять потерявшем зрение. С тех самых пор, о чем бы ему ни рассказывали зрячие собеседники, слепец неизменно вопрошал: «А что, это так же прекрасно, как ишак?».

Претендовать на абсолютность истины не могут ни слепец, узревший ишака, ни слепец, ощупывавший слона. Совершенно бессмысленно доказывать, что мироощущение одного истинно, а другого — ложно. *«Каждая теория работает, а потому имеет право на существование, — говорит В. Зеланд. — Любая концепция судьбы также работает».*

Поэтому, добавим мы от себя, если хочешь чего-то большого и чистого, помой слона...

Театральный роман-с...

...Представьте, что вы посмотрели спектакль. На следующий день вы снова пришли в театр на тот же спектакль, но он шел уже в других декорациях... В следующем театральном сезоне вы увидели спектакль с теми же актерами, но уже со значительными изменениями в сценарии... И, наконец, посмотрев ту же постановку в другом театре, вы увидели совсем иную интерпретацию пьесы. Эта линия жизни уже совсем далеко от той, первой...

В. Зеланд

...Из одиннадцатого ряда, где сидели концессионеры, послышался смех. Остапу понравилось музыкальное вступление, исполненное оркестрантами на бутылках, кружках Эсмарха, саксофонах и больших полковых барабанах. Свистнула флейта, и занавес, навевая прохладу, расступился...

И. Ильф, Е. Петров

Один британский джентльмен, небезызвестный поэт и драматург, писал:

*«...Весь мир — лишь театральные подмостки,
А люди просто все комедианты».*

Другой джентльмен, точнее, меcье, Жозеф Эрнест Ренан (1823–1892), французский писатель, драматург и востоковед, ставший широко известным в Европе попытками рационализации всего сверхъестественного, предложил считать главным мерилом ума отношение... к кукольному театру.

Человек бесхитростный и простосердечный сидит в балагане, разинув рот, увлеченно смотрит представление и принимает все происходящее на сцене всерьез. Тот, кто позамысловатее и позаковыристее, не без удивления обнаруживает, что кукол-то, оказывается, дергают за веревочки, о чем он без промедления и колебания оповещает весь зрительный зал. Умный человек все видит, все замечает и все понимает, однако не лишает себя удовольствия насладиться зрелищем.

Помните, легкомысленный Буратино продал свою азбуку с *«ч-ч-ч-чудными картинками и большими буквами»* за четыре сольдо, купил у полной улыбающейся тети билет, сел в первом ряду и с восторгом глядел на опущенный занавес. Займем свои места и мы:

«...На маленькой сцене справа и слева стояли картонные деревья. Над ними висел фонарь в виде

луны и отражался в кусочке зеркала, на котором плавали два лебедя, сделанные из ваты, с золотыми носами...».

Сравнение с зеркалом возникает чаще всего при чтении «Гамлета». Нет, не с тем «театром-зеркалом», о котором говорится в самой пьесе, а с обычным, покрытым с внутренней стороны амальгамой, — зеркалом, которое дает возможность каждому, кто только в него заглянет, увидеть собственное лицо...

«Жизнь человека течет размеренно по одной линии до тех пор, пока не происходит событие, меняющее сценарий и декорации...», — пишет В. Зеланд. Вчитываясь в эту прямо-таки библейскую фразу, так и представляешь себе разверзшиеся хляби небесные, всемирный потоп, а то и апокалипсических всадников, галопирующих на горизонте...

Многовариантность реальности открывает немало интересных и неожиданных знаний, позволяя всякой судьбе легко перекидываться на другую линию жизни. Никаких ограничений на этот счет нет. В бесконечном пространстве вариантов судеб и театральных постановок только дисциплинированность или, напротив, разболтанность творческой фантазии режиссера-постановщика выстраивает свою собственную сюжетную линию или линию судьбы.

Можно смело утверждать, что в каждой точке пространства существует свой вариант постановки, например, гоголевской «Женитьбы», точнее, свой вариант сценария и декораций судьбы каждого из нас. Неподготовленного индивидуума такая постановка вопроса — точнее, замах! — может удивить, как удивила она Кису Воробьянинова, привыкшего к классической трактовке «Женитьбы»:

«...Ни дверей, ни синих кисейных окон не было. Под разноцветными прямоугольниками танцевали

дамочки в больших, вырезанных из черного картона шляпах. Бутылочные стоны вызвали на сцену Подколесина, который врезался в толпу верхом на Степане. Подколесин был наряжен в камергерский мундир. Разогнав дамочек словами, которые в пьесе не значились, Подколесин возопил:

— Степа-ан!

Одновременно с этим он прыгнул в сторону и замер в трудной позе. Кружки Эсмарха загремели...».

Кульбиты, коленца, изломы и извивы режиссуры (как бы в подтверждение зеландовской теории) позволили Степану оттеснить Подколесина, став главным персонажем осовремененной пьесы. Обновленный Степан попутно изменил сценическую судьбу Агафьи Тихоновны, которая в конце концов вышла за него замуж.

Не вникая в тонкости вещественного и звукового оформления, Остап Бендер по этому поводу заметил:

«...Я доволен спектаклем — стулья в целости. Но нам медлить нечего. Если Агафья Тихоновна будет ежедневно на них гукаться, то они недолго проживут...».

Если взять за исходный постулат постоянное гуканье на стулья Агафьи Тихоновны (постепенное расшатывание оных и приход в полную негодность), то поломка любого реквизита имеет безусловное право на существование в бесконечном сюжетном пространстве. В реальности, описанной И. Ильфом и Е. Петровым, останки стульев вступили бы в серьезное противоречие с основной сюжетной линией романа, точнее, коренным образом изменили бы весь ход повествования.

Не исключено, что в другой театральной реальности (в Параллельном мире, на Соседней странице...) так и произошло. Агафья Тихоновна в конце

концов переломала весь театральный реквизит, но этот отдельный аспект не оказал сколько-нибудь серьезного влияния на целостность сюжета и ход повествования.

Дело в том, что в той, «параллельной», постановке интрига закручивалась не вокруг замужества Агафьи Тихоновны, а была связана с разводом ее внучатого племянника — Тихона Агафоновича. Понятно, что и герои там были совершенно другие, и речь в ней шла совершенно о другом...

Запах мысли

...В наше время уже не подлежит сомнению тот факт, что мысли материальны. Реальность показывает нам себя в двух формах: с одной стороны, бытие определяет сознание, а с другой, имеются неоспоримые подтверждения обратного. Мысли являются не только мотивом к действиям человека, но и оказывают прямое воздействие на окружающую реальность...

В. Зеланд

...Народу не нужны нездоровые сенсации. Народу нужны здоровые сенсации...

А. и Б. Стругацкие

В декабрьском номере *Journal of Scientific Exploration* за 1992 год, издаваемом в Стэнфорде, опубликованы результаты эксперимента, проведенного сотрудниками лаборатории аномальных исследований при Принстонском университете. Ученые исследовали возможность человека оказывать мысленно-волевое воздействие на работу лабораторной электроники.

Декан Принстонской школы прикладных исследований, профессор Роберт Жан и его ассистент

Бренда Дюнн исходили из того, что в многовековой истории азартных игр сохранилось немало имен профессионалов ломберного стола, объяснить фантастическое везение которых одним только *игрецим* счастьем попросту невозможно.

Испытуемым было предложено мысленно воздействовать на работу генератора случайных чисел, выдающего цифровые последовательности, аналогичные тем, что выпадают при игре в кости. В ходе более чем полумиллиона испытаний моделировались ситуации, когда электроника «должна» была выдавать числа больше или меньше среднего значения.

Компьютерная обработка результатов эксперимента показала, что мысленное «подталкивание» электронных «костей» в желательном направлении будто бы место имеет. Экспериментально подтверждено, что вмешательство в работу генератора случайных чисел может осуществляться с огромной дистанции и быть как бы отложенным во времени.

Так, один из добровольцев-испытуемых, находящийся в Европе, «заказывал» определенный результат, заранее известный экспериментаторам, который им только предстояло измерить в Принстоне примерно через неделю! Сознание, бросающее вызов пространству и времени, бросает его современному научному знанию и нашим представлениям об окружающем нас физическом мире.

Исследование странного вида физической реальности, располагающейся на границе возможного и действительного, началось с трудов Бора, Крамерса и Слэтера и введения в теоретическую физику понятия волны вероятности. Если в математике с помощью этого понятия обозначается степень знания фактической ситуации, то в теоретической физике

оно означало своего рода стремление к определенному протеканию и развитию событий.

С философской точки зрения, волна вероятности представляла собой количественное выражение аристотелевской потенции — то есть возможности и обладания достаточной силой для проявления определенных действий.

Швыряя, меча, катя или выбрасывая кубики из ладони (или из специального стаканчика), мы добиваемся случайного выпадения костей. Разумеется, и техника броска играет свою роль, но ее, как вы понимаете, мы касаться не будем! Во время принстонского эксперимента ученые, по большому счету, пытались доказать, что принципиально возможно мысленное «подталкивание» кубика и «укладывание» его нужной гранью кверху.

О чем это говорит? О том, что принципиальная возможность мысленного воздействия на игральные кубики возможна. И не более того. Господь Бог не играет в кости, говорил Альберт Эйнштейн, правда, по другому поводу. Добавим, что и все остальные «практические» следствия вмешательства сознания — от мысленного сканирования жестких дисков ПК и считывания сверхсекретных пентагоновских файлов до вмешательства в работу бортовых компьютеров сверхдальних бомбардировщиков или атомных подводных лодок — остаются уделом фантастики.

«Непосредственное влияние мыслей на окружающую (или удаленную, добавим мы от себя) действительность» — один из узловых моментов трансерфинга и хлеб насущный для любого писателя-фантаста. Вот, почитайте!

«Подняв морду кверху, пантера мерным шагом затрусил к нему.»

Вот оно что! Животное, лишенное глаз и ушей, может обнаружить присутствие Кливви только одним способом.

Способом телепатическим!

Чтобы проверить свою теорию, Кливви мысленно произнес слово «пантера», отождествляя его с приближающимся зверем. Пантера взревела и заметно сократила разделяющее их расстояние.

В какую-то ничтожную долю секунды Кливви постиг многое. Волк преследовал белку при помощи телепатии. Белка замерла — быть может, отключила свой крохотный мозг. Волк сбился со следа и не находил его, пока белке удавалось тормозить деятельность мозга.

Если так, то почему волк не напал на Кливви, когда тот лежал без сознания? Быть может, Кливви перестал думать — по крайней мере перестал думать на той длине волн, какую улавливает волк? Но не исключено, что дело обстоит гораздо сложнее.

Сейчас основная задача — это пантера.

Зверь снова взвыл. Он находился всего лишь в тридцати футах от Кливви, и расстояние быстро уменьшалось. Главное — не думать, решил Кливви, не думать о... думать о чем-нибудь другом. Тогда, может быть, пан... ну, может быть, она потеряет след. Он принялся перебирать в уме всех девушек, которых когда-либо знал, старательно припоминая мельчайшие подробности.

Пантера остановилась и в сомнении заскребла лапами.

Кливви продолжал думать: о девушках, о космолетах, о планетах, и опять о девушках, и о космолетах, и обо всем, кроме пантеры.

Пантера придвинулась еще на пять футов.

Черт возьми, подумал он, как можно не думать о чем-то? Ты лихорадочно думаешь о камнях, скалах, людях, пейзажах и вещах, а твой ум неизменно возвращается к... но ты отмахиваешься от нее и сосредоточиваешься на своей покойной бабке (святая женщина!), старом пьянчуге отце, синяках на правой ноге. (Сосчитай их. Восемь. Сосчитай еще раз. По-прежнему восемь.) А теперь ты поднимаешь глаза, небрежно, видя, но не призывая п... Как бы там ни было, она все же приближается.

Пытаться о чем-то не думать — все равно что пытаться остановить лавину голыми руками. Кливи понял, что человеческий ум не так-то просто поддается бесцеремонному сознательному торможению. Для этого нужны время и практика».

Это отрывок из рассказа Р. Шекли «Запах мысли». Межзвездный почталъон Лерой Кливи с почтолета-243, приземлившийся после аварии на кислородной планете З-М-22, спасся именно потому, что его мысли — ну точно в соответствии с трансерфингом — оказывали прямое воздействие на окружающую реальность. Благодаря его мысленным усилиям начался страшный степной пожар, помешавший диким зверям отобедать отважным астронавтом.

Правда, худшие ожидания Кливи — не станем же мы утверждать, что ожидание смерти было всего лишь «предчувствием грядущих неприятностей», — не сбылись! Но это же фантастика. Жаль, что в реальной жизни из этого правила не бывает исключений. Что тоже служит доказательством фантастичности зеландовской теории. Особенно в той части, где говорится о прямом воздействии мыслей на окружающую действительность.

Кина не будет — кинщик заболел!

...Выходит, все мы смотрим «кино»? Это, конечно, весьма сомнительно, но в определенном смысле, доля истины здесь есть...

В. Зеланд

Из всех искусств для нас важнейшим является кино...

В.И. Ленин

Вадим Зеланд сразу берет быка за рога, напоминая читателю о том, что реальность есть иллюзия, которую создаем мы сами. До него «никто никогда толком не объяснил, откуда эта иллюзия берется и как получается». Берется же эта иллюзия из мысленного излучения любой божьей твари и даже элементарной половинки кирпича, валяющейся где-нибудь среди прочего строительного мусора.

От кинематографического подхода к действительности у человека неподготовленного легко может съехать крыша. В самом деле, то ли это мы сами смотрим кино, то ли это кинопроектору снится, что он жужжит на всю катушку, собрав полный кинозал. Примерно о том же самом говорится и в старинной даосской притче о бабочке и Чжуане Чжоу.

«Однажды Чжуану Чжоу приснилось, что он — бабочка, весело порхающая бабочка. Он наслаждался от души и не признавал, что он — Чжоу. Но вдруг проснулся, удивился, что он — Чжоу, и не мог понять: снилось ли Чжоу, что он — бабочка, или бабочке снится, что она — Чжоу. Это и называют превращением вещей, тогда как между мною, Чжоу, и бабочкой непременно существует различие...».

Применительно к теории трансерфинга различия между бабочкой и Чжоу можно считать несущественными. Дело не в том, есть ли у тебя, к примеру,

крылышки и хоботок или нету, а в параметрах мысленного излучения, понимаешь.

«Наш мир, — утверждает В. Зеланд, — населяет множество живых организмов, и каждый вносит свой вклад в формирование реальности. Каждое существо имеет свои параметры мысленного излучения. Если вам неуютно считать излучение растения мысленным, называйте его по-другому, суть от этого не меняется. Нельзя даже с уверенностью утверждать, что неживые предметы не имеют ничего, подобного излучению живых организмов. Не говоря уже о Едином Духе, пронизывающем все сущее, и который мы называем Богом. Каждое существо имеет свое сознание и формирует слой своего мира. Можно сказать, что все в этом мире несет в себе частицу Бога, и таким образом Он управляет всем миром».

Несение в себе частицы Бога и признание примата Единого Духа над Бытием обязывают ко многому — например, к принятию своей судьбы. Как это явное «противоречие» согласуется с трансерфингом? Да никак... И вообще, все мировые религии допускают ошибку, на что им неназойливо указывает новый мессия — Вадим Зеланд:

«...Кто знаком с принципами исламской религии, тот знает, что означают слова «судьба человека запечатлена в Книге». Имеется в виду, что судьба предначертана и от нее никуда не уйдешь. Подобные утверждения встречаются и в других религиях. Действительно, судьба человека уже предначертана. Ошибка религий состоит лишь в том, что вариант этой судьбы не один, а бесконечное множество...».

Надо понимать, что небесное существо, посетившее одиноко постившегося, молившегося и тоско-

вавшего в пещере дикой горы Хира Магомета, принесло ему не одно откровение Аллаха, а несколько, чтобы всякий правоверный не бездумно вручал себя Его воле, а как бы выбирал себе вариант по душе.

Трудно понять, какого рода должно быть «излучение мысленной энергии», чтобы индуцировать материальную реализацию христианского варианта. Вот, допустим, библейское сообщение о шестом дне творения:

«...И сказал Бог: сотворим человека по образу Нашему и по подобию Нашему, и да владычествуют они над рыбами морскими, и над птицами небесными, и над зверями, и над скотом, и над всею землею, и над всеми гадами, пресмыкающимися по земле. И сотворил Бог человека по образу Своему, по образу Божию сотворил его; мужчину и женщину сотворил их...».

Какие тут возможны варианты: поменять местами первый день творения с пятым, а четвертый с шестым? Нельзя, даже если не просто излучать мысленную энергию, а натурально фонтанировать ею. Дело в том, что Бытие описывает десять этапов сотворения в такой последовательности:

- предначало и начало;
- первозданная Земля, окутанная мраком;
- рассеянный свет;
- видимое пространство и атмосфера;
- образование материков;
- земная флора;
- Солнце, Луна и другие звезды и планеты, видимые в пространстве, а также начало и смена времен года;
- гады морские и воздушные;
- дикие и домашние животные;
- человек.

Ученые подтверждают: именно в таком порядке шло образование нашей планеты и жизни на ней. Кстати говоря, вероятность того, что автор библейского текста просто «угадал» эту последовательность, невелика. Она примерно такая же, как если бы вы играли не в кости, а в немодное сейчас лото и вслепую вытащили из мешочка десять пронумерованных от одного до десяти фишек в строго определенной последовательности. Разумеется, такая вероятность есть, но она ничтожно мала. Шанс, что вам удастся сделать это с первого раза, равен 1 : 3 628 800. Наука такими величинами пренебрегает...

А король-то голый!

...Влияние мыслей проявляется незаметно, а потому необъяснимо и непредсказуемо. Может показаться, что установить наглядную причинную связь между мыслями и последующими событиями довольно трудно...

В. Зеланд

...Ни один человек не хотел признаться, что он ничего не видит, ведь это означало бы, что он либо глуп, либо не на своем месте сидит. Ни одно платье короля не вызывало еще такого восторга.

— Да ведь он голый! — сказал вдруг какой-то ребенок...

Х.К. Андерсен

«Люди привыкли к тому, — наставляет Вадим Зеланд, — что поступки влекут за собой видимые и легко объяснимые последствия». Обвыклись они и с тем, что только конкретные действия (или бездействия) могут привести их к конкретным же ре-

зультатам. Понапридумывали разных благоглупостей типа «Человек сам кузнец своего счастья» или «Без труда не вытащишь и рыбку из пруда» и занимаются всякой ерундой: размахивают тяжеленным молотом, куют, удят, сеют, жнут...

Поветрие это распространено повсеместно. Даже на обычно тонком Востоке с арийской безапелляционностью заявляют, мол, сколько не говори: «халва», во рту слаще не станет. В глубине души человек продвинутый так и не может постичь, почему это ощущение сладости должно возникать только при наличии шоколадок, конфеток и прочих лакомств. Человек для вкусовых рецепторов или вкусовые рецепторы для человека!

«Мыслительная концепция» В. Зеланда вкратце сводится к одному абзацу: мысли человека (и не только его одного) формируют реальность самым непосредственным образом, являясь не только мотивом к действиям человека, но и оказывая прямое воздействие на реальность. Человек получает то, что сам выбирает. Причем выбранный заказ исполняется всегда и безоговорочно.

Например, наши худшие ожидания, как правило, сбываются. Допустим, утром по пути на работу вам надо завести ребенка в детский сад. Однако бензобак пустой, потому что по каким-то причинам вы не заправились с вечера. Вполне может быть, что с утра машина не заведется и не поедет. То есть на работу вы вовремя не попадете, и ребенок к завтраку в детском саду не поспеет.

«Конечно, — говорит маэстро, — можно спорить, что здесь имеет место не материализация мыслей, а предчувствие грядущих неприятностей. Но это не значит, что данную форму проявления реальности можно игнорировать. Имеется множество фак-

тов, подтверждающих непосредственное влияние мыслей на окружающую действительность».

Влияние мыслей на судьбу человека может быть таким же сильным, как и его конкретные дела и поступки. Подтверждение этому можно найти у классиков — например, у датского писателя Ханса Кристиана Андерсена. Если вы читали его сказку «Новое платье короля», то должны помнить, как в одном царстве-государстве жил-был один король, страсть как любивший наряды и обновки.

«...Город, в котором жил король, был большой и бойкий, что ни день приезжали чужестранные гости, и как-то раз заехали двое обманщиков. Они сказали ткачам и заявили, что могут выткать замечательную ткань, лучше которой и помыслить нельзя. И расцветкой-то она необыкновенно хороша, и узором, да и к тому же платье, сшитое из этой ткани, обладает чудесным свойством становиться невидимым для всякого человека, который не на своем месте сидит или непроходимо глуп...».

Согласитесь, было бы замечательно, натянув штаны, сразу понять, кто вокруг тебя умный, а кто просто погулять вышел. Ясное дело, что король тут же профинансировал проект, велел выдать виртуальным ткачам и оборудование, и тончайшего шелку, и чистейшего золота. Спецы взялись за работу вроде как на пустых ткацких станках. Через некоторое время король отправил в мастерскую старого честного министра — посмотреть, как продвигаются дела.

«И вот пошел бравый старый министр в зал, где два обманщика на пустых станках работали.

«Господи помилуй! — подумал старый министр, да так и глаза растаращил. — Ведь я ничего-таки не вижу!»

Но вслух он этого не сказал.

А обманщики приглашают его подойти поближе, спрашивают, веселы ли краски, хороши ли узоры, и при этом все указывают на пустые станки, а бедняга министр как ни таращил глаза, все равно ничего не увидел, потому что и видеть-то было нечего.

«Господи боже! — думал он. — Неужто я глупец? Вот уж никогда не думал! Только чтоб никто не узнал! Неужто я не гожусь для своего места? Нет, никак нельзя признаваться, что я не вижу ткани!»

— Что ж вы ничего не скажете? — спросил один из ткачей.

— О, это очень мило! Совершенно очаровательно! — сказал старый министр, глядя сквозь очки. — Какой узор, какие краски! Да, да, я доложу королю, что мне чрезвычайно нравится!»

Из этой ткани королю «сшили» панталоны, камзол, мантию и так далее. Все легкое, как паутинка! Впору подумать, будто на теле и нет ничего, но в этом-то и вся хитрость — фишка, как бы мы сказали сегодня!

«Камергеры, которым полагалось нести шлейф, пошарили руками по полу и притворились, будто приподнимают шлейф, а затем пошли с вытянутыми руками — они не смели и виду подать, что нести-то нечего. Так и пошел король во главе процессии под роскошным балдахинном, и все люди на улице и в окнах говорили:

— Ах, новый наряд короля бесподобен! А шлейф-то какой красивый! А камзол-то как чудно сидит!

Ни один человек не хотел признаться, что он ничего не видит, ведь это означало бы, что он либо глуп, либо не на своем месте сидит. Ни одно платье короля не вызывало еще такого восторга.

— Да ведь он голый! — сказал вдруг какой-то ребенок.»

Так оно и выходит, что вначале, поманив читателя конфеткой, панталонами и прочими разностями, авторская фантазия влечет его за собой в пространство вариантов. В этом замечательном во всех отношениях пространстве есть все: сладости, предметы одежды и, разумеется, разные варианты судеб.

Вот вы разберетесь в трансерфинге — и научитесь переходить, индуцируя мысленную энергию, с одной линии судьбы на другую. Причем было обещано — выход настолько же простой, насколько и приятный. Вроде как бананы в шоколаде. Или как тот сыр в мышеловке. Или как те 500% прибыли, которые обещают вкладчикам создатели финансовых пирамид.

И бедные буратины ждут, когда же им расскажут, как это можно с «плохой» линии судьбы — или волны (раз уж это трансерфинг) перейти на «хорошую» линию — или волну. И все — и никаких больше вам проблем в жизни! Ни с миром бороться, ни себя переделывать. Научись только индуцировать — и перескакивай!

А потом — как-нибудь на досуге — будем разбираться в том, как именно сознание формирует судьбу. Или не будем вовсе, потому что нас с вами, по большому счету, это интересовать не должно:

«...Для нас не имеет принципиального значения сам механизм взаимодействия мысленного излучения с пространством вариантов. До сих пор остается неясным, каким образом идет процесс передачи информации: на энергетической или какой-то другой основе.

Для удобства мы будем просто полагать, что излучение мысленной энергии «подсвечивает» оп-

ределенный сектор пространства вариантов, в результате чего вариант получает свое материальное воплощение. Излучение так же, как и сектор, имеет определенные параметры. Мысленное излучение находит свой сектор, вариант реализуется, и таким образом получается, что сознание определяет действительность...».

По ту сторону добра и зла...

...Вы, несомненно, как и все люди, хотите жить комфортно, в достатке, без болезней и потрясений. Однако жизнь распорядится по-другому и крутит вами, как бумажным корабликом в бурном потоке. В погоне за счастьем, вы уже испробовали немало известных способов. Много ли вам удалось добиться в рамках традиционного мировоззрения?

В. Зеланд

...Мне другое надо было узнать, другое толкало меня под руки: мне надо было узнать тогда, и поскорей узнать, вошь ли я, как все, или человек? Смогу ли я переступить или не смогу! Осмелюсь ли нагнуться и взять или нет?

Ф.М. Достоевский

Традиционное мировоззрение для преуспевания в трансерфинге не подходит. Прежняя система обобщенных взглядов на мир и место человека в нем, на отношение людей к окружающей их действительности и самим себе морально устарела. Чтобы преуспеть в этой жизни, нужно безжалостно, как хлам, выбросить с парохода современности прежние убеждения, идеалы, принципы познания и деятельности.

Снизьте важность, говорит В. Зеланд, потому что она всегда возникает там, где чему-то придается избыточное значение:

«...Все неравновесные чувства и реакции — негодование, недовольство, раздражение, беспокойство, волнение, подавленность, смятение, отчаяние, страх, жалость, привязанность, восхищение, умиление, идеализация, преклонение, восторг, разочарование, гордость, чванство, презрение, отвращение, обида и так далее — есть не что иное, как проявления важности в той или иной форме...».

«Я освобождаю вас от химеры совести», — сказал один гнуснопрославленный исторический персонаж. Так далеко Вадим Зеланд не заходит, но его понятие морального сознания, его внутренняя убежденность в том, что является добром и злом, его сознание нравственной ответственности за свое поведение достаточно своеобразно:

«...Допустим, у меня кто-то родился, умер, или свадьба, или еще какое-нибудь важное событие. Для меня это важно? Нет. Мне это безразлично? Тоже нет. Улавливаете разницу? Просто я не раздуваю из этого проблему и не извожу по этому поводу себя и окружающих. Ну, а как насчет сострадания? Я думаю, не ошибусь, если скажу, что сострадание и помощь тем, кто действительно в этом нуждается, вреда еще никому не принесли. Но и здесь необходимо следить за важностью. Я оговорился, что помощь можно оказывать лишь тем, кто действительно в ней нуждается...».

В мире животных и растений, да и вообще в природе, понятия совести, точнее, важности, нет. Есть одна только голая целесообразность: хочешь жрать — жри, хочешь опорожниться — садись под первый попавшийся куст. Совесть — изобретение людей, а мудрые животные руководствуются исключительно инстинктами. Как только вы научитесь снижать важность (не обращать внимания, проходить мимо,

плевать с высокой колокольни...), вы избавитесь от множества проблем.

Любая важность надумана. Смотрите, вот детвора весело плещется в прибрежных волнах. Солнце, море, пляж, заслуженный трудовой отпуск. Немного штормит. Детям некогда соображать, кто из их компании хороший, кто плохой. Нет им никого дела до хорошести или нехорошести других детей. Да и стихия хорошей или плохой не бывает. Вот самая высокая волна утащила на глубину пару-тройку ребятшек. Они барахтаются, пускают пузыри. Ну и что? Оно вам надо, чужое горе? Как говорится, спасение утопающих — дело рук самих утопающих. Или их родителей, если они начнут вдруг «изобретать важность» на ровном месте.

Искусственно создаваемая важность является главным препятствием на пути исполнения желаний — даже самых неожиданных, варварских и кровавых.

16 июля 1945 года на полигоне в Аламогордо, штат Нью-Мексико, американцы взорвали первую в мире атомную бомбу, а тремя неделями позднее произвели первый в мире надземный атомный взрыв над Японией.

6 августа 1945 года в 8 часов 14 минут 15 секунд «Суперфортресс» Б-29 с ласковым именем «Энола Гей» выпустила из бомболюка своего «Малыша». Хиросиме оставалось жить еще 47 секунд, а потом бомба взорвалась на высоте 400 м, стерев с лица земли значительную часть города, убив и ранив более 200 тысяч человек.

От того всплеска ненависти, боли и отчаяния убитых и убиваемых людей должно было расплющить в лепешку весь воздушный флот США, но ничего этого не произошло. Командир Б-29 Пол Тиббетс-

младший, назвавший самолет-убийцу в честь своей матери, всего лишь выполнял приказ — солдаты, как известно, не сами выбирают себе врагов. Особых угрызений совести не испытывали и остальные члены экипажа.

Избавиться от них так и не смог майор Изерли, командир самолета-наводчика, в 7.09 утра передавший в эфир не менее зловещую фразу, чем «Над всей Испанией безоблачное небо»:

«Облачность меньше трех десятых на всех высотах. Рекомендация: первая цель».

Майор обращался в разные инстанции и к мировой научной общественности, пытаясь добиться если не запрещения атомного оружия, то осознания масштабов трагедии. Это закончилось для него уютным местечком в американском «доме скорби» и присвоением его имени комплексу ответственности за судьбы человечества.

Если «снизить важность» трагедии Хиросимы, то налет Б-29 «Бокскар» на Нагасаки, во время которого было уничтожено «всего» 70 тысяч человек, представляется вообще не заслуживающим упоминания. Только кто объяснит это тем девяти японцам, от которых остались одни только силуэты на мосту Айои. Кто объяснит это остальным несчастным, умиравшим от лучевой болезни, — оставшимся в живых, но завидовавшим мертвым...

А никто, потому что Вадим Зеланд предлагает упразднить такое понятие, как ответственность ученого, точнее, утверждает, что оно надумано и ни к чему хорошему не приведет. В пещерах питекантропов (куда манит нас угрюмая фантазия автора) — хмурых людей с низким черепом и суженным лбом — нет места сантиментам. Там царит мрачная целесообразность.

Строго говоря, нет ни их самих, ни каменных рубил, ни костяных скребков. Вообще нет понятий «хрупкого» и «прочного», «твердого» и «мягкого», «бесформенного» и «структурированного». И мамонт, и палка-копалка, и человек — всего лишь скопление атомов. Разве что скопление атомов в виде мамонта занимает в пространстве чуть больше места.

Условны и наши ощущения и чувства. Вон сокрушительный апперкот панчера вышвыривает противника за канаты. Меж тем это означает лишь, что пустота взаимодействовала с пустотой, вернее, стайка разделенных пустотой атомов под условным названием «кулак» соприкоснулась со стайкой разделенных пустотой атомов под названием «челюсть»...

Все на этом свете — скопление и перемещение атомов и волн. Если это так (а это на самом деле выглядит именно так по Зеланду), то абстракциями чистой воды становятся понятия «добра» и «зла». А значит — все дозволено. Переступай, преступай и просто бери то, что тебе приглянулось или плохо лежит...

И все-таки он работает?

...Так вот, я хотел сказать, что это Знание — не для всех, и не каждый готов принять его, поскольку Трансерфинг не укладывается в рамки обыденного мировоззрения...

В. Зеланд

...Ротор поля наподобие дивергенции градуирует себя вдоль спина и там, внутри, обращает материю вопроса в спиритуальные электрические вихри, из коих и возникает синекдоха отвечания...

А. и Б. Стругацкие

Все новое утверждается в непримиримой борьбе с косным, отжившим, старым, тормозящим прогресс.

До глубины мысли надо подниматься, а между гением и толпой зияет подчас такая пропасть, выкарабкаться из которой бывает очень тяжело. Гений не враждебен толпе, как заметил однажды Сергей Довлатов, он враждебен посредственности. Но мир устроен так, что судят гениев именно посредственности — жалкие и ничтожные личности, как говорил незабвенный Паниковский.

Судьбу одного такого непризнанного гения, изобретателя Эдельвейса Захаровича Машкина, описали Аркадий и Борис Стругацкие в блестящей «Сказке о Тройке». Эдельвейс Захарович принес на суд общестественности так называемую эвристическую машину — точный электронно-механический прибор для отвечания на любые вопросы, а именно: на научные и хозяйственные.

Все гениальное, говорим мы, просто. Изящной простотой отличалась и эвристическая машина Эдельвейса Захаровича: старинная пишущая машинка «ремингтон» выпуска тысяча девятьсот шестого года, неоновая лампочка внутри и шнур с вилкой. Вот, собственно, и все. Да, для работы вилку следовало воткнуть в розетку.

Будучи отфутболиваем разного рода бюрократами и не имея достаточных средств на модернизацию изобретения, Эдельвейс Захарович не полностью автоматизировал думательную машину. Работала же она так:

...Вопросы задаются устным образом, и я их печатаю и ввожу таким образом к ей внутрь, довожу, так сказать, до ейного сведения. Отвечание ейное, опять через неполную автоматизацию, печатаю снова я. В некотором роде посредник, хе-хе! Так что, ежели угодно, прошу...

— А что это у вас там за лампа? — подозрительно спросил Фарфуркис.

Старичок ударил по клавишам, потом быстро вырвал из машинки листок бумаги и рысцой поднес его Фарфуркису. Фарфуркис прочитал вслух:

— «Вопрос: что у нея... гм... у нея внутри за лпч?..»
Лэпэчэ... Кэпэдэ, наверное? Что еще за лэпэчэ?

— Лампочка, значит, — сказал старичок, хихикая и потирая руки. — Кодлируем помаленьку...».

Думательная машина работает, хотя в рамки обычного мировоззрения и не укладывается! Факты — вещь упрямая, а непреложность их очевидна: когда задаешь вопрос думательной машине, то сразу же получаешь ответ, причем в письменном виде; обратно получаешь ответ даже и в том случае, когда задаешь вопрос не прямо ей, а кому другому, находящемуся по соседству...

«Синекдоху отечания» изобретатель Эдельвейс объяснял высочайшим достижением нейтронной мегаплазмы, когда «ротор поля наподобие дивергенции градуирует себя вдоль спина и там, внутри, обращает материю вопроса в спиритуальные электрические вихри...».

Принципиальной разницы между думательной машиной Эдельвейса Захаровича и трансерфингом Вадима Зеланда нет. И эвристическое устройство, и новейшая психотехника призваны если не облагодетельствовать человечество, то здорово ему помочь. Однако люди есть люди. Не все из них смотрят на мир широко раскрытыми глазами, как это делает автор. Кто-то устал удивляться, кому-то просто лень. А большинство и вовсе глядит прищурившись — так легче скрыть слезы, как говорил Станислав Ежи Лец.

«Неблагодарное это дело — нести людям добро. Лучше положить добро на видное место и тихонь-

ко отойти в сторонку — кому надо, тот сам возьмет», — говорит Вадим Зеланд в интервью, выложенном на сайте форума [www. aing. ru](http://www.aing.ru). Очень разумный подход, добавим мы от себе: лежит себе как бы ничейное добро, кто положил, почему, зачем — неизвестно. Чем дальше от него, тем лучше, то есть и обидного словца вслед не бросят, и наверняка по шее не накостыляют, и уж точно ни в чем не изобличат. Как это случилось со стариком Эдельвейсом, изобретательская научность которого проистекала как бы *«изнутри»* — в смысле изнутри.

Гений-самоучка не читал ни «Азбуку радиотехники» Кина, ни саму «Азбуку» с картинками и большими буквами, ни «Геометрию» Киселева, ни алгебру для восьмого класса. Собственно говоря, Эдельвейс Захарович вообще не знал, что такое алгебра, а читать ему не приходилось и вовсе. Ну и что? Изобретатель Машкин этого и не скрывал и скрывать не собирался.

Да и нам с вами, честно говоря, нет никакого дела до того, чего читал, а чего не читал Вадим Зеланд. Главное, что трансерфинг, как он сам утверждает, работает. Но только для тех, кто к этому готов. Того его многочисленные книжки сами найдут и растолкуют, что к чему и куда. А кто не готов — с того и взятки гладки, в смысле тому и втолковывать нечего и незачем. *«Однако я вовсе не хочу сказать, что те, кто отвергает Трансерфинг, «не доросли» до него, —* говорит Вадим Зеланд в интервью. *— Это их выбор, а любой выбор, сделанный осознанно, достоин уважения...»*.

И это справедливо, но ясность внести нужно. Гениальное произведение, говорил Лец, поймет и дурак. Но ведь совершенно иначе! Как понимать трансерфинг, точнее, работает он все-таки или нет?

Думать вредно?

..Давайте только сразу условимся не мучить себя вопросами, почему и каким именно образом это работает...

В. Зеланд

Если думаешь чего, то не мучь себя...

В. Высоцкий

Трансерфинг работает, утверждает Вадим Зеланд, и не абы как, а по-научному. В науке же, как известно, есть много чего малопонятного и труднообъяснимого. Вот, допустим, у стула есть спинка, а у табуретки нету. Однако это не мешает нам сидеть и там, и там, пользуясь, как говорится, плодами мебельной науки. Примерно такие же и еще более ошеломляющие результаты можно получить при использовании научных принципов трансерфинга.

Мучить себя вопросами типа «почему?», «отчего?» или «как?» — нецелесообразно. И вообще — думать вредно. Это все равно как если бы ребенок спросил у столяра: «Дяденька, а почему стул не падает на пол?». Мебельщик ответил бы: «Потому что у него есть ножки». На это последовал бы новый вопрос: «А почему у него ножки?». Действительно, почему это у стула целых четыре ножки, у кресла-качалки их две, к тому же кривые, а у того же пуфика и вовсе нет ни одной? Парадокс...

Неблагодарное это занятие пытаться объяснить хоть что-нибудь въедливому почемучке — взрослому или ребенку. Не будем заниматься этим и мы с вами. Ну не дано нам всего знать и понимать, как совершенно справедливо замечает В. Зеланд, а лучше просто брать и пользоваться результатами...

Пришло время поговорить об этих самых результатах. Где же их взять, скажете вы. А на форуме.

Все сейчас на форумах. Благо развелось их сейчас немерено. Полез в и-нет и я.

Виртуальные «посиделки» — прелюбопытнейшая штука! Если потребность в общении в реальной жизни как следует не удовлетворена, то люди «чатятся» до форменного одурения и днями напролет не вылезают с интернет-форумов, пытаюсь хоть как-то приглушить чувство коммуникативного голода.

Человек — животное общественное, поэтому и сбиваемся мы, как те собачата, то в компании, то в партии, то в фан-клубы... Юношам и девушкам, «обдумывающим житье» (а подавляющее большинство зарегистрированных пользователей форумов по трансерфингу — это именно молодые люди), важно оказаться среди себе подобных, изголодавшихся по стимуляции, узнаванию, событиям, достижениям, признанию...

Голод на стимуляцию проявляется просто желанием быть среди людей. Так, например, он заставляет человека, находящегося в чужом городе или сидящего в уютной квартире со всеми удобствами, в том числе и с телевизором, выйти на улицу, зайти в бар или пойти в кино.

После того как удовлетворен голод на стимуляцию, человек начинает испытывать голод на узнавание. Вспомните ту радость, которая охватывает вас, когда в незнакомом месте вы случайно встретите знакомого, с которым вы в родном городе едва раскланивались. Вот что нас толкает на знакомства с новыми людьми, когда мы оказываемся далеко от дома, — желание испытать радость узнавания.

Вспомните, как оживляетесь вы и ваша группа, когда происходят что-то интересное: домашний (или выездной) матч любимой футбольной команды, гастроли любимой рок-группы, «перепутывание» герл-

френдов и бой-френдов на очередной вечеринке. События дают повод для разговоров, сплетен, действий, помогают убить время. Но особенно оживляет общение, если вы в нем играете какую-нибудь (но лучше главную) роль.

Но нужны не просто события, нужны еще и достижения. Вот я осилил эпопею Зеланда! Чем не событие, что еще нужно человеку? Оказывается, и этого мало. Нужно удовлетворить еще один вид коммуникативного голода.

Мне мало того, что я одолел эпистолярное наследие новоявленного гуру. Мне еще нужно найти единомышленников, которые подтвердили бы, что делал я это не зря! Вот я и старался, корпел над страницами, вместо того чтобы, допустим, пойти выпить пива с друзьями-приятелями. И нет никаких гарантий, что таковые единомышленники найдутся. Но если окажется так, что не только я один сполна удовлетворен, но и вы, то это настоящий кайф, как говорит наша молодежь.

Ногу свело...

...Вы не могли нигде слышать или читать о том, что я собираюсь вам рассказать. Поэтому готовьтесь к неожиданностям, насколько удивительным, настолько и приятным...

В. Зеланд

Она очаровательно спросила меня: «Это, наверное, очень трудно выдумывать все из головы?» — «Трудно,— ответил я,— но думаю, что из ноги было бы еще труднее»...

Станислав Ежи Лец

Сотни сообщений и сотни судеб, точнее, вариантов судеб, которые «выбираются», «выбираются»,

«выбираются»... Люди общаются, спорят, шумят, высказываются. Нелицемерно, от души, даже с задором — у каждого он, разумеется, свой.

Н.В. Гоголь писал в «Мертвых душах»: *«...У всякого есть свой задор: у одного задор обратился на борзых собак; другому кажется, что он сильный любитель музыки и удивительно чувствует все глубокие места в ней; третий мастер лихо пообедать; четвертый сыграть роль хоть одним вершиком повыше той, которая ему назначена; пятый, с желанием более ограниченным, спит и грезит о том, как бы пройтись на гулянье с флигель-адъютантом, напоказ своим приятелям, знакомым и даже незнакомым; шестой уже одарен такою рукою, которая чувствует желание сверхъестественное заломить угол какому-нибудь бубновому тузу или двойке, тогда как рука седьмого так и лезет произвести где-нибудь порядок, подобраться поближе к личности стационарного зрителя или ямщиков,— словом, у всякого есть свое...».*

Задоры-потребности остались все теми же — только с поправкой на современность. И это замечательно, потому что чем больше потребностей у человека, тем богаче, осмысленнее и разностороннее его жизнь. Современная психология рассматривает целенаправленное удовлетворение потребностей как основную движущую силу развития личности.

Потребности легко обнаруживаются в направленности личности, ее стремлениях, мечтах и прочих мотивах, побуждающих человека к деятельности и являющихся формой проявления потребности. Если исходить из того, что деятельность зависит от ее предметно-общественного содержания, то в мотивах эта зависимость проявляется как собственная активность личности. Поэтому, говорят психологи, сис-

тема мотивов, раскрываемая в поведении личности, богаче признаками и более подвижна, чем потребность, составляющая ее сущность.

Потребности не остаются неизменными на протяжении всей жизни, однако меняются и совершенствуются в зависимости от роста общей культуры человека, его знаний о действительности и отношений к ней. В этом смысле потребность может восприниматься как некая гипотетическая переменная, в зависимости от обстоятельств проявляющаяся то в виде мотива деятельности, то в виде черты характера. В последнем случае потребности обретают устойчивость и стабильность и становятся определяющими личностными качествами.

Одна из наиболее полных и популярных классификаций потребностей принадлежит известному психологу Х. Мерею, выделявшему двадцать основных позиций:

1) доминирование или стремление контролировать, влиять, направлять, убеждать, препятствовать, ограничивать;

2) агрессия или стремление превзойти, победить, восторжествовать, растоптать, опозорить, осудить, унижить;

3) социальное сближение или поиск дружеских связей, стремление к дружбе, партнерству, любви;

4) отторжение или стремление отвергнуть попытки сближения извне;

5) автономия или стремление к независимости и свободе от всех и всяческих ограничений: опеки, режима, порядка;

6) пассивное повиновение или принятие судьбы, подчинение грубой силе, признание собственной неполноценности и собственной несостоятельности;

7) потребность в уважении и моральной поддержке;

8) потребность достижения или стремление преодолеть, превзойти, достичь более высокого уровня;

9) потребность быть в центре внимания;

10) потребность в игре или стремление к развлечениям, предпочтение игровой модели поведения всякой серьезной деятельности;

11) эгоизм или нарциссизм, самодовольство, автоэротизм, проявления субъективизма при восприятии внешнего мира;

12) социофилия или болезненный альтруизм, забвение собственных интересов во имя корпоративных или групповых, а также внутреннее благородство, уступчивость, забота о других;

13) потребность быть опекаемым или стремление к поиску покровителя, зависимость от чужого мнения, поиски утешения, ожидание мягкого обращения, беспомощность;

14) потребность оказания помощи;

15) потребность избегания наказания или потребность считаться с общественным мнением, сдерживание собственных импульсов и порывов с целью избежать осуждения, порицания, кары;

16) потребность некритической самозащиты или отказ от анализа своих ошибок, проблемы с признанием собственных упущений, стремление оправдаться ссылками на обстоятельства;

17) потребность преодоления неудачи — в отличие от потребности достижения может быть охарактеризована самостоятельностью принятия решений и действий;

18) потребность избегания опасности;

19) потребность порядка или стремление к аккуратности, опрятности, точности, красоте;

20) потребность суждения или склонность к философствованию, абстрактным формулировкам и обоб-

щениям, стремление задавать общие вопросы или отвечать на них, увлеченность «вечными темами».

Примерно того же самого и еще немного — с поправкой на неизбывный отечественный инфантилизм — хотят и поклонники трансерфинга, молодые преимущественно люди. Лозунг дня — получить все, сразу и без особенных усилий.

«Мы не будем заниматься упражнениями, медитациями и самокопанием,— ненавязчиво роняет В. Зеланд. — Трансерфинг — это не новая методика самосовершенствования, а принципиально иной способ мыслить и действовать так, чтобы получить желаемое. Не добиваться, а именно получать. И не изменять себя, а возвращаться к себе...».

Кривые зеркала

...В некотором смысле мир представляет собой бескрайнее дуальное зеркало, по одну сторону которого находится материальная вселенная, а по другую простирается метафизическое пространство вариантов — информационная структура, в которой хранятся сценарии всех возможных событий...

В. Зеланд

...Иногда, глядя с крыльца на двор и на пруд, говорил он о том, как бы хорошо было, если бы вдруг от дома провести подземный ход или чрез пруд выстроить каменный мост, на котором бы были по обеим сторонам лавки, и чтобы в них сидели купцы и продавали разные мелкие товары, нужные для крестьян...

Н.В. Гоголь

Мир, в котором сбываются практически любые мечты, устроен просто: есть то, что можно потрогать руками, и то, что потрогать руками нельзя, но

оно все равно как бы есть. Это тот самый обещанный постулат, точнее, «принципиально» новая модель мира и отправная точка нового знания, которая «безусловно будет работать и иметь право на существование».

Ретроспективный взгляд на развитие науки и техники позволяет сделать вывод о том, что трансерфинг есть результат погони многих поколений людей за истиной и продукт свойственного им желания понять природу мира.

Природа мира, как говорилось выше, достаточно проста. Эта выдающаяся простота все время сбивала людей с панталыку, вводила в заблуждение, заставляла разводить философию, можно сказать, на пустом месте. Так было до Зеланда. После его явления народу стало ясно, что естество мира едино, но многолико.

«...В своей погоне за истиной, люди всегда стремились понять природу мира, изучая его отдельные аспекты. Массивы научных знаний создавались как описания и объяснения тех или иных природных явлений. Так возникли отдельные отрасли знания, часто вступающие между собой в противоречие.

Природа мира едина, но постоянно демонстрирует разные обличья. Не успеют люди как следует рассмотреть и объяснить одно лицо, как тут же появляется другое, которое никак не согласуется с предыдущим. Ученые делают попытки объединить различные проявления реальности, чтобы устранить противоречия, однако это с трудом удается...», — пишет Вадим Зеланд.

Все это происходит потому, что так называемые современные ученые игнорируют фактор, примиряющий и объединяющий все отрасли знания, точнее,

обходят стороной фундаментальнейшее свойство нашего мира — его многовариантность.

Многовариантность первична. Образно выражаясь, вначале было не библейское слово, а зеландовский трансерфинг. Извлечь же оттуда можно многое. Информации по этому поводу предостаточно, причем вся она более чем удивительная.

Помните весьма обходительного и учтивого помещика Манилова, любившего «пофилософствовать о чем-нибудь и углубиться» в беседке с плоским зеленым куполом и деревянными голубыми колоннами, которая так и называлась — «Храм уединенного размышления», точнее, в чем заключалась его главная ошибка?

Маниловские слайды поверхностны, неглубоки, как бы не завершены:

«...Он думал о благополучии дружеской жизни, о том, как бы хорошо было жить с другом на берегу какой-нибудь реки, потом чрез эту реку начал строиться у него мост, потом огромный дом с таким высоким бельведером, что можно оттуда видеть даже Москву и там пить вечером чай на открытом воздухе и рассуждать о каких-нибудь приятных предметах. Потом, что они вместе с Чичиковым приехали в какое-то общество в хороших каретах, где обвораживают всех приятностию обращения, и что будто бы государь, узнавши о такой их дружбе, пожаловал их генералами, и далее, наконец, бог знает что такое, чего уже он и сам никак не мог разобрать...».

Недостаточно просто думать о человеке, с «которым было бы в самом деле хорошо жить этак вместе, под одною кровлею, или под тенью какого-нибудь вяза, с которым бы в некотором роде можно было поговорить о любезности, о хорошем обращении, отследить какую-нибудь этакую науку, чтобы

этак расшевелило душу, дало бы, так сказать, паренье этакое...»

Для паренья в пространстве вариантов, точнее, скольженья этакого, думать вообще не нужно — муторно, напряжно, да и навыков определенных требует. Гораздо проще прицениться к журавлям в небе, приступить к дележке шкур неубитых медведей, начать строительство или евроремонт воздушного замка улучшенной планировки. Или, как это теперь называется, сделать пару-тройку слайдов. И тут особенно перетруждаться не нужно, потому что ни четкости, ни законченности от вас на этой стадии мечтательности не требуется.

Ничем таким особенным трансерфингисты от нас, простых смертных, не отличаются. Любят они солнышко и тепло, сытость и комфорт, и чтобы денег побольше, и работы поменьше. Люди как люди, только квартирный вопрос испортил их.

Как в незабвенной памяти времена, когда все бросились «хотеть» себе домик у моря, последовательно пройдя несколько этапов: собственно хотение домика, запись на ДЭИР, окончание пяти курсов и как результат дальнейшее энергоинформационное развитие. А домик, спросите вы, купил-таки или нет? Энергоинформационно развитого человека такие нелепицы, как дом, жилище, крыша над головой, совершенно не интересуют. И ценности у него другие — не материальные, а духовные. Впрочем, не будем отвлекаться, трансерфинг — это вам не какой-нибудь там ДЭИР.

Хотение домика по трансерфингу тоже состоит из нескольких этапов: вначале создается статичный слайд-картинка, потом динамичный слайд-фильм, потом на всю катушку включаются органы обоняния, осязания и слуха.

А теперь по порядку. Пересмотрев кучу проспектов и буклетов, вы четко представляете себе, какой именно дом собираетесь хотеть. На этом этапе картинка дома статична, дотошная и въедливая визуализация пока не требуется. Она понадобится позже, когда статичную картинку нужно будет оживить. Взгляните на дом, который вы будете хотеть, как бы с высоты птичьего полета.

Вон птички немного нагадили на черепицу — надо будет послать человека почистить. Кованую ограду хорошо бы перековать в двух или трех местах. Да и к угожьям не мешало бы прирезать пару-тройку гектаров...

Задействовав внешнее намерение, переходим к внутреннему — интерьерному. Тут важно вовремя включить чувство удовлетворенности и глубокого удовлетворения лично собой и домом, который уже как бы находится в вашей собственности. Ограничивать себя детализацией не стоит. По большому счету не важно, какая лепнина на потолке — современная или классическая. Перелепить ее ничего не стоит — было бы желание. Такие мелочи можно оставить на потом.

На этой стадии хотения дома вам очень пригодятся обоняние и здоровый незаложенный нос. Нюхайте изо всех сил, принюхивайтесь, водите носом из стороны в сторону, различайте и систематизируйте самые разнообразные жилые запахи. Вон что-то подгорело на кухне, мажордом упорно не желает стирать носки, борзые опять нагадили у порога...

Все, можете считать, что именно таким и будет ваш дом в том варианте реальности, в который вы со временем и перепорхнете. Окончательно решив вопрос с недвижимостью, можно переходить к хо-

тению средств передвижения — машин, самолетов, вертолетов, дирижаблей, пароходов или яхт...

Сразу скажу, результативных сообщений на многочисленных форумах в интернете мне как-то не попадалось, но производит впечатление и то, что имеется!

Если даже не учитывать непроверяемые по определению сообщения о том, что *«после прочтения книг я могу выходить в фазу в любой день, когда захочу; могу выходить хоть семь дней подряд, если учесть то, что раньше у меня был один выход примерно в две недели»*, то в зоне «реального» применения трансерфинга останется немало: транспорт, метеорология, здоровье, семья, работа, отдых, отпуск...

Общественный транспорт

В полном соответствии с тезисом Вадима Зеланда о реализации наименее энергоемких вариантов наибольших успехов трансерфингисты добиваются, передвигаясь на автобусах, троллейбусах, трамваях, маршрутных такси. Идея проста: ты вроде как не работаешь совсем — просто едешь стоя или сидишь в салоне, а вся невидимая глазу работа совершается мысленно — транзакции там, визуализации всякие, слайды, фреймы, то да се.

Вот, скажем, можно ли считать простым совпадением то, что человеку, осилившему всю пятитомную зеландовскую эпопею, практически сразу после этого стали попадаться счастливые билетки в общественном транспорте:

«...Я езжу на автобусе 2 раза в день. Как ты объяснишь то, что 4 дня подряд мне попадают счастливые билетки (123321, 235415), а один раз оба билета были счастливые. Это, учитывая то, что все 5 книг я прочитал неделю (!) назад...».

В добросовестности респондента лично я нисколько не сомневаюсь. Настораживает только то, что перемещается он в городском транспорте (что по идее соответствует стадии прочтения четвертого тома сочинений В. Зеланда), а не в личном авто, которое к концу пятого тома пора было бы уже натрансерфинговать.

Практически нет никаких сообщений о манипуляциях с пассажирскими или грузовыми такси. Таксисты — люди грубые, фреймить их — себе дороже, да и визуализациям разным они плохо поддаются. Другое дело «маршрутки», и стоит это удовольствие не в пример дешевле.

«...Несколько дней назад решила поехать в другой город. Мысленно заказываю себе маршрутное такси. «Вижу» картинку — стоят несколько «маршруток» на стоянке, а потом сразу же другая картинка — едет «маршрутка». Удивилась, но решила не заморачиваться.

Прихожу на остановку, стоят «маршрутки», но все без водителей. Ожидая. Проходят несколько минут, но водителей нет и поблизости никого похожих на них. Впервые такая ситуация. Еще подождала, потом решила еще раз «заказать», но чтобы с водителем и уехать.

Только успела представить себе едущую «маршрутку», поворачиваю голову на дорогу... — едет милая. Останавливаю, оказывается, что там только одно свободное место, специально для меня...».

Современное поездное движение оставляет желать лучшего. Железная дорога остается железной дорогой даже на Украине, даже в матери городов русских (и украинских) — Киеве. Без трансерфинга на вокзале не обойдешься.

«Мне надо ехать. 8.08... Жара... А в моем направлении один поезд — сарай на колесах! Думаю, тут мне от жары и вони — крышка... Начинаю искать другие варианты... Идет автобус с кондиционером — удобно, но дорого (в 3 раза дороже поезда)... Думаю дальше... Подходят новые поезда улучшенного комфорта... Но уж больно далеко, через всю Украину... Срастется ли?

Иду за билетом, стою в очереди... Подхожу... Ура! В «сарай» билетов нет! И кассир сама предлагает комбинацию двух билетов через Киев в скоростные поезда бизнес-класса... Дороже моего «сарая» на 35%... Я, естественно, в восторге и благодарю свой мир и ангела-хранителя и себя, что через меня легко, без зат(п)оров проходит информация...

Мне дела нет, как и откуда, лишь бы мне на пользу!»

Фантастический потенциал трансерфинга легко обнаружить, застряв в обычной дорожной «пробке» или даже просто стоя на светофоре. Пространство вариантов тут настолько обширно, что можно натурально изымать объект из соседней реальности и переносить его в свою нынешнюю.

«...Расскажу, как это у меня работает.

Еще до того как о трансерфинге узнал. Стою на светофоре, в голове особо никаких мыслей нету, обычный рабочий день. Впереди машина с номером 776. Вот, думаю, добавить бы единичку, красивый номер получился бы. Смотрю на номер соседней машины — 554, по-моему. Красота, думаю, сейчас бы еще третий такой номер увидеть для полного счастья. И тут же навстречу 221 едет. Впечатление было сильное, но решил, что обычная случайность.

А теперь интересней. Месяца через полтора (с трансерфингом уже познакомился) торчу в проб-

ке, настроение, как и тогда, расслабленно-пофигистическое, впереди машина с номером 998 стоит. Я вспомнил ту историю, и давай соседние машины разглядывать. Рядом нашел 999. Ну, думаю, раз так, то и 100 должно где-то рядом быть. Сдаю чуть вперед, и вот она, в соседнем ряду стоит!

Я был в шоке. Такое впечатление было, будто я сам эту 100 туда поставил. Анализировал потом — все по трансерфингу получилось. Во-первых, чистое намерение — должен быть номер 100, короткое представление ног и... получите результат. При этом полное отсутствие сомнений (просто не успели появиться) и важности (на фиг мне не нужен был этот номер, простое любопытство). Потом пытался специально повторить — фигурочки, понятно почему.»

Примеры оптимального трансерфинга на транспорте производят впечатление. Однако есть и обратные — необдуманные, поспешные, не столько облегчающие, сколько усложняющие жизнь трансерфингующим. Проезжая часть дороги — не место для игр. Любых. Иными словами, визуализируй сколько душе угодно, но знай меру, чтобы не получилось так, как с одной неосторожной поклонницей нового учения.

«...Маленькая зарисовка на тему «заказов» и их исполнения. Иду сегодня на работу, около банка стоит роскошный джип BMW — тонированный, блестящий. До джипа метров 10. У меня появляется меркантильная мысль — вот если бы владелец такого джипа начал за мной ухаживать. Мелькнула и пропала. Иду себе дальше. Когда я поравнялась с машиной, открывается дверь, оттуда высовывается совершенно квадратная морда и орет мне: «Красотуля! Машина подана...». Я еле ноги унесла...

Пока неслась сломя голову от него по абсолютно гладкой ледяной дороге, внушала себе, что надо быть осторожнее с заказами. Неизвестно, что из такого джипа высунется. Интересно только, почему вот такая фигня исполняется чуть ли не моментально, а вот то, чего тебе на самом деле хочется, — ни фига. Наверное, потому что эту мысль ты подумал и отпустил, а ту думаешь бесконечно...»

Управление погодой...

Метеорологи объясняют этот мир по-своему. У сотрудников многочисленных учреждений, организованных для постоянных наблюдений за состоянием атмосферы, свой подход к окружающей действительности и свой взгляд на нее.

Кто знаком с принципами международной метеорологии, тот знает, что означают слова «смена времен года». Имеется в виду, что погода как бы предначертана и от нее никуда не уйдешь: летом жарко, зимой холодно, весной сыро. Бывают, конечно, исключения типа холодного лета или жаркой зимы, но в общем и целом смена времен года понемножку предопределяет заданность погоды.

В самом деле, зимняя погода или осенняя уже неизвестно кем предуготовлены. В этом случае обычно упоминают углы наклона, удаленность, приближенность и прочие астрономические фишки. С этим трудно не согласиться. Ошибка метеорологов состоит лишь в том, что вариант этой погоды не один, а бесконечное множество.

От погоды не уйдешь. И это в известной степени непротиворечиво, потому что нельзя изменить метеорологический сценарий варианта. Борьба с окружающим миром за то, чтобы изменить пого-

ду, — сизифов труд. Однако никто вас к этому и не призывает, потому что можно просто выбирать себе погодный вариант по душе.

Основной причиной, по которой люди хотят что-то изменить в жизни, является неудовлетворенность сложившейся ситуацией. Например, вам не нравится, что зимой вы мерзнете, а летом потеете. Если исходить из того, что эти прискорбные обстоятельства нашей жизни — нечто заданное раз и навсегда, то тогда и впрямь лучше покупать к зиме валенки, а к лету — дезодорант, и, делая вид, что ничего страшного не происходит, молча нести свой метеорологический крест.

Можно, конечно, научиться спать на батарее (или в холодильнике), уехать в Африку (или Антарктику). Можно развить абсолютное безучастие к холоду, прогуливаясь по снегу босиком в стиле Порфирия Иванова, или, закутавшись в лисью шубу, спать на русской печи даже самым знойным летом. Можно, но не нужно, потому что даже самую неблагоприятную погодную ситуацию можно разрешить наиболее продуктивным образом.

В первую очередь, принять погоду такой, какая она есть, и перестать нервничать и беспокоиться по этому поводу («снизить важность», как говорит В. Зеланд), а уже потом предпринимать известные шаги.

Методика управления погодой без помощи, но при посредстве трансерфинга, заслуживает самого пристального внимания и тщательного изучения. Процедура эта многоступенчатая, произвольно перескакивать с одного этапа на другой нельзя. Впрочем, давайте по порядку.

«...Проверил несколько раз вот такой способ (уже упоминал о нем на форуме):

1) прежде всего у природы действительно нет плохой погоды, поэтому важность моих экспериментов никакая;

2) применяю этот способ не когда попало, а для какой-то конкретной цели, пусть даже самой маленькой. Сегодня, например, жена заволновалась, что пойдет дождь («так по радио сказали») и не успеет высохнуть стирка;

3) мысленно создаю невидимую полусферу (энергетическую, наверное) в видимой для меня части небосвода. Верхняя ее центральная часть умеет по мере необходимости расширяться вверх, чтобы разгонять облака от центра к периферии;

4) иногда посматриваю в окно и по мере необходимости, если облаков много, подпитываю эту сферу энергией (не своей, естественно, а той, которой всегда полно в атмосфере);

5) естественно, применяю амальгаму, что мой Мир заботится обо мне и сделает все наилучшим образом.

Вчера прочел вот такое сообщение:

«Песчаная буря надвигается на Израиль. Ураганые песчаные ветры, которые в последние недели обрушились на Грецию и Кипр, скоро достигнут пределов Израиля. Синоптики предполагают, что ветры достигнут территории Израиля в ближайшие часы. Ожидается, что резко снизится видимость на дорогах. Сильный туман сопровождает песчаные ветры.

В Афинах, где ветер вынудил авиаслужбы прекратить полеты на время стихийного бедствия, жители города не отваживались выходить на улицы, где свирепствовала песчаная буря, пришедшая из пустыни Сахара.

На Кипре несколько человек были госпитализированы в местные больницы вследствие затрудненного дыхания»...

Тут же решил, что это совершенно мне не подходит. Применил все ту же полусферу — представил, что она обладает особой упругостью к ветрам и потоки воздуха обтекают ее, устремляясь вверх. Кроме этого включил в слайд деревья напротив моего окна, на которых листочки застыли, как это бывает при полном безветрии.

Все так и получилось, и уже поздно ночью, перед тем как лечь спать, убедился, что деревья действительно как будто замерли (как в детской игре, помните — замри!).

А сегодня с утра было пыльно, но без ветра по-прежнему. Попробовал применить свою полусферу, чтобы вызвать дождик. В верхней ее части создал конусообразную вращающуюся воронку, чтобы втягивала в себя дождевые тучи и потом выжимала из них дождик.

В течение дня ничего не контролировал, а когда через некоторое время выглянул в окно, увидел, что дождик таки был, воздух очистился. Любопытно, что, когда вышел из дому, чтобы съездить на велике в магазин, дождик как раз начал моросить еще раз, как бы наглядно демонстрируя выполнение заказа...».

В ближнем Зарубежье погодой замечательно научились управлять украинцы. Жалко, что братья-славяне не расписывают «радяньский» вариант в таких подробностях, как иудеи. Но и на том, как говорится, спасибо.

«...У нас в Киеве в последние дни было очень жарко, но мне удавалось своим намерением снижать сильнейшую, по нашим украинским меркам, жару.

А сейчас пошли дожди уже по-крупному и с молнией, как положено. Трансерфинг работает при любой погоде...».

От работы кони дохнут

Среди духовного контрафакта, которым переполнены творения В. Зеланда, особняком стоит отношение к труду и деньгам как средству существования. Я прекрасно понимаю, что завожу разговор о более чем банальных вещах. Беда в том, что менее актуальными, болезненными и животрепещущими они от этого не становятся.

«...Существует ошибочное мнение, — учит Вадим Зеланд, — что если целиком и полностью посвятить себя работе, то можно добиться выдающихся результатов. С точки зрения равновесия совершенно очевидно, что «уйти в работу» — это значит поставить на одну чашу весов эту самую работу, а на другую — все остальное...».

Под «всем остальным» подразумевается дом, семья, развлечения, свободное время, общение с друзьями и так далее. Под этими словами лично я готов подписаться, ибо никаких возражений они не могут вызвать по определению.

Представьте себе человека трудолюбивого, который изо дня в день на протяжении всей своей жизни гнет спину на заводе, привинчивая одну детальку и отвинчивая другую. Он может отвинчивать или привинчивать эти детальки хоть одну, хоть две смены подряд, он может вкалывать 24 часа в сутки, не выдавая результатов, но забронировав за собой право не быть в этом... уличенным.

В самом деле, разве достанет совести у родных и близких работяги-трудоголика обвинить того в отсутствии нормальной квартиры, машины, одежды,

продуктов питания... — то есть ощутимых результатов каторжного труда?

Парадокс? Да, это один из парадоксов нашей жизни, когда общество с уважением относится к тем, кто много, хотя и неэффективно, трудится. А ведь именно в эффективности и оптимальности труда как раз таки и заключено отличие неудачника от успешного человека. Вот почему можно с полным основанием утверждать, что трудолюбие, не подкрепленное эффективностью труда и не дающее результата на выходе, есть опаснейший из грехов...

С упорством известного аллегорического персонажа из басен Крылова «человек трудолюбивый» пытается прошибить лбом стену, изо дня в день, из года в год выполняя отупляющую физическую или монотонную умственную работу, вкалывая как проклятый, а результата как не было, так и нет. Почему? Потому что термин «трудолюбие» — в том смысле, в каком он воспринимается в обществе, — это наследие рабовладельческих времен.

Надеюсь, вы не думаете, что магнат или олигарх, который богаче нас с вами в миллион раз, и вкалывает в миллион раз больше? Как раз таки вкалывает он гораздо меньше среднестатистического трудоголика, а вот трудится — и трудится эффективно — гораздо больше последнего. Правильно сказал Ницше: *тот, кто не может располагать двумя третями дня лично для себя, тот должен называться рабом...*

...Нашей успешности и человеческой состоятельности мешают леность ума, обыкновение жить и работать на авось и привычка выклянчивать в рыбных рядах пескаря, вместо того чтобы смастерить удочку и выловить в реке хотя бы сазана!

Вы можете спросить, а как же Томас Эдисон, вернее, его афоризм, мол, «гений — это 99% труда и

1% вдохновения». Отвечаю: гениальность и успех связаны между собой, но мало. Более того, считаю в корне неверной расхожую истину, бытующую в Америке: если ты-де такой умный, то почему такой бедный... По той простой причине, что связь между благосостоянием и умом хотя и прослеживается, но только с большим трудом.

Хотя в принципе бывает и так, что тяжкий труд приводит к успеху, но успех не зависит от количества вложенного в него тяжелого труда. Тяжкий труд — это нонсенс. Что касается творчества и вдохновения, то и они не всегда сопутствуют успеху, но являются необходимыми его условиями...

Не ошибается и не терпит неудач тот, кто ничего не делает. Удачливые люди, принимающие, понимающие и разделяющие это убеждение, относятся к «полосатости» жизни и неизбежному чередованию успехов и неудач философически — то есть стоически и аналитически!

Подавляющее же большинство народонаселения испытывает подсознательный атавистический страх перед неудачей, своими собственными руками возводя непреодолимый барьер между жизненными удачами и собой. И в этом смысле неудачниками следует называть не тех, кто потерпел неудачу, но тех, кто выдает доступное за желаемое и этим же и довольствуется...

Какие же выводы делает В. Зеланд из очевидных истин, известных задолго до появления его трансерфинга? Работать, конечно, нужно, говорит маэстро, но так — совсем немножко. Чтобы не дай бог не перетрудиться и не устать. Снизить, как говорится, важность. Трудиться без огонька, без души, спустя рукава, то есть отрешенно, не прилагая практически никаких усилий, но действуя при этом с макси-

мальной эффективностью, *«не создавая избыточных потенциалов»*.

Чтобы окружающим вас коллегам, в отличие от вас, погруженным в работу если не с головой, то по пояс, не показалось, будто вы отлыниваете, увиливаете, отбояриваетесь или сачкуете, заранее объясните им, что мелкие оплошности, упущения и недочеты на самом деле связаны не с элементарной халатностью, а с вашей жизненной позицией.

Подбирайте себе такую работу, где вас не станут тыкать носом — то, мол, не так и это не этак. Где не будут выискивать ваши недосмотры и недоделки, а молча переделают сами или вообще сделают все за вас. Вам останется только раз в неделю получать чек или два раза в месяц — аванс и заработную плату. Сразу скажу, таких трудовых коллективов раз, два и обчелся, точнее, их придется хорошенько поискать.

Ожидать при этом нужно лучшего, но готовиться к худшему. Например, на работе вам поручили погрузить то-то и то-то, отнести чего-нибудь туда-то и туда-то, заштукатурить там-то и там-то и так далее. Если, занимаясь погрузочно-разгрузочными, штукатурно-малярными и прочими работами, вы почувствовали, как вас переполняют избыточные потенциалы, точнее, грузить, штукатурить и красить вам совершенно не хочется, снизьте для себя важность задания.

Вы сделали все, что могли, с качеством, кажущимся вам безупречным, пусть другие сделают лучше. Не исключено, что при этом вокруг вас забегают и засуетятся разные старательные особы. Им только дай повод подловить вас на какой-нибудь мелочи, выискивая промашки и оплошки.

Как совершенно справедливо предостерегает Вадим Зеланд, *как только вы совершите ошибку, они*

сразу набросятся на вас. Ошибка будет элементарной, и потому досадной. Например, вы опоздаете, что-нибудь забудете или прозевааете. Если бы вы были с головой погружены в работу, ошибка была бы простительной. Но теперь вас обвинят в том, что вы относитесь к работе с прохладцей...

Подобные ситуации могут возникать не только на работе, но и в семье, в кругу знакомых...».

Такой инфантилизм до добра не доводит, точнее, с таким отношением к работе трудно рассчитывать даже на место пугала посреди кукурузного поля. Но и это еще не самое страшное. Страшно другое — когда примиренчество, пораженчество, толстовство и пацифизм применительно к жизни заводят нас в такой тупик, выбраться из которого бывает ох как непросто...

Откровения Зеланда ложатся на хорошо унавоженную почву. В этом убеждаешься, читая сообщения почитателей его многочисленных талантов.

«...Мой друг, как и положено по законам трансерфинга, мало работает и достаточно получает. Для сравнения — я за такую же зарплату работаю в три раза больше...»

«...Самое главное, что мешает людям — страх потерять. Потерять работу, деньги, любовь. Откажитесь от страха, загадайте желание и оно сбудется! Может, волна удачи пройдет, мне это не важно. Главное, что она есть, и я буду помнить это состояние. Началось с того, что я бросил то, что меня тяготило — работу. А потом поперло! За день ощущений до фига. Я сегодня полностью потакал своим желаниям и слабостям, и все становится еще лучше. Откажитесь от страха и желания иметь, и все получится! И любите себя...»

«...Сегодня вот опоздала на работу на полтора часа — зато ехала не в час пик, а небо какое! Реши-

ла, что надо начинать учиться кататься на горных лыжах. Кстати, никто не хочет составить компанию?»

«...Я тут недавно результат получила. Трудилась, трудилась и плюнула. А слайд держу намертво (не дура). И поперло!»

Деньги-денежки...

Любовь приходит и уходит, сказал один умный человек, а кушать хочется всегда. И хорошо бы только кушать, так ведь хочется еще и пить, и спать, и обуваться, и одеваться... Хочется всего, а денег на это человечеству не хватает с тех самых пор, как злоехидные финикияне их изобрели.

Деньги можно найти, украсть (хотя это и чревата), одолжить, получить в наследство. Строго говоря, их можно было бы зарабатывать, если бы не возникали при этом всякие там избыточные потенциалы. Работа утомляет и выматывает. Кроме того, она тревожит душу. А та, болезная, недоумеваает: «Для того ли я явилась этому миру? Доколе буду мучиться и страдать? Зачем мне это?».

Известно, что труд сделал из обезьяны человека, накормил, одел, обул, научил уму-разуму. Трудиться, конечно, хорошо, но еще лучше этого не делать. Например, сидеть (предпочтительнее — лежать) где-нибудь в тени, под финиковой пальмой, и ждать, пока эти самые финики не начнут сыпаться прямо в рот.

Душа требует покоя и возражает против того, чтобы безудержный труд ее беспокоил, превращал нежное эфирное создание в тягловую скотину, каждое утро пробуждающуюся под неумолчный трезвон будильника, уныло влекущуюся к месту службы и вкалывающую за одну зарплату.

Тут и денег никаких не захочешь, поэтому гораздо лучше, лежа на диване или сидя в кресле, строить воздушные замки, витать в облаках и тешить себя сказочками для детей младшего школьного возраста о ловле форели на Аляске, разведении лошадей на своей ферме, катании на горных лыжах в Альпах или наслаждении жизнью на своем острове в океане...

«Деньги — не цель, — учит В. Зеланд, — и даже не средство ее достижения, а всего лишь сопутствующий атрибут. Целью является то, чего человек хочет от жизни. Вот примеры целей. Жить в своем доме и выращивать розы. Путешествовать по свету, смотреть дальние страны... Быть звездой эстрады. Рисовать картины...».

Понятно, что даже пудом форели, науженным в виртуальном пруду, сыт не будешь. Ни гроша не прибавит вам и целый табун скакунов, разведенный на виртуальном конезаводе. Со временем вам надоест и быть как бы баталистом, как бы маринистом или как бы пейзажистом. Обрыднут виртуальные кругосветные путешествия, опротивеет виртуальный сноубординг и опостынут виртуальные рок-концерты...

Поэтому помните о том, подсказывает В. Зеланд, что процесс «обогащения» длительный и пошаговый:

«...Для начала смиритесь и довольствуйтесь тем, что имеете. Помните, что всегда может быть и хуже. Не надо отказываться от желания иметь деньги. Надо лишь спокойно относиться к тому, что они пока не текут к вам рекой. Встать в позицию игрока, который отдает себе отчет в том, что в любой момент он может либо разбогатеть, либо потерять все...».

До трансерфинга бытовала в простонародье поговорка, что дурак думкой богатеет. Дураки бы-

лых времен не были знакомы с постулатом Вадима Зеланда:

«...Как вам известно, мысли излучают энергию. В мире материальной реализации все имеет под собой энергетическую основу. И все, что происходит на невидимом энергетическом уровне, отражается на поведении видимых материальных объектов. Может показаться, что энергия наших мыслей слишком мала, чтобы оказывать влияние на окружающий нас мир. Если бы это было так, все было бы намного проще...».

Одним богатством воображения тут не обойтись, поэтому нужно любить себя такого, какой есть, не гнаться за чужими стандартами — утверждать свои, нравиться себе, гордиться собой и ждать, «когда внешнее намерение подхватит вас и перенесет на линии жизни», где вы будете богаты, счастливы и успешны.

Просто поразительно, с какой настойчивостью вдабливается в голову легковерному читателю психология неудачника: смирись, довольствуйся и при этом нравься самому себе. Помните горьковского человека, который «звучит» гордо? Внушите это любому индивиду — и он незамедлительно перестанет развиваться, а в том числе и хорошо трудиться. Зачем ему чего-то еще в жизни, если он и так уже гордо звучит?

Отсюда же проистекает сакраментальное «бедный, но гордый». Когда при мне кто-нибудь с дичайшим апломбом озвучивает эту сермяжную — она же домотканая! — истину, я всякий раз рекомендую оратору заглянуть в любой толковый словарь и убедиться в том, что слово «гордость» имеет несколько взаимоисключающих значений (и употреблять его всеу не стоит!):

1. Самоуважение, чувство собственного достоинства.
2. Чувство удовлетворения от чего-нибудь.
3. Высокомерие, чрезмерно высокое мнение о себе.

Теперь подставьте одно из синонимических значений в вышеупомянутое заклинание «бедный, но гордый» и посмотрите, что из этого получится: *я смиренен и вполне довольствуюсь тем, что имею; помню я и о том, что всегда может быть и хуже, поэтому испытываю чувство уважения к самому себе и пока удовлетворен тем, что сам я влачу нищенское существование, а жена моя и дети мои голы и босы, потому что зарабатывать на жизнь я не хочу и достойно содержать свою семью не желаю, ибо все это суетно, ниже моего достоинства, кроме того, создает еще всякие избыточные потенциалы...*

Нельзя гордиться своей беспомощностью и нежеланием трудиться. Возможности добиваться достойного существования для себя и своих близких есть у всех, но только не все хотят ими пользоваться. Как говорил Томас Эдисон: «Причина, по которой множество людей упускают благоприятные возможности, — то, что эти возможности зачастую связаны с необходимостью труда...».

Заблудившимся арендодателям посвящается...

Сдача себя в аренду — часть «нового мировоззрения», обещанного Вадимом Зеландом. Прокладывая себе дорогу через бесчинствующие маятники, вырываясь из петель захвата, выгребая против течения, несущего утлый челн намерений не в тихую заводь, а к стремительному водопаду, следует быть проще.

Простота спасет мир. Не та простота, которая хуже воровства, а та, что отпускает ситуацию, свя-

занную, допустим, с добычей хлеба насущного, превращая индивида не в участника трудового процесса, а в стороннего наблюдателя — если угодно, очевидца. Эта простота делает его не рабом и не хозяином, а просто исполнителем.

Арендные отношения известны с давних времен. Достаточно сказать, что упоминаются они на протяжении всей истории античности. Древние греки, например, сдавали в аренду не только земельные участки и рудники, но и пошлины, налоги, театры, дома, рабов (сдача в аренду рабынь называлась... иначе).

Новизна, привнесенная В. Зеландом в практику арендных отношений, заключается все в той же самой революционной простоте. Идея вкратце такова: арендатор-работодатель, на свой страх и риск заключающий арендный договор с арендодателем-работником, несет всю полноту ответственности за... служебные качества подчиненного. Подчиненный же, может быть, отдаст свои руки и голову, а может быть, и не отдаст. Во всяком случае, сердце он отдавать не собирается точно.

К подчиненному сейчас на кривой козе не подъедешь. Он борется с избыточными потенциалами, вернее, гасит маятники всеми возможными и доступными ему способами, кроме того, явился он этому миру не для того, чтобы на этот самый маятник пахать.

Сдавая себя в аренду, работник не отвечает за качество проделанной работы. Он работает как бы на автопилоте, точнее, с включенным внутренним наблюдателем — Смотрителем, который и отвечает за безупречность, безукоризненность, исполнительность и все остальное. В случае чего — все вопросы и претензии к нему...

Как образно выражается В. Зеланд: «...Накажите своему Смотрителю, чтобы он постоянно одергивал вас, когда ваш разум пытается принять «разумное» волевое решение. Сдайте себя в аренду в качестве исполнителя, а сами наблюдайте за работой со стороны. Все делается гораздо проще, чем кажется. Отдайтесь этой простоте. К водопаду вас приводит разум, а не течение вариантов...».

В «альтернативной» научной и популярной литературе «сдача себя в аренду» называется иначе — «личностным брэндингом». Термин употребляется часто, по поводу и без повода, где надо и где не надо. Им оперируют философы и шоумены, политологи и обыватели, генералы и кондитеры, все кому не лень.

Менее туманным и расплывчатым от частого употребления он не становится, просто всем известно, что есть такое модное словечко «брэндинг», которое нужно ввернуть в беседу, речь или статью для придания им пущей важности. До сих пор не известно, как же это слово правильно пишется. Поэтому одни говорят о «брендах», другие — о «брэндах», третьи искренне полагают, что брэнд через «е» и брэнд через «э» — это две большие разницы. Вроде бы и бог с ним — с правописанием, но ситуация, согласитесь, образцово-показательная...

Так что же такое брэнд?

Брэнд — заимствование из американского языка (представьте себе, есть и такой, по крайней мере, в немецкоязычных источниках указывается, что перевод сделан не с английского, а именно с американского!), калька термина *brand*, дословно обозначающего клеймо, тавро, печать, фабричную марку, фирменное название...

Связи между средневековыми ремесленниками, клеймившими свои товары, чтобы отличить их от

множества других, и логотипами, дизайном упаковки или даже деловой репутацией современных транснациональных корпораций и фирм — самые непосредственные и самые прямые!

Брэнд — это сумма некоторых особых качеств, уникальных свойств, отличительных признаков — мнимых или реальных, национально-исторических особенностей и даже иррациональных моментов, связанных с теми или иными товарами и услугами и оказывающих гипнотизирующее воздействие на потребителя.

Брэнд — это всегда ассоциация, точнее, представление о товаре, существующее в сознании, но не всегда овеществленное, но далеко не сам этот товар. Это не более чем положительный маркетинговый образ, нередко затмевающий его потребительскую ценность и суть.

Мое «Я» — это тоже брэнд, точнее, ассоциации, связанные с моим именем, моим внешним видом, моей речью, моими достижениями и неудачами. Разумеется, это не я сам, а всего лишь представление обо мне, целенаправленно или случайно сформированное мною, моим отношением к окружающей действительности, моими образом жизни и образом мысли. Я стараюсь не продешевить и продаю свои умения и навыки, свои знания, свою мечту, наконец, тем работодателям, которые больше всего платят. Если вы думаете, что продажа собственной рабочей силы заканчивается за порогом офиса, то скажите мне на милость, разве не тем же самым вы продолжаете заниматься и дома, и в кругу друзей...

Молодости (а большинство читателей Зеланда — молодые люди) свойственно упрощать сложность и усложнять простоту, когда все вокруг кажется глубже и тоньше, чем на самом деле. Со временем это

проходит... Это в юности кажется, что мир обязан прогибаться под тебя, а ты волен скользить в пространстве вариантов, выбирая то, что тебе больше нравится.

Только в это счастливое время жизни мир кажется добрым, пушистым и населенным милыми прекрасными людьми, один добрее и лучше другого. Там, где умудренная зрелость легко разглядывает косность, ограниченность и корысть, восторженной юности мнится непохожесть, мудрость и заинтересованность, недоступные ей по причине юного возраста и из-за небольшого, как ей кажется, жизненного опыта.

Стать опытнее, мудрее и крепче — значит свыкнуться с компромиссами. Смириться с несовершенством мира и, главное, понять, что изменить правила игры никому не удастся. Никогда. Вы можете быть хоть семи пядей во лбу, но родной стране по-прежнему не будет до вас никакого дела. Дороги по-прежнему останутся ухабистыми, а дураков на них с годами только прибавляется и прибавляется.

Вот так, выбираясь из буераков и обходя колдобины, начинаешь осознавать, что идти на компромиссы приходится все чаще и чаще, а компромиссных решений становится все больше и больше. Они расширяются, углубляются, воспроизводятся, тиражируются.

Жить в обществе потребления и быть свободным от потребителей нельзя, нравится это кому-либо или нет. Психологи, без экивоков и обиняков расставляющие точки над *i*, точнее, режущие правду-матку в глаза, могут показаться необыкновенно циничными человеку неподготовленному, никогда не пытавшемуся взглянуть на проблему именно с такой точки зрения.

Как гражданину мне досадно осознавать себя объектом «купли-продажи» или «аренды». Мне неприятно, что государство держит меня вместо разменной монеты в широкой штанине олигархов, беззастенчиво торгует моими интересами, обманывает в мелочах и обжуливает по-крупному. Но я не могу не платить налоги или не ходить к избирательным урнам, потому что знаю: демократия, может быть, и не самая лучшая форма правления, но другие еще хуже...

Как наемному работнику мне отвратительно, что работодатель покупает мою рабочую силу за гроши, а продает плоды моего труда за большие деньги. Но тут я волен развернуться и уйти, вернее, найти такое место, где спрос, предложение и цена сойдутся в какой-то устраивающей меня точке...

Как профессионал я отдаю себе отчет в том, что уникальность человеческой личности не может быть сведена к одному только генотипу, набору знаний и системе речевой коммуникации. Главное во мне — отношение к реальной действительности и набор типовых реакций на внешние раздражители — то, что маркетолог назвал бы позиционированием, или местом, которое занимает мой брэнд в умах потребителей-окружающих.

Один из основополагающих постулатов маркетинга гласит: *все разные, и абсолютно всем товар нравиться не может*. Поэтому компании и люди формируют определенный образ-ассоциацию со своими товарами. «Сникерс», как известно, утоляет голод, «Кока-кола» — жажду, а я пытаюсь соответствовать ожиданиям, со мною связанным, и обязательствам, на меня возлагаемым. Обязательств и ожиданий превеликое множество, поэтому компании всегда приходится выбирать своего потребителя, мне — пользователя, пользователю — меня.

Каждый человек и каждая компания стремятся к формированию определенных ассоциаций со своим «Я» или товаром. Это могут быть надежность, исполнительность и профессионализм работника, воспринимаемые работодателем на подсознательном уровне, или качество, доступность и полезность продукта, в которых уверен потребитель.

И маркетинг, и жизнь представляют собой систему ограничений. Поэтому, оценивая продукт или вас, потребитель сосредотачивается на главном, фокусируется на основном. Если деятельность производителя направлена на то, чтобы потребитель замечал основную ценность своего продукта, то ваша главная задача заключается в том, чтобы заставить окружающих убедиться в ваших достоинствах — ценности и уникальности. Это азбучная истина рекламы и саморекламы.

Покажите, чем вы отличаетесь от остальных, и держите в уме, что гуманитарный, если так можно выразиться, маркетинг отличается от промышленного хотя бы тем, что, продвигая себя на рынке товаров и услуг, вы лишены права становиться в позу и, держа в уме собственную уникальность, не показывать товар лицом.

Нельзя жить так, будто у вас в запасе еще одна жизнь (или множество — в том самом пространстве вариантов), и, прожив одну начерно, вы проживете новую — набело...

ЧАСТЬ 2. ЖЕНСКАЯ

Трансерфинг: здоровье,
мода и не только

Мои мысли — мои скакуны

*...Даром преподаватели
Время со мною тратили...
Песня «Волшебник-недоучка!*

*...У каждого человека постоянно крутятся в го-
лове какие-нибудь мысли...*

В. Зеланд

*Маленькая страна,
Маленькая страна,
Кто мне расскажет,
Кто подскажет,
Где она, где она...*

Песня
«Маленькая страна»

Хочу сразу же признаться — самым трудным предметом в школе для меня была физика. Наверное, именно поэтому «теоретическая часть» трансерфинга меня заинтересовала гораздо меньше, чем практические советы и рекомендации автора. По здравому размышлению я поняла, что мне с моей гуманитарной направленностью и «четверкой» по физике в школьном аттестате (на этом мои сложные взаимоотношения с физикой закончились и не возобновлялись более) тонкостей и нюансов теории трансерфинга все равно не постичь. И решила теорию оставить «на потом», чтобы вернуться к ней несколько позже.

Если В. Зеланд считает, например, что «...мысленное излучение находит свой сектор, вариант реализуется, и таким образом получается, что сознание определяет действительность», то, видимо, так оно и есть на самом деле. Ему как физику лучше знать. А вот мне, как человеку гуманитарного склада лучше и не лезть в такие дебри. Достаточно и того, что теорию трансерфинга понимают и признают его многочисленные адепты. Но вот о практическом применении трансерфинга мне захотелось узнать побольше.

Тем более что в самом начале книги автор пообещал, что «...мы не будем заниматься упражнениями, медитациями и самокопанием». Да это же просто замечательно! Я не люблю ни упражнений, ни медитаций, а от самокопания вообще отучала себя очень-очень долго!

По другим параметрам я тоже вроде подхожу — я не вполне довольна собой, но в глубине души мне вовсе не хочется себя менять. И хоть мне никто и не говорит, что я несовершенна, это не беда! Даже если бы кто-нибудь и сказал, я бы все равно ему не пове-

рила. Все равно никто лучше меня не знает, какой мне следует быть! Вот таким путем, руководствуясь пресловутой женской логикой, я подошла (или подвела себя) к мысли, что я трансерфингу подхожу. В отличие от тех, например, кто вполне доволен и собой, и всеми остальными.

Теперь нужно было только выяснить, подходит ли трансерфинг мне! В отличие от столь непостижимой физики! После некоторого размышления я наконец решила: если сразу же отказаться от совершенно безнадежной затеи постичь все сложности теоретических построений, то подходит! Ну как он может не подойти?

Вот вы только вдумайтесь: «Трансерфинг — это не новая методика самосовершенствования, а принципиально иной способ мыслить и действовать так, чтобы получать желаемое». Нужно быть совсем неразумным человеком, чтобы отказаться от такого!

Не зря же столько людей так интересуются трансерфингом! И вряд ли все из них так уж сильны в физике, квантовой механике и прочих точных науках. Значит, и им тоже, как и мне, традиционное мировоззрение уже порядком поднадоело. И я, как и все люди, тоже хочу жить и комфортно, и без болезней и потрясений. В общем, мы с трансерфингом подходим друг другу по всем параметрам!

За исключением теоретической части — но я думаю, это не беда. Ведь теорию относительности Эйнштейна тоже сначала понимал только он сам, а затем еще несколько ученых — такая мне недавно попала информация. И надо сказать, меня она и утешила, и обнадежила — ну что тут поделаешь, если человеку не дано, как говорится! И как любит говорить в подобных случаях мой драгоценный супруг: «Если думаешь чего, так не мучь себя!».

Но, с другой стороны, как же не мучить себя, если вокруг понимающие люди (счастливые... надо думать, в школе у них не было проблем ни с физикой, ни с механикой...) со знанием дела рассуждают и о пространстве вариантов, и о параметрах мысленного излучения, и об энергоинформационных структурах, фреймах и фрейле, переходах на другие линии жизни.... И о том, как просто изменить свою жизнь в рамках нового, нетрадиционного мировоззрения... Если действовать принципиально иным способом...

Потому я и решила, отставив пока, то есть на время, а не совсем и бесповоротно (так я себя уверяла) теорию, сразу же перейти к практическим рекомендациям. И попробовать — а вдруг получится? То есть не мучить себя понапрасну, а сразу же попытаться действовать иным способом, но так, чтобы получать желаемое.

При этом я, разумеется, отдавала себе отчет в том, что, например, как бы мне ни хотелось сразу же перейти на другую линию жизни, это у меня ну никак не получится! Не смогу я постигнуть ну никакие построения, изложенные с помощью мудреных слов вроде «энергетическая основа», «избыточный энергетический потенциал», «параметры линий излучения», «равновесные силы» и прочее...

И потому не стоит, соответственно, и пытаться следовать практическим рекомендациям на предмет того, например, как оседлать линию удачи — и скользить, скользить, скользить по ней в пространстве вариантов... А то, чего доброго, не те параметры заведут куда-нибудь не туда, не на ту линию. И будешь потом в пространстве вариантов перебирать их до бесконечности — их ведь там видимо-невидимо... Это вам не кулинария или физкультура, а точ-

ные науки, тут и до беды недолго. Или это вариантов там видимо-невидимо, а линий, наоборот, совсем даже и мало? И никак не хватит вдруг на всех желающих?

А вот то, что касается здоровья, правильного питания, укрепления энергетики и прочего, у В. Зеланда изложено и просто, и доступно, и предварительной подготовки по физике или квантовой механике, например, не требует. И потому решила я с этого и начать. А потом уже, как советуют знающие люди, попробовать от простого к сложному перейти. Вдруг да и получится, несмотря на незнание основ, так сказать...

И потому еще, что, как очень справедливо пишет автор трансерфинга, в юности нас, читателей, очень мало волновали вопросы, связанные со здоровьем. Вот и мое здоровье меня тогда не беспокоило, в отличие от нынешнего времени — и я почему-то думаю, что примерно такая же проблема появилась и у тех, для кого золотая пора юности уже миновала. И, как я уже убедилась, прочитав много сообщений в интернете от прочитавших книги по трансерфингу, не все среди них пребывают в том возрасте, когда не обращают внимания на здоровье.

Но при этом меня немного обескуражил тот факт, что не так уж и много откликов, связанных с проблемами здоровья, нашла я на форумах. Видно, читатели — и почитатели — В. Зеланда несмотря ни на что, могут похвалиться отменным здоровьем — чем можно только восхититься и по-хорошему позавидовать! Или, сосредоточившись на темах более важных, обсуждают только их, как-то: как добиться успеха, стать богатым, счастливым. Или, может быть, я просто не нахожу откликов на тему столь важную, как здоровье, здоровый образ жизни?

Но несмотря на это решила я все-таки непременно узнать, какие это такие маятники не дают нам стать красивыми, здоровыми, стройными, — и как с этими маятниками бороться. Или действовать иным способом, как говорит автор трансерфинга. Чтобы перенестись туда, где будут другие маятники или где будем уже другие мы — красивые, здоровые, стройные... В общем, что-то с этим я совсем запуталась — где мы, а где маятники...

Но это и не важно. Тем более что и вера наша не требуется, а можно просто для простоты полагать, что есть такое место, где мы совсем другие. И начала я искать, где же это такое место и какие такие иные способы помогут туда добраться.

И снится чудный сон Татьяне...

...Но вот настал момент, когда вы должны сказать продавцу свое «да» или «нет». В этот момент вы очень сладко спите, даже если вам кажется, что это не так...

В. Зеланд

...Но тут по пути мне встретился большой и красивый магазин — и я с удивлением подумала, что я, наверное, сплю. И этот магазин, куда я зачем-то пришла — это такое чудесное сновидение... В магазине было так много красивых вещей, столько всего, что просто глаза разбегались в разные стороны. И вот я долго ходила по этажам, ходила и смотрела, как на выставке, и ни о чем ни думала. И не знала, покупать мне что-нибудь или нет. А если покупать, то что? Ведь даже чувство моды и знание фасонов ну никак мне не помогали! И вкус вроде у меня тоже есть — во всяком случае, мои подруги так говорят, — но и он тоже мне не помогал!

Но потом я вдруг как будто проснулась, и одумалась, и начала сначала разглядывать вещи, а потом еще и анализировать их — и начала мучиться проблемой выбора. И так долго я ходила, и анализировала, и опять мучилась, а потом опять решила ходить как на выставке и не напрягаться.

А продавцы так и порхали вокруг меня, так и щебетали, уговаривая купить то одно, то другое, советуя примерить то платье, то костюм, то пальто... И приносили откуда-то новые платья, одно лучше другого, и рассказывали, какие эти платья модные, и от каких дизайнеров, и из каких тканей сшиты, и расхваливали свой товар на все лады...

А меня все мучили сомнения, и я все упрекала себя, что в таком дорогом магазине и среди такого множества красивых и модных вещей я никак не могу выбрать то, что мне нужно. Причем я знала, что я могу купить все, потому что у меня есть кредитная карта Master Card, и почему-то с неограниченным кредитом — или это называется открытый счет?

Но это неважно, потому что я все думала то о недостатках, то о достоинствах вещей, то опять анализировала, а продавцы уже устали щебетать и просто ждали, когда же я наконец скажу «да». Но, наверное, разум мой спал, а потом одна милая девушка опять стала без устали расхваливать платье, которое мне понравилось больше всех, и разум мой проснулся, и опять стал анализировать недостатки и достоинства... И я уже почти готова была сказать «да» и начала себя уговаривать хоть что-то выбрать наконец...

Потом поняла — да я ведь ничего не могу выбрать, потому что до сих пор не решила, какой же вид одежды мне нужен! Может, мне пальто нужно, а они мне платья расхваливают, или вовсе мне нуж-

но не вид одежды искать, а вид обуви? Знаете, как это во сне бывает, сразу и не сообразишь, особенно когда галдят со всех сторон...

Потом я поставила цель выбрать себе все-таки какой-то вид одежды и стала примерять разные платья. Правда, и при этом опять все анализировала, не переставая, и искала достоинства и недостатки, и опять мучилась проблемой выбора. То есть не насчет вида одежды или обуви, например, а насчет синего платья или красного, насчет формы кокетки или вида рукава. И опять анализировала, чем мне синее платье симпатично, а чем красное менее симпатично. И почти уже выстроила стройную концепцию насчет синего платья, и почти что приняла обоснованное решение, как вдруг вспомнила — а чувства!

Батюшки мои! Вот тебе раз — и точный анализ есть, и рациональное обоснование имеется, а про чувства-то и забыла! Вот потому и нечего надеть, что покупаешь, не сделав все как следует — то одно забудешь, то другое! А тут еще и продавцы галдят свое: «Ну это точно ваша вещь!». Им-то, неразумным, откуда знать, что в момент принятия решения помолчать бы надо! Им-то не понять, что стоит только что-нибудь одно сделать не так — и все труды пойдут насмарку! И купишь вещь, которая совсем не тебе была предназначена, а другому человеку. Другой женщине, например...

И тут я прислушалась к себе — не пробежала ли хоть легкая тень сомнения или угнетения? Нет, тень сомнения вроде не пробежала, а вот угнетения... Вроде тоже не пробегала... Потом подумала: а вот если я куплю красное платье, то придут ли в восторг мой коллеги, когда его увидят? А если они не в восторг придут, а совсем даже наоборот, обзавидуются? Что ж тогда, не покупать это платье?

А купить синее, чтобы они, как и положено, пришли в восторг, а не завидовали, хотя бы белой завистью? Потом я все-таки решила, что от красного вряд ли они придут в восторг, а от синего — тем более. Ну где, скажите на милость, вы видели такую женщину, которая бы пришла в восторг от чужого красивого платья?

И тут вдруг, не успела я опять про легкую тень угнетения подумать и про белую зависть, как появился среди девушек представительный мужчина и громко объявил, что подарки закончились и магазин закрывается на рождественские каникулы.

«Как, какие подарки, какие каникулы?» — закричала я, с ужасом поняв, что платье — именно такое, о котором я мечтала всю свою жизнь, никогда не станет моим! И проснулась, втайне надеясь, что это было не чудесное сновидение, как я в самом начале подумала, а осознанное!

И может, еще можно все исправить... Потому что в последний момент, как раз за секунду до того, как появился этот представительный мужчина, душа моя тоже проснулась и закричала, что это именно мое платье, то есть еще не мое пока что, но его нужно покупать побыстрее!

Даже если от него и не придут в восторг другие женщины. И даже мужчины... И чтобы его не купила какая-нибудь другая женщина, которой оно вовсе не было предназначено! И не мучилась бы потом...

И тут вдруг раздался такой звук, ну, как будто тоненько зазвенел колокольчик — помните, когда открываешь дверь в магазин, при этом так приятно звенит колокольчик! И как я обрадовалась! Я подумала, что это каникулы уже закончились и магазин опять открывается! Или это другой магазин вообще, но это не важно, можно просто для простоты полагать, что

во сне ведь все может быть, правда? И подарки, может, еще не закончились! И каникулы не начались!

Но колокольчик все звенел и звенел, не переставая, и тут я с ужасом поняла, что мои сладкие сны — и чудесный, и осознанный, и все остальные — закончились. И не колокольчик это вовсе, а звонят в дверь, точнее говоря, трезвонят!

— Ты что так долго не открываешь? Спишь, что ли? — спросила моя подруга, глядя на меня с подозрением.

— Не знаю, вроде нет, — ответила я.

— Как это «вроде нет»? Звоню, звоню, уже уходить собралась. Что это с тобой приключилось? А ну давай рассказывай, что тут у тебя!

И рассказала я ей, как уплыло от меня платье, о котором можно только мечтать в сладких снах (господи, опять я про сны!), а все потому, что душа моя с разумом никак сладить не могла, или разум с душой, теперь уже кто их разберет. И точный анализ не помог, и стройная концепция, и обоснованный выбор...

Подруга посмотрела на меня с подозрением и выдала:

— Ну, все понятно! У каждого свои тараканы в голове! То ты эзотерикой мне дырку в голове прогрызла, то какой-то ДЭИР появился, то этот, как его, Симеон, что ли, или Симорон, а теперь что еще? Начиталась на ночь глядя, вот и все не как у людей! Ну ладно, это твои проблемы, ты же у нас все больше по «научной части», а мы люди приземленные, нам воспарять некогда.

Вот посмотри, пока ты тут спишь или «вроде не знаешь», что спишь, я себе такое платье купила на рождественской распродаже! — и достала из пакета синее платье... То самое...

И опять затарахтела без остановки.

— Ты знаешь, оно вроде несколько экстравагантное, но я в нем сразу почувствовала себя в своей тарелке! Только надела, сразу же поняла — то, что надо! Не то что красное, — ну, то, что мама в прошлый раз привезла. Ну помнишь, то красное: вроде и красивое, и модное — а не то! Ношу, чтобы ее не расстраивать, а радости никакой. А это — ну ты посмотри, какой блеск! И безо всяких твоих научных подходов — там, знаешь, не до того! Вот мои драгоценные коллеги обзавидуются...

...А я-то уже собралась было ей рассказать, как нужно правильно действовать, то есть не правильно, а так, как надо, точнее, принципиально иным способом, но так, чтобы получать желаемое!

Что надо для здоровья?

Быть дураком, эгоистом и обладать хорошим здоровьем — вот три условия, необходимые для того, чтобы быть счастливым. Но если первого из них не хватает, то остальные бесполезны...

Г. Флобер

Первая неудача меня не особенно обескуражила — все-таки было это все во сне, да и скорее всего, для практики мне просто времени не хватило. Не успела я только все прочитать, как тут и подвернулся случай! Потому так все и вышло... А может, вещь эта — то есть платье — вовсе и не была необходимой...

Так я себя и утешала, и успокаивала; и решила несмотря ни на что потихоньку двигаться дальше по пути постижения сложной науки трансерфинга — то есть ее прикладных аспектов. Тем более что самое сложное, как сам автор написал в начале главы «Цели и двери», уже осталось позади.

«Что поделаешь, вопросы затронуты неординарные, а выводы и подавно ошеломляющие». Так это

же про теорию, которая в начале описана, а я-то решила практикой ограничиться! Тем более что, может быть, и не совсем к месту, вспомнила старую шуточку про прикладные науки: «как приложишь, так и пойдет» — так любил говорить один мой старый знакомый с мехмата в нашу бытность студентами...

И стала уже целенаправленно искать в книге о трансерфинге практические советы касательно укрепления здоровья. И, отставив «на потом» менее беспокоящие меня вопросы вроде того, как диктовать моду (хоть я и стараюсь, по мере сил и возможностей, идти в ногу с модой), я побыстрее перешла непосредственно к главе «Энергия и здоровье».

И тут-то мне и стало ясно, почему у меня такие проблемы — то есть почему мои попытки заняться трансерфингом оказались такими неэффективными! Ведь в самом-то начале этой главы и написано, что «...для эффективных занятий трансерфингом требуется хорошее здоровье и достаточно мощная энергетика». Вот вам и объяснение: я и не считала, что у меня хорошее здоровье, и, наверное, не знаю просто, что же это такое-то — хорошее здоровье! А про энергетику и вообще говорить нечего — какая уж там энергетика...

Тут-то мне все и стало понятно — нужно же вначале узнать, что это такое — хорошее здоровье, а потом уже двигаться дальше по пути обретения оного. И что же я прочитала дальше?

«Но возможно, вы просто не знаете, что такое хорошее здоровье. Если утром вам лень вставать, неохота идти на работу или учебу, если после обеда вы раскисаете и вас клонит в сон, если вечером вам не хочется ничего, кроме как только устроиться возле телевизора, значит, нет у вас никакого здоро-

вья.» Вот такое вот определение здоровья. Или нездоровья? Или это и не определение вовсе?

Тут-то мне и пришлось призадуматься: а вот как быть, если утром мне и вставать не лень, и на работу я иду с охотой, и совсем даже не раскисаю после обеда, а наоборот, прилив сил ощущаю, а вечером меня к телевизору не то что не тянет, а даже и думать о нем не хочется, а думается только о том, что бы такое изобрести к ужину повкуснее, — то что же это получается? Значит, есть у меня хорошее здоровье? А я, неразумная, просто не знаю про это? Или какое-никакое, но есть?

Тут уж, чтобы хоть какую-то ясность внести, и после этого уже энергетикой заниматься, решила я обратиться с таким вопросом к специалисту. К врачу то есть — вот подумалось мне, что кто же, как не врач, и объяснит мне, что же такое хорошее здоровье...

Благо с вопросом этим в самом прямом смысле далеко идти не надо было — как раз в нашем доме, только в соседнем подъезде, и живет врач, который, как я не без оснований рассчитывала, найдет время на то, чтобы объяснить мне, что же такое здоровье.

Почему найдет время, спросите вы. Потому что с тех пор, как он вышел в отставку — по его выражению — свободного времени у него появилась масса. Не то что тогда, когда он и работал, и преподавал... В общем, встретив (вроде как случайно) милейшего и любезнейшего Александра Константиновича на прогулке — он постоянно гуляет со своим спаниелем в парке, — я и подступила к нему с волнующей меня проблемой.

«А вот вы сами как думаете? — весело ответил он вопросом на вопрос. И, видя мое замешательство, продолжил: Вот наш Иван Петрович Павлов, например, говорил по этому поводу так: «Если человек

ест, спит и испражняется с удовольствием — значит, он здоров»... И засмеялся, видя мое смущение.

Ну, и как вам такое определение, не подходит? Или не нравится? А ведь, как ни крути, все верно! Но вам бы, наверное, хотелось чего-то понаучнее или, наоборот, попроще? Вот Фаина Раневская дала такое замечательное определение: «Здоровье — это когда у вас каждый день болит в другом месте»...

Ну, а если говорить серьезно, то, если вы этим заинтересовались не от нечего делать, я вам лучше дам почитать хорошую книгу — лучше, чем там написано, я вам все равно не расскажу. А потом мы с вами и поговорим подробно...

Потому что вопрос этот не такой простой, как на первый взгляд кажется. Когда я его задавал своим студентам-первокурсникам, они всегда давали определение «от противного» — что-нибудь вроде «ну, если человек не болеет, то он здоров»... А заодно почитаете о том, как здоровье сохранять и поддерживать с молодых лет... Что по этому поводу пишет человек, который все проверил на себе и которому можно доверять, — это был врач от бога...

...А то я что-то вас редко вижу на прогулке — или вы вместе с вашей кошкой только на балконе и гуляете, здоровье укрепляя?»

Тут уж и я засмеялась, вспомнив, как недавно я в очередной раз попыталась погулять во дворе нашего дома со своей Барсей, а тут как раз появился со своим Рексом Александр Константинович; на этом наша прогулка и закончилась... И с тех пор моя рыжая красавица гулять во дворе отказалась напрочь и только с видом явного превосходства поглядывает с нашего балкона на своего недруга, а тот делает вид, что до кошек ему вообще нет и никогда не было никакого дела...

Проценты с основного капитала

...Пусть мысли, заключенные в книгах, будут твоим основным капиталом, а мысли, которые возникнут у тебя самого, — процентами на него...

Фома Аквинский

Книга, которую дал мне почитать Александр Константинович — «Раздумья о здоровье» Н.М. Амосова — оказалась мне знакомой, правда, читала я ее довольно давно и, к сожалению, в то время не восприняла как должно то, о чем в ней так просто, понятно и увлекательно рассказывается. Видимо, исключительно по причине молодости — потому что другие проблемы меня, как и многих из нас в молодом возрасте, занимали гораздо больше, чем проблемы здоровья.

Я думаю, что эта книга, написанная довольно давно, ни в чем не утратила своей актуальности. Написана она честно, непредвзято, без околичностей, некоторым отдельные места могут показаться даже резкими, но никто, я думаю, не усомнится в справедливости всего написанного.

После того, как я перечитала ее еще раз, но уже воспринимая все совсем по-другому, я решила перечитать и «Мысли и сердце» — еще одну книгу Н.М. Амосова, тоже прочитанную давно, еще во время учебы в институте. А потом разыскала и остальные его книги, и интервью, и некоторые статьи... И очень пожалела о том, что много лет назад у меня, как совершенно справедливо пишет автор, не хватило и силы воли, и характера, и еще много чего для того, чтобы по настоящему заняться своим здоровьем.

Да и не только об этом — то есть о проблемах здоровья — идет речь в книгах этого замечательно-

го человека, хирурга от бога, спасшего тысячи жизней, обучившего десятки врачей, неутомимого пропагандиста здорового образа жизни. Человека, который все подвергал сомнению, всю жизнь полагался только на свой опыт; а все, что он рекомендовал своим читателям, слушателям и почитателям, было проверено им на себе.

Книга Н. М. Амосова «Раздумья о здоровье», в которой была изложена его «Система ограничений и нагрузок», издавалась многократно, ее суммарный тираж составил 7 млн экземпляров! Не меньшей популярностью пользовалась и книга «Мысли и сердце», тоже изданная примерно таким же тиражом и переведенная на 13 языков!

А сам автор, с 1962 года член-корреспондент Академии медицинских наук, с 1969 года академик Украинской АН, лауреат Ленинской премии, трех Государственных премий Украины, Заслуженный деятель науки, Герой Социалистического Труда, награжденный орденами Ленина, Октябрьской революции, военными орденами как хирург военного госпиталя — «ППГ-22-66», при всей своей невероятной занятости еще и постоянно выступал с публичными лекциями по всей стране, неустанно пропагандируя здоровый образ жизни!

... После того, как я перечитала эти две книги Н.М. Амосова и нашла новые для меня — «Записки из будущего», «ППГ-22-66», «Книга о счастье и несчастьях», — мы с Александром Константиновичем много говорили и об этих книгах, и о тех проблемах, о которых писал знаменитый хирург. Н.М. Амосов оперировал на сердце и в 80 лет!

Так что я, когда заходит речь о здоровье, здоровом образе жизни, правильном питании и не только об этом — еще и о многом, многом другом, о чем писал в

своих книгах Н.М. Амосов, всегда ссылаюсь на его книги, статьи, интервью. Он для меня непререкаемый авторитет, и не только как специалист в своей области, но и как человек, который глубоко чувствовал свою ответственность и все проверял не только в ходе своей врачебной практики, но и на себе...

Какое же определение понятию «здоровье» дает Н.М. Амосов? Вот что он пишет в книге «Раздумья о здоровье»: «...определение здоровья только как комплекса нормальных показателей явно недостаточно. Настоящий подход к понятию здоровья должен быть количественным. «Количество здоровья» — вот что нужно.

Количество здоровья можно определить как сумму «резервных мощностей» основных функциональных систем. В свою очередь, эти резервные мощности следует выразить через «коэффициент резерва», как максимальное количество функции, соотнесенное к ее нормальному уровню».

Более краткое определение этих понятий дается в одном из интервью Н.М. Амосова, где он определяет здоровье как нормальную работу всех органов, функции которых измеримы, а о количестве здоровья говорит, что его нужно измерять по резервным мощностям организма.

Игры, в которые играют женщины?

...Это потому, что люди так привыкли играть в игру под названием Болезнь, что само излечение считается не целью, а атрибутом, побочным явлением игры...

В. Зеланд

Если опять вернуться к теме нашего разговора, то есть к теории трансерфинга, точнее, к практи-

ческим рекомендациям относительно того, как «можно заметно улучшить здоровье и повысить свою энергетику», то можно сказать, что первый шаг — с определением понятий — уже сделан.

Теперь можно и собственно к практическим рекомендациям В. Зеланда переходить. Правда, с одной оговоркой — их так много, и ко многим из них дается такое подробное теоретическое обоснование, что остановиться не то что на всех, но даже и на большей части советов и рекомендаций автора просто нет никакой возможности! Скажу лишь о том, что меня больше всего заинтересовало, или с чем я не могу согласиться, имея другую информацию по данному поводу...

Очень меня заинтересовало в этой главе описание игры в болезнь и игры в лечение. Уж и не знаю, с чем это связано в первую очередь. То ли с тем, что как раз недавно перечитывала книгу, где описываются разные игры, — «Игры, в которые играют люди» называется; то ли с тем, что периодически приходится болеть — и, соответственно, лечиться. Но это неважно, главное то, что в одном я полностью согласна с уважаемым автором.

«Прекрасной иллюстрацией нечистой игры являются попытки представительниц прекрасного пола сбросить вес. Они мучают себя диетами, делая над собой насилие (Я болею, а меня лечат). Они ненавидят свой вес и свою фигуру, а вы знаете, что это отличный способ излучать энергию на частоте линии жизни, где фигура и вес именно такие. Им не нравятся эти диеты, они хотят есть то, к чему привыкли. Если вы тоже сейчас играете в эту игру, оставьте это бессмысленное насилие над собой. Оно в лучшем случае даст только незначительные временные результаты.

Когда вы делаете над собой насилие, подсознание боится, сопротивляется и, в конце концов, возьмет свое — вы бросите диету и растолстеете еще больше.»

Вот так пишет про нечистую игру В. Зеланд, и в этом с ним нельзя не согласиться — такую игру никак не назовешь *fair play*!

Только вот относительно того, кто *ведет* эту нечистую игру, можно и поспорить. Или кто кем манипулирует, или кто выступает в роли маятника диеты, а кто — его доверчивого приверженца, если говорить терминами трансерфинга. Потому что попытки представительниц прекрасного пола (и сильного пола тоже) сбросить вес, действительно дающие только временные результаты, очень выгодны тем, кто пытается внушить нам всем мысль о нашем несовершенстве.

Чуть ли не на каждом шагу нас пытаются убедить, что нам обязательно нужно избавиться от «лишних» килограммов, что происходит это чуть ли не безо всяких усилий с нашей стороны, «быстро, легко и вкусно».

Если вы еще не успели в этом убедиться, не радуйтесь — у вас все еще впереди. Или вы, может быть, одумаетесь и не станете и начинать? Ведь, кроме закона равновесия, о котором пишет В. Зеланд, есть еще один всеобъемлющий закон: «Неважно, что вам говорят — вам говорят не всю правду».

Может, попробуем разобраться, о чем «недоговаривают» те, кто пытается убедить нас играть на их поле и по их правилам?

И какими правилами *fair play* руководствуются те, кто не хочет плясать под чужую дудку?

Призраки бледного вида...

*Эпий вещает, что есть в Ахерузии некая область,
Место, куда не тела и не души являются наши,
Но только призраки их, удивительно бледного вида...*

Лукреций

Любой представитель старшего поколения, в свое время обучавшийся в вузе, помнит эту знаменитую фразу из знаменитого произведения классика: «Призрак бродит по Европе — призрак коммунизма»... Сейчас и нам впору вслед за классиком вскричать: «Призрак бродит по Европе — призрак диеты!» Этот призрак — донельзя худое существо, которое преподносится как идеал, следовать которому обязаны все без исключения, невзирая на возраст, пол, состояние здоровья, профессию, вероисповедание и т. д.

И бедные граждане (или сейчас нужно говорить господа), поддавшись дурному влиянию искусных манипуляторов, очертя голову пускаются в немислимые авантюры. Благо вариантов хоть пруд пруди. Где-то я прочитала, что число известных миру диет приближается к отметке тридцать тысяч!

Среди этого разнообразия и великолепия вам встретятся низкокалорийные и высококалорийные, цветные и импульсные, белковые и овощные, яблочные и ананасовые, английские и японские, голливудские и кремлевские, очковые и витаминные, балетные и астронавтские... Как сказал в свое время известный персонаж известного романа, и чего ж только нет на свете!

Нет, вы только подумайте — это же сколько усилий нужно было приложить армии диетологов, чтобы создать такое изобилие! Похоже, что скоро наступят такие благословенные времена, когда диета-

ми будет «охвачено» все разнообразие ныне существующих продуктов и профессий! А в самом деле — если существует диета балетная, то почему бы не быть диете, например, дизайнерской или программистской? Чем дизайнеры или, к примеру, учителя хуже? Опять же, если есть диета яблочная или ананасовая, почему столь любимый народом продукт, как колбаса, пребывает в полном забвении?

Несмотря на уже существующее потрясающее разнообразие с завидной регулярностью на свет божий появляются очередные шедевры диетического разума! Представляете, какая армия специалистов денно и нощно трудится на ниве диетологии! Надо думать, результаты таких трудов праведных себя оправдывают — и многочисленная армия специалистов зарабатывает себе на кусок хлеба с маслом. Или диетологи не употребляют масло?

И похоже, что уж представителям этой столь востребованной ныне профессии не грозят ни увольнение, ни безработица. Число желающих вступить в стройные ряды худеющих растет с каждым днем — несмотря на вопиющую неэффективность предлагаемых методик похудения — в стремлении следовать недостижимому идеалу «90×60×90».

Пожалуй, наибольший вклад в этой сфере манипулирования общественным сознанием принадлежит средствам массовой информации. И в самом деле, откройте любой номер любого глянцевого издания, и там вы непременно найдете расписанную по дням диету. Практически в любой газете вы встретите то же самое. Например, в той же «Комсомольской правде», которая так усиленно пропагандирует кремлевскую диету.

А реклама всевозможных чудодейственных таблеток, биодобавок, чаев и прочего, призванного по-

мочь доверчивым потребителям обрести параметры фотомоделей, — в каждой газете и газетке ее немислимое количество!

Давайте попробуем вместе разобраться, почему так происходит. Почему число желающих приобрести диетических истин растет с каждым днем? Почему вообще идея о необходимости следовать «диетическому» образу жизни так упорно и целенаправленно внедряется в общественное сознание? Почему, наконец, несмотря на громадное разнообразие предлагаемых методик похудения, они потрясающе неэффективны?

Избыточный, нормальный, идеальный...

Истина — в науке. Не позволяйте фактам вводить вас в заблуждение.

Законы Мэрфи

Проблема избыточного веса в последнее время действительно стоит очень остро, и неудивительно, что число желающих посидеть на диете и сбросить лишние килограммы растет с каждым днем.

Так, Всемирная организация здравоохранения отмечает, что в мировых масштабах ожирение достигло эпидемических пропорций и представляет собой серьезную угрозу здоровью общества. В Европе ожирение отмечается более чем у двадцати процентов населения, достигая в отдельных странах отметки в тридцать процентов. В Соединенных Штатах от ожирения страдает более 50 млн человек. К тому же данные статистики свидетельствуют, что налицо тенденция к росту частоты заболеваемости.

В нашей стране, как отмечается в работах врачей-диетологов, от ожирения страдает практически каждый пятый, а избыточный вес отмечается у трид-

цати процентов населения. Более того, у женщин за тридцать избыточный вес отмечается уже у 75%!

Как говорится, против фактов не поспоришь. Но почему-то при этом так и приходит на ум известная фраза о том, что есть ложь, есть грубая ложь и есть статистика. Может быть, это не имеет отношения к вышеупомянутой проблеме?

На чем же основываются данные статистики?

Для начала следует разобраться с тем, что же такое лишний или избыточный вес — и в сравнении с чем; как он определяется — с помощью каких методик; и насколько они точны.

Сразу же следует сказать — *единой формулы* расчета *идеального* веса попросту не существует! А то, что за нее выдается, представляет собой всего лишь таблицу усредненных весов, характерных для той или иной возрастной группы.

Методик расчета веса и в самом деле много, при этом в бытовых условиях обычно пользуются классической *формулой Брока*, согласно которой нормальный вес человека есть цифровой показатель его роста за вычетом 100 см. Существует множество модификаций формулы, например, рост минус 100 см и плюс/минус 10% веса. Иными словами, при росте 175 см ваш вес может колебаться в пределах $75 \text{ кг} \pm 7,5 \text{ кг}$.

Если вес, установленный по формуле Брока, превышает нормальный на 11–24%, говорят о I степени ожирения, на 25–49% — о II степени ожирения, на 50–99% — о III степени ожирения, на 100% и более — о IV степени ожирения.

В отечественном здравоохранении используются таблицы *максимально допустимого веса*, при превышении которого на определенное количество процентов делается вывод о наличии избыточной массы тела или ставится диагноз ожирения определенной

степени. При этом учитываются рост, пол и возраст.

Однако тут есть еще и такой момент. Обычно говорят об избыточной массе тела, подразумевая, что она избыточна за счет жира. В таком случае логично предположить, что определение массы жира в организме позволит однозначно ответить на вопрос об ожирении. Но вся беда в том, что все нынешние методы определения массы жира или слишком сложны, или неточны.

Взвесить все жировые отложения человека, как вы понимаете, возможным не представляется, поэтому для определения степени ожирения медики и диетологи используют косвенные методики — например, сопоставление толщины кожных складок, измеренных на определенных участках тела, с табличными значениями.

Например, по рекомендации Всемирной организации здравоохранения следует проверять толщину кожной складки на задней поверхности плеча. Точка располагается приблизительно на 10–15 см выше локтевого сустава. Норма — 1 см. Можете проверить!

Мало того, что определить массу жира в организме довольно сложно и о точности говорить не приходится, так тут еще, как говорится, возможны варианты. Возможен вариант с нормальным весом тела и повышенным содержанием жира в организме. Возможен вариант избыточного веса за счет развитой мышечной ткани при нормальном содержании жира. Как быть в таких случаях?

Думаю, не следует напоминать вам, уважаемые читатели, и о том, что все мы разные: у нас разное сложение, разная конституция и, соответственно, разная толщина прослойки жировой ткани, какой должно быть в пределах 15–20% у мужчин и 20–25% у женщин.

На это счет, оказывается, тоже существуют таблицы! Только в них уже приводятся варианты *идеальной массы тела* в зависимости от роста или типа сложения — нормостенического, гиперстенического и астенического.

В цивилизованном мире для определения избыточного веса и ожирения используется математическая формула ВМІ.

Что это такое? ВМІ — это аббревиатура от американского Bodymass-Index, что переводится на русский язык, как индекс массы тела. Принятое сокращение — ИМТ.

Индекс массы тела высчитывается по формуле:

$$\text{ИМТ} = \text{Вес (кг)} : \text{Рост}^2 \text{ (м)}.$$

Например, при росте 1,58 м вы весите 72 кг. Следовательно, ваш ИМТ вычисляется следующим образом:

$$\text{Вес (72)} : \text{Рост}^2 (1,58 \times 1,58).$$

Берем в руки калькулятор и подсчитываем:

$$1,58 \times 1,58 = 2,4964,$$

$$72 : 2,4964 = 28,8415.$$

Ваш индекс массы тела равен 28,8415.

Сопоставив цифровое значение индекса с ключом ВМІ-индекс, вы поймете, нужно ли вам худеть или нет.

ИМТ-индекс:

менее 19 — ваш нынешний вес ниже нормы;

от 20 до 25 — физиологическая норма;

от 26 до 30 — избыточный вес;

от 31 до 40 — ожирение.

Кроме того, в рамках от 28,5 и далее определяются различные степени ожирения.

Как видите, и эта формула не поможет вам с точностью до килограмма определить, соответствует ли ваш вес идеальному.

Все знают, как тяжело уходят лишние килограммы, и хотелось бы знать поточнее, где пролегает та граница, когда уже не нужно беспокоиться о несоответствии идеалу!

Множество вариантов, предлагаемых разными методиками определения максимально допустимого, или нормального, или идеального веса, способны только ввести в заблуждение неподготовленного читателя. Даже формула ВМІ, как вы убедились, не дает точного ответа, приблизительно очерчивая только границы нормы.

Складывается впечатление, что, похоже, никто не в состоянии дать вам точного ответа, соответствует ли ваш вес идеальному. Да и вообще, что это такое — идеальный вес? Идеальный для чего? Или нормальный относительно чего?

Хотелось бы, несколько забегаая вперед, сказать, что кроме общепринятых терминов «идеальный» или «нормальный» вес, существует еще и концепция «естественного» веса — *natural weight*, предложенная англоязычными противниками сидения на диетах.

Но обо всем по порядку. Вы с вами пока что пытались разобраться в вопросе, почему с каждым годом растет армия желающих сесть на диету. Рост числа полных людей — только одна из причин этого явления. И похоже, что не главная.

Есть идея!

Дадим потребителю не то, что он хочет, а то, в чем он нуждается!

А.Б. Мигдал

Реалии нашей повседневной жизни наводят на мысль, что идея о необходимости следования «диетическому» образу жизни активно и целенаправлен-

но внедряется в сознание широких народных масс. Причем уже довольно давно — раз эта идея успела настолько овладеть умами. И овладеть довольно прочно, потому как несмотря на вопиющую неэффективность диет многие не один и не два раза в жизни, а цикл за циклом идут по одному и тому же порочному кругу.

В одной из книг, написанной доктором медицины, известным канадским специалистом в области здорового питания, мне попала такая информация: три миллиарда женщин просыпаются и засыпают с мыслями о... похудении. Вы только вдумайтесь — идея похудения стала навязчивой для такого громадного количества представительниц прекрасного пола!

Не знаю, как вам, а мне при этом сразу же пришла в голову мысль — кому-то нужно было очень хорошо потрудиться, чтобы эта идея овладела умами! И, соответственно, — кому это выгодно? Раз эта идея настолько тщательно вдалбливается в сознание, значит, это кому-то очень нужно.

Чтобы понять, как идея всеобщего похудения прочно завладела общественным сознанием, попробуем обратиться к истории «диетического разума»... Нужно сказать, что начинается она чуть ли не в незапамятные времена!

Что удивительно — одна из первых диет, появившаяся еще в середине XVI века, сразу же нашла массу последователей! Так и напрашивается сравнение с нынешним временем — несмотря на великое многообразие уже известных диет, каждая новая вызывает небывалый ажиотаж и приобретает множество поклонников.

Итак, одна из первых «задокументированных» диет появилась на свет еще в 1558 году. Ее автором

был итальянец Луиджи Коронаро, который, как оказалось впоследствии, верно уловил назревающие в обществе тенденции и воплотил их в своем знаменитом труде. Он подробно описал диету, благодаря которой он стал стройным, энергичным и полным сил после долгих лет слабости, тучности и безучастия к жизни. Диету Л. Коронаро можно смело отнести к разряду жестких ограничительных диет — однако несмотря на это у него сразу же появилось много последователей.

Трудно предположить, что их могла привлечь идея скудного стола, но вот магические грядущие изменения в жизни, которые связывались с «умерщвлением» плоти — вполне! Вместе с размышлениями о еде и практическими рекомендациями для тех, кто хотел похудеть и поправить свое здоровье, «диетический бестселлер» своего времени обещал adeptам новой веры грандиозные изменения в жизни, вплоть до бессмертия!

Благодаря соблюдению диеты последователи Л. Коронаро получали уникальную возможность избавиться, кроме всего остального прочего, и от проблемы недостатка «добродетели». С чем, вместе с рядом других причин, и увязывались в прежние времена пресловутые плохое пищеварение, полнота и дурное самочувствие.

Передовая идея грядущих позитивных изменений в жизни позже была взята на вооружение диетологами всех стран и народов в качестве основополагающей.

Что же касается столь далекого прошлого, то можно с полным правом утверждать, что общественное мнение того времени было полностью подготовлено к восприятию этой идеи, и она получила распространение во всей Европе.

В Британии, например, в XVII веке диеты придерживались офицеры колониальных войск и мужчины среднего возраста и среднего класса, подчеркивавшие своей худобой собственные активность и готовность к действию. Кроме того, диета прописывалась располневшим аристократам в качестве средства оздоровления. При этом аристократическая полнота — как мужская, так и женская — воспринималась общественным сознанием вполне благосклонно как свидетельство приличного достатка и возможности позволить себе располнеть.

На изменение общественного мнения по отношению к полным людям потребовалось много времени и масса усилий заинтересованных сторон...

Но знатная леди и Джуди О'Грэди...

*Люди легко верят тому,
чего страстно желают...*

Ф. Вольтер

Британия и стала родоначальницей «диетической статистики», если можно так выразиться. При отборе новобранцев во флот, помимо всего прочего, учитывалось соответствие веса будущих моряков идеальному, рассчитанному по специальной формуле. Так что имейте в виду — формула, согласно которой «нормальный вес» человека есть цифровой показатель его роста за вычетом 100, предназначалась исключительно для моряков! И, как вы понимаете, в расчет брались только практические соображения, но уж никак не эстетические.

В XVIII веке законодательницей моды для всей Европы и ее колоний была Франция с ее пухленькими и пышногрудыми аристократками Версаля. Классический французский типаж — аппетитная, ро-

зовощекая и богато одетая женщина — на долгие годы определил идеал европейской и мировой красоты. Только французская революция 1789 года и последовавшие вслед за этим драматические события, связанные с приходом к власти якобинцев, изменили представления о том, как должна выглядеть идеальная женщина.

И если идеальная женщина в «американском» варианте, независимо от ее статуса, выглядела скорее как женщина-работница, то в Англии, с ее вековым снобизмом, женщины-работницы стремились выглядеть как аристократки.

Нас сейчас уже нисколько не удивляет «зацикленность» американцев на здоровом образе жизни, и, соответственно, их неистребимое стремление к худобе и стройности. Да и что удивляться — началось-то все без малого два века назад!

Концепция здорового образа жизни была представлена на суд американской общественности Д. Льюисом в 1830 году под названием *New Gymnastics*. Простая жизнь на свежем воздухе, долгие прогулки и простое же двухразовое питание — вот составляющие его системы.

Книги Д. Льюиса и его лекции неизменно пользовались успехом, а число сторонников здорового образа жизни росло не по дням, а по часам. Справедливости ради стоит сказать, что простое двухразовое питание в системе Д. Льюиса предлагалось не столько с целью обретения худобы, сколько для улучшения здоровья и энергичности.

Вскоре появилась и одна из первых американских ограничительных диет. В 1834 году преподобный С. Грэхем из Новой Англии предложил американцам свое видение здорового образа жизни — трехразовый режим питания, хлеб домашней выпечки,

овощи, фрукты, молоко, никакого кофе, чая и пива и, что было совершенно революционным для того времени, — никакой говядины!

Можно себе представить, как восприняли эту идею фермеры и владельцы крупных ранчо! Однако ограничительная диета С. Грэхема была горячо принята теми, кто надеялся улучшить здоровье благодаря потере веса.

Нужно сказать, что семена упали на благодатную почву — к середине века вся прекрасная половина Америки только и мечтала о худобе и стройности.

Не обманешь — не продашь

Рынок — это место, нарочно назначенное для того, чтобы обманывать и обкрадывать друг друга...

Анахарсис

В конце XIX века стремление американцев к стройности и здоровью решили использовать себе во благо владельцы страховых компаний. Были проведены исследования, которые установили, что люди с избыточным весом умирают раньше тех, чей вес не выходит за границы нормы. Сузив эти самые границы веса до максимально возможных, компании таким образом убеждали потенциальных покупателей в их уязвимости — и число желающих купить страховку росло не по дням, а по часам.

Сейчас говорят о том, что данные исследований были построены на ошибочном предположении, будто бы низкий вес увеличивает продолжительность жизни, а данные, касающиеся мужчин, были автоматически распространены и на женщин, что не учитывались показатели среднего веса исследуемых, а границы «идеального» веса были занижены донельзя. Как бы то ни было, эта противоречивая и недо-

стоверная информация имела огромное влияние на общественное мнение и во многом определила отношение американцев к проблеме «избыточного» веса.

В 20-е годы несчастные потребители готовой одежды узнали, что всякая фигура должна соответствовать стандартным размерам, причем стандарты устанавливались довольно жесткие. Производители готовой одежды, заинтересованные в поточном производстве, стали внедрять в сознание масс идею о том, что не одежда должна соответствовать фигуре, а фигура — одежде.

Наступление велось по всем фронтам — и вскорости к страховым компаниям и фабрикантам готового платья подключились и модельеры. Все это время они оставались в тени и рисковали остаться без своего куска пирога. В моду стремительно вошло все легкое, воздушное, полупрозрачное, и некоторые «излишки плоти» стало невозможным скрыть, задрапировать или же упрятать под складками одежды.

Потребителя натуральным образом загоняли в угол, оставляя ему один-единственный выход — срочно худеть, избавляясь от «лишних» килограммов...

Так начинал раскручиваться маховик индустрии похудения...

Мифы и заблуждения

...Хороша порою и ложь, если она, принося пользу произносящим ее, ничем не вредит слушающим...

Гелиодор

Время от времени возникал очередной миф, связанный с избыточным весом или ожирением, — и вскоре американское общество организывает свои силы для массивного наступления на полноту.

В 40-е годы широко распространилось представление о том, что полные дети легче заболевают полиомиелитом, чем их худые сверстники. В качестве превентивного средства рассматривалась... диета!

Постепенно в общественном сознании утвердилось и представление о полноте как *причине* заболеваний сердца. Это заблуждение оказалось гораздо более живучим, чем миф о связи между полнотой и частотой заболеваемости полиомиелитом.

Свой вклад в неразбериху, господствующую в умах, внесла и крупнейшая страховая компания Америки — Metropolitan Life Company. В результате исследований, предпринятых компанией, в 1943–1944 годах были созданы и вынесены на суд общественности таблицы (чарты) соотношений среднего роста и веса. Те цифры, которые в них декларировались как «средние», на самом деле не имели ничего общего с действительным положением вещей. В соответствии с этими таблицами рамки «идеального веса» были сужены еще больше. По этим таблицам соответствовали «норме» только худые американцы, а остальные оказались — как бы это поизящнее выразиться — не вписывающимися в границы нормы...

На этих сфальсифицированных исходных данных базируется большинство современных таблиц соответствия роста и веса мужчин и женщин. Правда, справедливости ради следует отметить, что компания внесла изменения в таблицы в 1983 году и регулярно делает поправки на акселерацию и национальные «весовые особенности»...

Идея похудения овладевала умами с нарастающей силой и скоростью. По данным института Гэллапа, в 1950 году 44% опрошенных женщин считали, что имеют избыточный вес, в 1973 году — уже

55%, в 1980 году — более 70%, в 1990 году — выше 80%...

В Америке возникают общественные организации, помогающие желающим эффективно избавляться от избыточного веса с помощью групповой терапии, — Overeaters Anonymous (1960) и Weight Watchers (1961).

К этому же времени некоторые зарубежные авторы относят зарождение индустрии по производству диетических продуктов, с широко развернутыми рекламными компаниями, благодаря которым достигли рекордно высоких уровней продаж — 540 млн долларов — диетические продукты Sego и Metrecal.

Таким образом, на арене борьбы за потребителя оказалось множество заинтересованных лиц — страховые компании, фирмы по производству готовой одежды, модельный бизнес, производители диетических продуктов, средства массовой информации.

По закону джунглей

Вот главное правило любой сделки: обмани другого, иначе другие обманут тебя...

Ч. Диккенс

Кому выгодно внушать людям идею о необходимости соответствия стандарту? Причем стандарту надуманному, стремление к которому не приносит большинству ничего, кроме вреда для здоровья?

Я думаю, что большая часть садящихся на диету отдает себе отчет в том, кому выгодна идея похудения. И тем не менее продолжает ей следовать, и с упорством, достойным лучшего применения, обедает некрупными листьями салата, а от ужина отказывается вообще.

Идея *необходимости* похудения, столь упорно вдалбливаемая в общественное сознание, выгодна

производителям диетических продуктов. В современную индустрию по производству продуктов диетического питания вложены миллиарды, она приносит триллионы доходов, это десятки тысяч предприятий во всем мире, миллионы рабочих мест. И вся эта махина работает только благодаря тому, что одурманенные агрессивной пропагандой идеала «90×60×90» покупатели, точнее, покупательницы, стремятся к столь желанным параметрам моделей...

Идея о необходимости соответствовать идеалу «90×60×90» также выгодна фирмам-производителям верхней одежды и нижнего белья. Вождеделенные пропорции — просто коммерческий трюк, так как эти пропорции наиболее удобны для производителей. Это стало стандартным пошивочным размером — и под эти размеры подбираются манекенщицы, чьи параметры выдаются за идеальные. Законы бизнеса!

Вот задумайтесь над таким простым вопросом: много ли в вашем городе магазинов, где предлагается одежда больших размеров и одежда на нестандартную фигуру? Они есть, разумеется, но уж цены в них просто ошарашивают! Что, в принципе, и понятно — пошив небольших партий обходится не в пример дороже, чем производство, поставленное на поток. Так что поневоле задумаешься: а не выгоднее ли во всех отношениях будет похудеть до общепринятого стандарта? И таким образом подогнать фигуру под одежду, а не наоборот?

Если бы не идея всеобщего похудения, чем бы занялись производители так называемых фэт-бернеров и прочих не менее популярных и опасных «сжигателей жира», всевозможных очистительных чаев, чаев для похудения, капсул для похудения и т. д.? Рекламу этих средств можно встретить практически в любом печатном издании.

Вам обещают быструю потерю веса и дают полную гарантию против его набора в будущем. Вот только там почему-то не упоминается такой факт: рассчитаны эти препараты на абсолютное стопроцентное здоровье худеющего в начале курса, а вот каким оно будет по его завершении и, самое главное, в дальнейшем — это вопрос... Сразу же приходит на ум известное: «Неважно, что вам говорят — вам говорят не всю правду».

И хотя добросовестные врачи не устают предупреждать своих легковверных пациентов, что некоторые «сжигатели жира» содержат вещества, вызывающие не только аритмию и тахикардию у страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, но и целый букет «сопутствующих» болезней, меньше их из-за этого употреблять не стали.

Идея тотального похудения, без сомнения, выгодна и производителям лекарственных средств. Уж чем только не пытались лечить избыточный вес! Но об этом хотелось бы рассказать подробнее — для предостережения тех, кто в погоне за красотой готов рисковать здоровьем. Может быть, когда-нибудь фармакологи и выдадут «на-гора» чудо-таблетку, призванную сделать женщину стройной, как березка, если и это новоявленное «чудо» не навредит ее здоровью так же, как и многочисленные предшествующие аналоги.

Несомненную пользу из идеи тотального похудения извлекают и диетологи. О совершенно невообразимом количестве диет, предлагаемых желающим, уже говорилось — их около 30 000! И что удивительно — вам обещают, что вы не только сбросите вес, но и не наберете его в будущем. Возникает резонный вопрос — почему тогда число полных людей ну никак не уменьшается, а совсем даже наобо-

рот, растет с каждым днем? Где же обещанные результаты? И опять же — если все диеты так хорошо и эффективно работают, зачем же тогда изобретать что-то новое?

Видимо, дело обстоит не так хорошо, как в этом нас пытаются уверить авторы старых и новых «диетических» шедевров.

Порочный замкнутый круг

После поворота событий от плохого к худшему цикл повторится...

Законы Мэрфи: развитая мэрфология

Великое разнообразие диет, предлагаемое доверчивому потребителю, тем не менее имеет одну схожую черту. Подавляющее большинство последователей идеи похудения успели уже в этом убедиться.

Схожесть самых разнообразных диет заключается в их потрясающей неэффективности. Правда, энтузиасты похудения убеждаются в этом не сразу, а по прошествии определенного срока — как только наберут сброшенный вес и добавят к нему еще несколько килограммов. Различие между диетами — при всем их кажущемся разнообразии — состоит только в степени вреда, который они причиняют организму.

В одном из ведущих медицинских журналов приводятся следующие статистические данные: «В контролируемой группе участники программ потери веса обычно теряют 10% веса. Однако от 1/3 до 2/3 участников набирают вес в течение одного года, и почти все — в течение пяти лет».

По статистике, 65% американских женщин регулярно садятся на ту или иную диету в надежде сбросить 5, 10, 15, а то и более лишних, как они

полагают, килограммов. По данным Ассоциации институтов здравоохранения Соединенных Штатов Америки (АИЗ США), 90% из тех, кто сбросил вес, в течение пяти лет опять возвращаются к прежним показателям. Более того, почти 98% из пытавшихся похудеть продолжают набирать вес сверх того, какой они имели до предпринятой попытки похудения.

Эти цифры более чем убедительно показывают, что диеты, предназначенные для потери веса, не достигают цели, для которой они предназначены, — потери веса и *удержания* его.

Врачи Американской диетической ассоциации определяют свою позицию по проблеме управления весом следующим образом: «Традиционные программы снижения веса строятся на посылке, что человек может контролировать вес и «переделывать» собственное тело, не считаясь с физиологией и генетикой. В «интервенционных» программах используются ограничительные диетические планы и стандартизованные таблицы для расчета веса, которые призваны помочь человеку в его попытках добиться такого веса, который невозможно удержать».

Как реагирует организм на диету?

Когда мы получаем меньшее количество энергии во время сидения на диете, наш организм оказывается не в состоянии уловить разницу между ограничениями, которые мы накладываем на себя добровольно, и ситуацией голода. Ситуацией, которая может возникнуть независимо от нашего желания — как это уже множество раз бывало в истории человечества. Человеческий организм при поступлении меньшего количества энергии включает защитный механизм выживания, результатом которого является замедление метаболизма.

Все функции организма замедляются и «настраиваются» таким образом, чтобы организм смог выжить при поступлении меньшего количества пищи. Это естественный ответ человеческого организма на нехватку пищи, защитный механизм, который развивался в течение веков человеческого существования. Именно благодаря ему человечество смогло выжить во времена засухи и голода.

Генетический код, благодаря которому включается защитный механизм, является жизненно важным для выживания человечества в трудные времена. Если бы у наших предков не было этих генов, они бы не смогли просуществовать так долго, чтобы передать их нам, своим потомкам!

Защитный механизм выживания включает в себя «встроенный» механизм поиска пищи. Если пищи недостаточно, мы начинаем думать о том, как ее раздобыть. Разумеется, наши предки не смогли бы выжить, если бы в голодные времена просто сидели и ждали манны небесной!

Открытие в конце прошлого века гормона лептина позволило лучше понять, почему так трудно удерживать сброшенный вес. Лептин — гормон, вырабатываемый жировыми клетками в количестве, пропорциональном количеству жира в организме каждого человека. Соответственно, с уменьшением количества жира уменьшается и количество вырабатываемого лептина. Как же реагирует на эти изменения наш организм? Мозг отвечает усилением чувства голода и уменьшением количества расходуемой энергии.

Как видите, мудрая природа позаботилась обо всем. Во времена лишений наш метаболизм замедляется, чувство голода усиливается, включается механизм поиска пищи и уменьшается количество энергии, расходуемой на физическую активность.

Кроме того, нельзя упускать из внимания и эмоциональный аспект проблемы. Еще со времени раннего младенчества еда воспринимается человеком в качестве необходимого условия моральной поддержки и комфорта. Так, ребенку дают грудь или бутылочку с молоком, чтобы успокоить его, когда он плачет. Мало того, еще во времена внутриутробного развития ребенок сосет пальчики! В дальнейшем это отношение к пище сохраняется и становится уже моделью поведения.

Позже еда начинает восприниматься и в качестве одного из жизненных удовольствий, и в качестве поощрения в различных ситуациях социального общения. Следует сказать, что диеты полностью игнорируют эту сторону вопроса.

Таким образом, получается порочный круг. Лишенный чувства комфорта и удовольствия от пищи человек так или иначе начинает чувствовать себя обделенным и в эмоциональном плане.

В конце концов — рано или поздно — страдающий и физически, и эмоционально организм восстает против навязанных ему «правил». Изменения поведения проявляются в раздражительности и вспышках гнева. Затем на смену им приходит равнодушие и безучастие. Многие начинают думать примерно таким образом: «Все равно мне ничего не помогает. Во всем этом нет никакого смысла. Так какая разница, буду я переедать или вообще объедаться?».

С течением времени приходит и чувство вины, а на смену ему — негативные мысли о том, что было сделано. Мало того, человек начинает негативно оценивать самого себя, а не только свои поступки. И на этом этапе, чтобы утешить себя и почувствовать себя комфортнее в трудной ситуации, человек начинает переедать.

Рано или поздно он возвращается к мысли о том, что можно бы попробовать новую диету, — и опять начинается очередной замкнутый цикл этого порочного круга.

Доклад Американской диетической ассоциации относительно положения потребителей индустрии похудения гласит: «Сила индустрии похудения заключается в том факте, что большинство сидящих на диете набирают вес, который они потеряли, и что множество людей (в основном женщин) проходят через частые циклы потери и набора веса».

Неэффективность диет — их основная характеристика. В придачу к этому они обладают еще и рядом недостатков — в общем, «полный джентльменский набор»! Как правило, диеты плохо переносятся, и мало кто способен выдержать сидение на диете в течение более-менее продолжительного времени.

Во время сидения на диете организм адаптируется к изменившимся условиям существования — уменьшению рациона и изменениям в нем, сокращает расход энергии и в результате начинается замедление темпов снижения массы тела или прекращение потери веса вообще. Каждая диета несет в себе потенциальный вред для желающих похудеть — но особенно это касается тех диет, которые бедны белком, минералами и пищевыми волокнами.

Соблюдение диеты связано и с рядом определенных трудностей — определение веса продуктов, содержания в них жиров, белков, углеводов; определение калорийности и т. д. Кроме того, соблюдение диеты не ведет к формированию привычек рационального, здорового питания, и неудивительно, что после отказа от диеты, потерянный вес возвращается в 90–95% случаев, кроме того, у многих к нему прибавляются еще и дополнительные килограммы.

На войне как на войне

Все, что хорошо начинается, кончается плохо. Все, что начинается плохо, кончается еще хуже...

Закон Паддера

В борьбе с природой и собственным организмом худеющий неизменно оказывается в положении проигравшего. Худеющие «со стажем», перепробовавшие не одну диету, наверняка обратили внимание на такую закономерность — с каждой новой попыткой становится все труднее и труднее сбросить хотя бы килограмм веса.

В этом проявляется так называемый импринтинг стресса. Слово «импринтинг» можно перевести как «впечатывание». При попытках ограничить поступление необходимой для нормальной жизнедеятельности пищи, организм «запоминает» чудовищное состояние безысходности, «впечатывает» его в собственную память и категорически сопротивляется любым попыткам обречь себя на голодное или полуголодное существование.

Поступающие с пищей калории будут расходоваться только наполовину, а остальное несчастный организм станет припрятывать на черный день, дабы уберечь себя от голодной смерти. И чем более жесткой диете вы будете следовать, тем более тщательно будет распределяться пища. И как только вам надоест война с собственным организмом и вы решите взять передышку, отложенный на черный день ИЗ присовокупится к поступающим с пищей калориям — и все вернется на круги своя...

И замысливший объегорить собственную природу возвратится к тому же, с чего начал. А вскорости добавит и еще немного к изначальному...

Джанет Поливи, профессор психологии и психиатрии университета Торонто, Канада, в одной из своих работ описывает результаты эксперимента, проведенного в Миннесоте еще в 1944–1945 годах, как «классическое психологическое исследование ограничения питания». В эксперименте участвовало 32 мужчины, причем их поведение подвергалось изучению в течение целого года. Это время включало шесть месяцев голодания и два месяца восстановительного периода.

Было отмечено, что во время эксперимента внимание участников все более и более концентрировалось на пище, так что это стало основной темой разговоров. Участники эксперимента коллекционировали рецепты и проводили время за изучением меню и поваренных книг. Они вешали картинки с изображением продуктов питания, даже замещая ими картинки с изображением женщин. Все они стали раздражительными, их одолевала сонливость. Кроме того, было отмечено снижение либидо.

После того, как вес участников эксперимента восстановился, было отмечено наиболее интересное изменение в их поведении. Когда им было разрешено есть столько, сколько они захотят, эти до того нормальные и здоровые едоки стали объедаться. Более того, они отметили, что питание вышло из-под их контроля и они стали буквально помешаны на еде, некоторые даже воровали пищу.

Как оказалось, ограничение питания приводит к неумеренности, даже к обжорству, которое развивается у нормальных до того едоков.

Собственно, о вредности любых эксцессов было известно еще с незапамятных времен. Еще Гиппократ предупреждал о том, что любая крайность враждебна природе.

Но и это еще не самое печальное... Потеря 15–20 килограммов за относительно короткий промежуток времени не проходит бесследно для здоровья. Ограничение объема поступающей пищи, отказ от привычных продуктов питания, изменение режима питания — все это представляет большой стресс для организма и чревато как обострением старых, так и развитием новых заболеваний. Ведь человек, садящийся на диету, думает в первую очередь не о здоровье, а о красоте.

Обратите внимание еще и на такой факт — упоминание о противопоказаниях, как правило, при рекламе той или иной диеты опускается вообще или дается вскользь, как нечто несущественное. Как и категорическая необходимость всестороннего и полного обследования, как необходимость врачебного контроля в процессе потери веса.

Многие ли из тех, кто сидел на диете, консультировались с врачом? Не будем говорить о звездах эстрады и прочих, речь пойдет о простых смертных. Считанные единицы! Многие ли имеют возможность проходить курс похудения под контролем опытного и знающего специалиста? Не думаю, что их очень уж много. Не только потому, что услуги хорошего профессионала стоят недешево. Наверное, еще и потому, что отношение к диетам у нас с вами какое-то несерьезное. Не зря ведь придумана шуточка, что в медицине, политике и педагогике у нас разбираются все.

Так вот, если вернуться к противопоказаниям, то их более чем достаточно — заболевания желудочно-кишечного тракта, язва желудка, гастриты, панкреатиты, холециститы, диабет, послеоперационные состояния, реабилитационный период и еще масса болезней... Проще сказать, что желающий похудеть

должен быть абсолютно здоровым человеком. Только вот вопрос: а останется ли он столь же здоровым по окончании «процесса»?

Прислушайтесь к предупреждению одного из известных британских специалистов в области здорового питания Т. Сондерса: «Если вы регулярно прибегаете к услугам диетолога, меняя диеты как перчатки, легко бросая одни и легко начиная другие, будьте готовы к ухудшениям в состоянии собственного здоровья, вернее, к изменениям в порядке накопления и распределения жировой ткани. Если вы резко похудели, а потом столь же резко поправились, то новая жировая прослойка начинает формироваться прежде всего в брюшной полости и вокруг внутренних органов, а не между мышцами и кожей на боках и бедрах».

Подобные изменения представляют серьезную опасность для организма, так как при этом возможно просачивание жировых клеток в печень и кровотоки, повышение уровня холестерина в крови, увеличение риска инсульта и желчнокаменной болезни.

Врачи предупреждают о том, что при быстрой потере веса — более 1–2 кг в неделю — возможно развитие заболеваний печени. Вовремя заметить начавшиеся проблемы часто не представляется возможным, так как печень сама по себе может не болеть даже в тех случаях, когда ей уже нанесен серьезный вред. А резкая потеря веса для печени даже более вредна, чем медленно развивающееся ожирение.

При резком похудении в кровь начинает в больших количествах поступать накопленный жир, в такой ситуации клетки печени работают с огромной нагрузкой, при этом могут повреждаться как их

оболочки, так может наблюдаться и гибель целых клеток. Положение часто усугубляется тем, что в дополнение к диетам многие худеющие начинают употреблять «сжигатели жира», витаминные комплексы и т. д. Все это неминуемо бьет по печени, и как результат вместо «идеальной» фигуры можно заполучить острую или хроническую печеночную недостаточность.

При сидении на диете возникает дефицит калия, что может привести к нарушению функции почек. Кроме того, ограничение рациона питания приводит к сбоям в работе головного мозга и центральной нервной системы. Это было доказано в ходе эксперимента, поставленного британскими психологами.

В эксперименте участвовала контрольная группа женщин из 60 человек. В ходе теста проверялось внимание, запоминание и скорость реакции. Тестирование проводилось после строжайшей диеты и после нормального режима питания. В результате проверки было установлено, что средние показатели голодных испытуемых оказались на 20–30% хуже, нежели сытых.

В ходе других экспериментов, проведенных американскими учеными, было установлено, что в результате ограничения рациона во время диеты резко снижается способность к концентрации внимания и значительно ухудшается обучаемость. Ч. Джексон, член АИЗ США, пишет по этому поводу: «Модные диеты, полностью исключающие углеводы или основанные на одном виде пищи, например грейпфрутах или арбузах, уже на третьи сутки могут стать причиной нарушения концентрации внимания и способности ясно мыслить».

Сидение на диете тесно связано с увеличением риска возникновения депрессивных состояний, а

также расстройств пищевого поведения, таких, как анорексия и булимия.

Кроме того, набор веса после прекращения диеты сказывается на эмоциональном состоянии, что проявляется в ухудшении самооценки. В свою очередь, это может негативно сказываться на всех сторонах жизни.

И некоторым особенно упорным худеющим стоит знать, что после похудения и потери массы тела до 25% от первоначального веса начинаются серьезные сбои в эндокринной системе организма женщины.

Это проявляется в появлении резкой и хронической утомляемости, понижении артериального давления, перепадах настроения, тревожности, обезвоживании организма, запорах и других расстройствах пищеварения. На фоне резкой и противоестественной потери веса возможны расстройства менструального цикла и прекращение менструаций.

Медики, занимающиеся вопросами здорового питания, отмечают еще и такую закономерность — людям, не бросающимся из одной крайности в другую и не предпринимающим попыток резко сбросить вес, гораздо легче контролировать состояние собственного здоровья, сохранять форму и вообще содержать себя в полном порядке.

А чересчур решительные попытки похудеть, особенно модные в молодежной среде, если они к тому же подкрепляются интенсивными физическими упражнениями и усугубляются варварскими методами приема слабительных и средств подавления аппетита вкупе с намеренным вызовом приступов рвоты, серьезно увеличивают шансы на... полноту в будущем.

Два пути и золотая середина

Напрасно пытаться посредством большего сделать то, что может быть сделано посредством меньшего...

Оккам

Странное дело — несмотря на вопиющую неэффективность диет и последствия в виде проблем со здоровьем, ожидающие желающих похудеть, на полках любого книжного магазина вы обнаружите массу книг, рекламирующих ту или иную диету. В глянцевых изданиях — та же масса советов для желающих похудеть. В любой газете — реклама как минимум одного-двух средств для похудения.

И несмотря на очевидную, казалось бы, для всех неэффективность диет — ни слова против. Во всяком случае, я не нашла на полках магазинов нашего города ни одной книги, в которой бы говорилось об альтернативе диетам.

Может быть, потому что такие книги вряд ли бы пользовались коммерческим успехом? Ведь общественное мнение уже настолько привыкло к тому, что сидение на диете — это нечто само собой разумеющееся, что даже первоначальное значение слова «диета» напрочь забылось!

Как забылась и та простая истина, что у любой палки — два конца. И, соответственно, у любой проблемы — не одно-единственное решение. И, кроме крайностей, существует еще и золотая середина.

В работах известных зарубежных специалистов в области здорового питания отмечается, что сложилось два подхода к проблеме избыточного веса.

Традиционные программы для снижения веса, использующие ограничительные диеты, исходят из той точки зрения, что избыточный вес предполаगा-

ет нездоровье, и хотя шансы на успех ничтожно малы, лучше следовать диете, чем отказаться от попыток похудеть.

В связи с таким подходом возникает множество проблем.

Во-первых, многие зарубежные специалисты отмечают, что до сих пор не существует *универсального* определения понятия «избыточный» вес, и соответственно, и измерения его. Вы, наверное, уже успели убедиться в этом самостоятельно, изучая таблицы соотношения роста и веса. И даже знаменитая формула Body Mass Index очень расплывчато очерчивает границы того, что называется «избыточным весом».

Более того, в то время как в одних исследованиях определенный вес ассоциируется с наличием определенного риска для здоровья, в других работах излагается прямо противоположная точка зрения.

Из этого со всей очевидностью следует вывод о том, что для каждого человека важно поддерживать *свой индивидуальный здоровый вес* — без сравнения с кем-либо еще.

Во-вторых, в то время как рост числа людей с избыточным весом ассоциируется с ростом риска возникновения определенных проблем со здоровьем, это совершенно не обязательно отражает действительное положение вещей относительно каждого конкретного человека. На самом деле часто случается так, что вес человека можно считать избыточным, если исходить из таблиц, а в реальной жизни у него самый здоровый и комфортный вес, какой только возможен для него лично!

Очевидное положение вещей показывает, что оптимальное здоровье связано не с достижением какого-то определенного веса, а с определенным поведением!

И последнее, что можно сказать относительно традиционной точки зрения. Процент успеха при соблюдении ограничительных диет настолько низок, что от такой методики давно бы следовало отказаться уже много лет назад. Что и было бы сделано, если бы столь же неэффективными методами пытались лечить, например, приступы острого аппендицита.

Противники диет утверждают, что диеты не работают, и поэтому следует отказаться от них, даже в том случае, если вес превышает наиболее комфортный и здоровый вес, какой только может быть. Более того, некоторые даже идут дальше, утверждая, что если вес человека и превышает наиболее комфортный и здоровый для него, ему тем не менее не только следует прекратить сидеть на диетах, но и не нужно пытаться сбросить вес вообще. Нужно научиться любить себя такими, какие мы есть, — независимо от того, соответствует ли наш вес «идеальному» или модному в наше время.

Разумеется, в этом вопросе, как и в любом другом, есть золотая середина. Оптимальным вариантом *для здоровья* было бы иметь наиболее здоровый и комфортный вес. И стремление добиться и удерживать его можно только приветствовать, но при этом основное внимание нужно уделить не магическим цифрам «идеального» веса, а тому, *как* это следует делать.

К сожалению, нельзя предложить одинаковый способ для всех. Нет такого режима питания и упражнений, которые подходили бы для всех и каждого без исключения. Мы все разные — и это включает генетические различия, различия нашего индивидуального метаболизма, различия гормонального баланса и биохимии организма. Мы различаемся по возрасту, полу, привычкам, мы по-разному рас-

познаем чувство голода и насыщения, у нас разный уровень физической активности и разное восприятие самих себя. Эти различия, в свою очередь, по-разному проявляются у каждого из нас.

Соответственно, способы и пути достижения здорового и комфортного веса будут различными. И, разумеется, индивидуальными! В первую очередь речь должна идти о сугубо индивидуальном решении проблемы здорового и комфортного веса.

Известный австралийский специалист в области здорового питания Р. Каусман в одной из своих работ по проблеме здорового веса приводит сравнение с собиранием головоломки. Знания о необходимости соблюдения баланса между количеством поступающей в организм энергии и количеством расходуемой энергии — это только небольшая часть вашей головоломки, ее несколько кусочков. Вы должны обязательно понять, с чем связаны ваши трудности в достижении и удержании здорового и комфортного веса. Вы должны выбрать правильную перспективу. Для вас наиболее важно понять, как ваши собственные умения и знания помогут вам добиться того, что подходит именно для вас.

Р. Стэнтон, специалист в области здорового питания, по этому поводу пишет, что вы должны быть готовы к тому, что вам не предложат быстрых и простых решений сложных проблем. Совсем наоборот, отход от привычной точки зрения на еду и полноту не так прост и требует времени и усилий.

Р. Стэнтон сравнивает диеты с одеждой одного размера, которая должна подойти всем — в нашем русском языке можно найти подходящий эквивалент вроде «стричь всех под одну гребенку».

Не думаете же вы, что одна диета — пусть даже и самая разрекламированная — в состоянии быстро

и надолго решить проблемы совершенно разных во всех отношениях людей?

Король и нищий

...Здоровье перевешивает все внешние блага настолько, что здоровый нищий счастливее больного короля...

А. Шопенгауэр

Альтернатива диетам существует. И многие зарубежные специалисты в области здорового питания говорят о серьезных программах управления весом — weight management programs, базирующихся на совершенно иных посылах, нежели столь популярные программы похудения.

В самом деле, что же считается «избыточным весом»?

Представьте себе, что в течение 10 лет вашей сознательной взрослой жизни ваш вес был порядка 58 кг. И чувствовали вы себя при этом здоровым человеком. По прошествии времени вы прибавили в весе и теперь весите 63 кг, чувствуя себя по-прежнему хорошо. Так что же теперь, считать вес в 63 кг «избыточным весом»?

Возьмем другой пример. Предположим, в возрасте 20 лет ваш вес был 58 кг. Сейчас вам 50, и ваш вес вырос до 68 кг при хорошем состоянии здоровья. Это вполне приемлемое увеличение веса, связанное с возрастом. И если при этом ваш вес не соответствует идеальному на 8, 10 или 12 кг, вы же не стали от этого чувствовать себя нездоровым человеком!

Не лучше ли забыть о навязанных другими стандартах, таблицах и формулах и использовать свои собственные стандарты для определения того, что является нормальным и здоровым для каждого из нас!

Чтобы определить норму — свою, индивидуальную норму веса, — задайте себе несколько простых вопросов:

Какой вес (в пределах плюс-минус 5 кг) стремится удержать мой организм?

Позволяет ли мне мой вес легко двигаться по жизни?

Могу ли я с этим весом гулять, танцевать, делать все то, что мне нравится?

Возможно, после ответа на эти вопросы вы придете к мысли, что нам следует определить «избыточный вес» как вес, при котором наш организм не может функционировать как следует, когда нам не хватает энергии, когда мы не можем заниматься различными видами физической активности.

В конце 90-х годов прошлого века на Западе получила широкое распространение теория естественного веса. В соответствии с этой теорией каждый человек имеет свой естественный вес — *natural weight*, который его организм удерживает в определенных рамках (от 2 до 7 кг) при трехразовом питании и обычной ежедневной физической активности (при отсутствии режима тяжелых тренировок или бега трусцой и т. д.). Если человек не голодает, не переедает, его естественный вес сохраняется практически неизменным и в трудные периоды его жизни.

Каждый человек имеет индивидуальный набор генов, унаследованный им от родителей, так что тенденция к худобе или полноте передается из поколения в поколение. И, соответственно, унаследованные характеристики влияют на естественный вес каждого индивидуума. При этом естественный вес человека может не соответствовать модным тенденциям, господствующим в обществе в определенный период времени.

Но это и не удивительно! Наш организм, основным инстинктом которого является инстинкт самосохранения, заботится не о моде, а о здоровье и хорошем функционировании!

Сидящие на диете знают, что потерять 1–2 кг веса можно довольно легко и быстро. Затем дело идет гораздо медленнее и требует гораздо больших усилий. Организм пытается защитить себя от голода и его деструктивных побочных эффектов регулированием метаболизма, усиленно пытаясь сохранить тот вес, в котором он нуждается для оптимального здоровья и функционирования.

Разумеется, организм защищает себя и от избыточного набора веса, но не так активно, потому что избыточный вес не представляет собой непосредственной и прямой угрозы его существованию, в отличие от недостатка веса.

Таким образом, естественный вес — это вес, при котором человек чувствует себя здоровым. Исследования показывают, что основная причина, по которой организм защищает себя от потери или набора веса, — это защита здоровья.

А. Шопенгауэр писал: «...Вообще 9/10 нашего счастья основано на здоровье. При нем все становится источником наслаждения, тогда как без него решительно никакое внешнее благо не может доставить удовольствия; даже субъективные блага: качества ума, души, темперамента при болезненном состоянии ослабевают и замирают. Отнюдь не лишено основания, что мы прежде всего спрашиваем друг друга о здоровье и желаем его друг другу: оно поистине главное условие человеческого счастья. Отсюда вывод тот, что величайшей глупостью было бы жертвовать своим здоровьем ради чего бы то ни было: ради богатства, карьеры, образова-

ния, славы, не говоря уже о чувственных и мимолетных наслаждениях; вернее, всем этим стоит пожертвовать ради здоровья...».

И нужно ли добавлять к этим мудрым словам, что уж тем более глупо было бы жертвовать здоровьем ради того, чтобы стать похожей на выдуманной ради чужого блага стандарт красоты!

Выбирайте цели правильно!

Кто хочет достигнуть того, чего желает, пусть желает достижимого...

Хуан Мануэль

Многие люди, потерпев очередное поражение в борьбе с собственным весом, говорят: «Если бы у меня только было больше силы воли, мне бы точно удалось сбросить вес!» Или: «Если бы у меня было больше силы воли, мне бы точно удалось удержать сброшенный вес».

Правильно ли связывать проблему потери и удержания веса с недостатком силы воли? Многие зарубежные специалисты в области здорового питания считают такую постановку вопроса некорректной.

Когда речь идет об элементарном инстинкте самосохранения и голоде и жажде, которые управляют процессом потребления пищи, то можно говорить о том, что они могут контролироваться силой воли только в течение ограниченного периода времени. Попытки человека бороться с собственной природой в этом случае в конечном итоге обречены на провал.

Тем более обречены на неудачу и попытки изменения пищевого поведения и уровня физической активности, скомбинированные с неправильным планом! Используя всю свою силу воли, вы вряд ли

сможете сочетать жесточайшую ограничительную диету и достаточно высокий уровень физической активности *в течение всей своей жизни!*

Почему же многие так упорно продолжают держаться за программу, которая не работает? Видимо, дело не только в обещанной разработчиками диет программе потери веса.

Дело в том, что с потерей веса многие люди связывают и грядущие положительные изменения в жизни. Потеря веса в их глазах неразрывно связана с повышением уровня самооценки со всеми вытекающими отсюда последствиями. Сюда можно отнести и обретение внешней привлекательности, с которой, в свою очередь, связаны надежды на улучшение взаимоотношений с партнером, на продвижение по службе, на улучшение жизни в целом.

Но многие ли при этом задаются вопросом: может быть, если программа не работает, дело в неправильном выборе цели?

Если вы действительно хотите добиться того, чего вы хотите, вы должны «всего-навсего» поставить перед собой правильную цель.

Если вы решили добиться определенной потери веса, то для вас важно сфокусировать свое внимание на достижении определенных и устойчивых изменений в поведении, а изменение веса явится уже результатом изменений вашего поведения.

Часто желающие сесть на диету прибегают к услугам консультантов и получают рекомендации на предмет того, каков должен быть их оптимальный вес и какого режима питания и физической нагрузки им следует придерживаться. Неважно, подходят ли им советы консультанта или нет, проблема заключается в том, что все внимание при этом сосредоточено на конечном результате, а не на самом процессе.

Речь идет только о том, что существует проблема лишнего веса и как с ней бороться, в то время как следует все внимание обратить на другую сторону вопроса — *почему и как человек приобрел лишний вес и что следует с этим делать.*

Если вы сможете разобраться, почему у вас есть трудности с достижением оптимального веса и удержанием его, тогда вы сможете рассчитывать на успех. И на долгосрочную перспективу.

Не ставьте перед собой цель добиться определенного веса — это не то, к чему вам нужно стремиться!

Как правило, цифры, которые должны стать вашим «конечным» результатом, базируются на данных таблиц или формул, которые совершенно не универсальны. Определить ваш здоровый и комфортный вес можете только вы сами в результате тщательного наблюдения за собой, соблюдения здорового образа жизни, в привычном для вас окружении повседневности.

К тому же, как уже говорилось ранее, в случае, когда человек ставит перед собой цель добиться определенного веса, внимание переносится на магические цифры, а не на достижение определенных изменений в поведении.

Цифры потерянного веса — это не мера успеха! И совершенно неправы те, которые пытаются убедить вас в обратном. Точно так же неправы и те, которые считают себя безвольными, не добившись успеха после изнурительного сидения на диете. Их «провал» — это провал создателей неработающих программ.

Д. Робинсон, специалист в области здорового питания из Центра превентивной медицины (Мичиган), в статье «Управление весом: изменение парадигмы» пишет, что определенная польза для здоро-

вья может быть достигнута только через изменения в поведении независимо от изменений веса. Изменения веса не связаны с долгосрочной перспективой, и поэтому их нельзя считать индикатором успеха.

Многие забывают еще и о таком моменте, ставя перед собой цель в виде достижения определенного веса, — нет таких магических цифр, которых мы могли бы придерживаться в течение *всей* нашей взрослой жизни!

В самом деле, ведь многие женщины считают, что, если у них когда-то был вес, предположим, 50 кг, то несмотря на течение времени и несколько беременностей они могут не только добиться этих магических цифр, но и удерживать этот вес! Возможно, им и удастся добиться желаемого, но надолго ли?

Ведь, отказавшись от диеты, они опять возвращаются к прежним привычкам и прежней модели поведения, и это неминуемо приводит к повторному набору веса.

Если вы хотите добиться пользы для здоровья, вам нужно работать над тем, что вы будете делать в течение длительного времени, — то есть выработать изменения в поведении, которые станут привычными.

Доверяй, но проверяй!

...Верхи полагаются на низшие круги во всем, что касается знания частных дел; низшие же круги доверяют верхам во всем, что касается понимания всеобщего, и, таким образом, они взаимно вводят друг друга в заблуждение...

К. Маркс

Представьте себе такую ситуацию: в ваш дом приходит человек, которого вы практически не знаете лично, но наслышаны о нем как о хорошем спе-

циалисте в области ведения домашнего хозяйства. И он начинает давать вам рекомендации на предмет того, сколько раз в неделю вам делать текущую уборку, а сколько раз в месяц — генеральную. Как часто заниматься стиркой, как часто ходить по магазинам, что покупать и т. д.

Причем его рекомендации — скорее требования, обязательные для исполнения. Как вы думаете, как долго вы смогли бы это выдержать? Даже предполагая изначально, что в своем деле он разбирается гораздо лучше вас?

А разве не то же самое происходит в случае, когда вы решаете сесть на диету? Вам дают рекомендации, обязательные для исполнения: сколько калорий в день вы должны потреблять, какие продукты вы можете себе позволить, а от каких вам следует отказаться, в какое время вам положено завтракать, обедать, ужинать (или не ужинать). И вы, вполне взрослый и самостоятельный в своих поступках человек, полностью отдаете руководство этой важной сферой своей жизни в чужие руки.

Причем даже не в «чужие руки» в буквальном смысле этого слова: часто многие садятся на диету не под руководством личного специалиста, а следуют диете как некоему своду правил, изобретенному кем-то, кого они и знать не знают, и в глаза не видели!

Причем безоговорочно доверяя тому, что по прошествии времени вполне может оказаться не только не полезным для организма, но и безусловно вредным для здоровья! Все, возможно, помнят, как в свое время превозносили диету Аткинса. И при этом только вскользь, как о чем-то совершенно несущественном, говорили о противопоказаниях. Почитайте нынешние отзывы известных специалистов о столь популярной в свое время диете Аткин-

са! Так, Жан-Клод Удре, личный врач-диетолог Карла Лагерфельда, называет ее диетой убийцы. Не менее «лестной» характеристики мэтра удостоились диета Монтиньяка, русская диета по группам крови или ДНК-коду.

Если же отвлечься от нынешних времен, то можно увидеть, как самым кардинальным образом менялись «диетические» пристрастия в течение последних двух веков — на смену «эре протеинов» пришла «эра витаминов», а ее, в свою очередь, сменила эра продуктов с низким содержанием жиров. Что ждет нас дальше? Тайна сия великая есть...

Никто не спорит с тем, что нужно иметь определенный уровень знаний относительно здорового, сбалансированного питания. Все из нас знают, что для достижения естественного веса и удержания его нужно поддерживать правильный баланс между количеством потребляемой с пищей энергии и количеством энергии расходуемой. Мы знаем о пирамиде здорового питания, о том, в каких продуктах содержится много железа или кальция, о необходимости витаминов, о пользе клетчатки и т. д. Правда, часто случается так, что теория так и остается теорией...

А ведь еще очень давно И.В. Гете сказал: «Недостаточно знания, необходимо также применение; недостаточно хотеть, надо и делать». Важно уметь пользоваться этими знаниями в повседневной жизни, а не позволять им покоиться мертвым грузом! Если вы хотите добиться серьезных изменений, вам нужно научиться применять ваши знания относительно здорового питания на практике, в вашей повседневной жизни.

Однако при этом не стоит забывать о такой важной вещи, как интуиция. Научиться распознавать

сигналы своего организма и соответственно реагировать на них не менее важно, чем использовать на практике свои знания относительно здорового питания.

Наше тело — изумительный природный регулятор, который не сравнить ни с какими «счетчиками» калорий. Мы должны научиться использовать все его возможности, научиться доверять голосу нашего тела.

Когда человек садится на диету, ему говорят *что, в каком количестве и как часто ему следует есть*. При этом подразумевается, что он не должен прислушиваться к сигналам своего тела, не должен полагаться на свою интуицию в том, что касается его питания.

Как «выглядит» чувство голода? Как распознать насыщение? Что такое «неголодная» еда? Какой еды мне действительно хочется? Чувствую ли я голод или жажду? Строгие предписания диеты не оставляют человеку никакой возможности задуматься над этими вопросами. Точнее, строгие указания «диетического» питания отрицают даже самую необходимость таких вопросов.

Специалисты в области здорового питания отмечают такой широко распространенный факт, касающийся сидящих на диете. Многие из пытавшихся похудеть говорят о том, что они знают практически все рекомендации относительно питания, но при этом не могут понять, почему они не в состоянии им следовать. Они обвиняют себя в недостатке силы воли, что, в свою очередь, ведет к заниженной самооценке. Врачи отмечают, что это совершенно некорректный подход к проблеме.

Проблема заключается в том, *что если человек не прислушивается к сигналам своего организма, то*

он не сможет в течение длительного времени следовать даже самой сбалансированной диете.

Следуя тщательно разработанному «плану питания» (так часто называются диеты), человек может добиться изменения своих пищевых привычек и, как результат, изменения веса.

Беда в том, что при игнорировании интуиции, при невозможности (или нежелании) прислушиваться к сигналам и голосу своего организма практически невозможно сохранять эти пищевые привычки и, соответственно, поддерживать вес в течение длительного времени.

Поучительная анатомия

*...Чтобы мы видели, сколько мы переедаем,
наш живот расположен на той же стороне, что
и глаза...*

Ф. Раневская

Физиологическим центром человека является... рот! Во рту располагаются зубы и язык. Здесь же начинается пищеварительный тракт. Посмотрите, практически все остальные органы и части тела так или иначе сориентированы по отношению к нему.

На ту сторону, куда выходит рот, развернуты ступни (чтобы подойти к пище). По направлению к физиологическому центру человека разгибаются руки в локтевых суставах (чтобы поднести ко рту кусок еды). Туда же смотрят глаза, выходит нос (чтобы как следует разглядеть и обнюхать продукты питания). Некоторые органы и части тела из эстетических соображений перенесены на спину.

На той же стороне, что и глаза, располагается и живот. Сделано это не случайно, а для того, чтобы

каждому было видно — ест ли он в меру, или переедает...

Если отбросить шутки в сторону, то скажите, пожалуйста, задумывались ли вы когда-нибудь о том, как часто мы едим, не чувствуя голода?

Утром, перед работой, еще не успев толком проснуться, не то что проголодаться. Просто затем, чтобы не успеть проголодаться до обеда.

Ранним вечером, вернувшись после работы, за обеденным столом, с трудом приканчивая второе или третье блюдо, — чтобы ничего не оставлять на тарелке, как нас приучили в детстве.

Поздним вечером, сидя у телевизора и грызя печенье или чипсы, — просто так, чтобы еще чем-то занять себя.

За праздничным столом — тут уж мы обедаем-ся всюю, стараясь попробовать все блюда, какие только есть на столе. Да и хозяйку ведь нельзя обидеть — она же готовила, старалась.

А сколько мы успеваем перепробовать всего, пока возимся на кухне, готовя обед по полной программе. А сколько вкусенького мы успеваем «перехватить» между обедом и ужином... А зная, что еще остался последний кусочек торта, как не пробраться на кухню и не съесть и его — чтобы душа не болела...

В работах зарубежных специалистов в области здорового питания такая еда обозначается специальным термином — *non-hungry eating*. Дословно — «неголодная еда», то есть прием пищи в то время, когда вы не испытываете чувства голода.

Когда речь заходит о причинах того, почему многим людям так трудно добиться желанного естественного и комфортного веса и удержать его, в качестве основной причины на первый план выходит «неголодная еда».

Множество людей даже не задумываются о том, как часто и как много они едят, не испытывая чувства голода. Разумеется, всем нам приходится время от времени есть, не проголодавшись, — и это вполне нормально. Но с течением времени это может стать устойчивой привычкой. Кроме того, многие люди просто не задумываются о том, как же «выглядит» чувство голода — какие ощущения они при этом испытывают, в чем проявляется чувство голода. Или просто забывают, что же это такое — чувство голода.

Вы, может быть, не поверите, но «неголодная еда» может составлять от 20 до 60% нашего рациона. Когда речь идет о таких цифрах, не удивительно, что нарушается баланс между количеством энергии, поступающей с пищей, и количеством энергии, расходуемой организмом. И «неголодная еда» становится основным или одним из главных факторов набора веса.

Почему же так происходит? Почему «неголодная еда» — столь широко распространенное и обычное явление и почему мы так много едим, не испытывая чувства голода?

Возможно, вам это покажется странным, но одна из проблем заключается в том, что многие из нас не уверены, действительно ли они испытывают чувство голода.

Чувство голода у разных людей проявляется по-разному. Попросите двух разных людей рассказать о своих ощущениях при боли в горле — и вы удивитесь, настолько похожими будут их описания. Вам расскажут об ощущении сухости, о боли при глотании. Попросите их рассказать о своих ощущениях, когда они голодны, — и вы увидите, насколько их описания будут различаться.

Голод может проявляться в виде ощущения чувства пустоты или грызущей или сосущей боли в верхней части желудка. Такие же ощущения могут быть и в его нижней части. Вы можете ощущать спазматические боли в желудке. У вас может «бурчать» в животе.

Наконец, вы можете не испытывать никаких неприятных ощущений в желудке, однако чувствовать при этом, что вы хотите есть. Вы можете ощущать тошноту, упадок сил, слабость, сонливость, головную боль. Могут появиться раздражительность, трудности в концентрации внимания. К этому более чем обширному списку могут присоединиться и другие специфические индивидуальные ощущения.

Видимо, не стоит говорить, что каждый раз, когда вы ощущаете тошноту или слабость, или боль в желудке, это еще не значит, что вы голодны. Ощущения голода очень индивидуальны, и какое-то одно из них, или комбинация нескольких из названных, или совершенно другие, не упомянутые здесь, говорят о том, что ваш организм посылает вам сигнал о чувстве голода.

Ваша задача — научиться понимать, какие ваши *собственные* ощущения говорят о чувстве голода, прежде чем вы сядете за стол.

Чтобы узнать, какую долю вашего рациона занимает «неголодная еда», а и затем научиться эффективно управлять процессом питания и, соответственно, весом тела, попробуйте какое-то время выполнять упражнение, которое поможет вам разобраться в своих ощущениях и научиться «слушать» ваше тело. Привыкнув «прислушиваться» к голосу своего организма, вы вскоре заметите, что чисто автоматически анализируете свои ощущения перед тем, как съесть или выпить что-нибудь.

Сделайте для начала несколько глубоких вдохов. Сконцентрируйте свое внимание на ротовой полости — губах, языке, зубах, гортани. Испытываете ли вы какие-нибудь физические ощущения, которые говорят вам о чувстве голода? Чувствуете ли вы сухость во рту или ваш рот достаточно увлажнен? Не мучает ли вас чувство жажды?

Далее сконцентрируйте свое внимание на верхней части желудка. Какие ощущения вы испытываете в этой области? Возможно, вы чувствуете пустоту в желудке, или «сосущее» ощущение голода, или спазматические боли. Или никаких неприятных ощущений вообще.

Таким же образом проанализируйте свои ощущения в нижней части желудка.

Сравните свои ощущения относительно верхней и нижней части желудка. Затем попробуйте повторить упражнение еще раз и посмотрите, не появились ли какие-то новые ощущения.

После того, как вы «прислушались» к «голосу» вашего желудка, постарайтесь оценить общее состояние организма. Не чувствуете ли вы раздражительности? Можете ли сказать, что вы чувствуете себя спокойно и комфортно? Вы ощущаете подъем или, наоборот, упадок сил и слабость? Нет ли у вас сложностей с концентрацией внимания? Есть ли в ваших мыслях представления о какой-нибудь еде? Не думаете ли вы о том, что было бы неплохо поесть?

Возможно, есть еще какие-нибудь ощущения, с помощью которых ваш организм сигнализирует вам о чувстве голода. Прислушайтесь к себе и постарайтесь отметить все, что касается вашего общего самочувствия.

Ищем причины

Найти причину зла — почти то же, что найти против него лекарство.

В.Г. Белинский

Научившись «прислушиваться» к «голосу» своего организма и различать сигналы голода, вы добьетесь первых успехов в трудной науке управления весом. Следующий этап, который вы должны освоить для того, чтобы уменьшить объем «неголодной еды», — это выяснение *причин* того, почему вы едите, когда не голодны.

Попробуйте задуматься над таким вопросом: почему в самых разных жизненных ситуациях мы начинаем есть, особенно тогда, когда мы совершенно не голодны? По логике вещей, раз мы не голодны, резонно было бы занять себя чем-нибудь другим, не так ли?

Вспомните такую ситуацию: вы чем-то расстроены и решаете съесть что-нибудь вкусненькое, чтобы успокоить себя. Вам скучно — и вы решаете как-то отвлечься, и опять ноги сами ведут вас к холодильнику. Подошло время завтрака — и вы, совершенно не проголодавшись, садитесь за стол. Почему мы в первую очередь вспоминаем о еде?

Еда требует мало времени — в отличие, например, от похода в кино или прогулки в парке с целью развеять скуку. Еда дешева и доступна — опять-таки в отличие, например, от похода в парикмахерскую к хорошему мастеру или покупки нового платья или туфель для поднятия настроения. «Наслаждение вкусом» не требует общества — мы вполне можем насладиться целой шоколадкой в одиночестве. В общем, не так уж и много вещей, которые мы делаем в жизни, отвечают этим требованиям, не так ли?

Ну как при этом не вспомнить знаменитую фразу: «Все, что есть хорошего в жизни, либо незаконно, либо аморально, либо ведет к ожирению»!

Но давайте не будем отвлекаться, пусть даже и на юмор, столь полезный для поднятия настроения, и вернемся к причинам нашей «неголодной еды».

Режим — это святое?

Человеку, спросившему, в какое время следует завтракать, Диоген ответил: «Если ты богат, то когда захочешь, если беден, то когда сможешь».

Исторический анекдот

Одна из причин «неголодной еды» — укоренившаяся привычка есть «по часам». Многие люди уверены, что когда подошло положенное время завтрака, обеда или ужина, они *обязаны* сесть за стол и поесть. Даже если они не голодны. И для них становится сущим откровением то, что это — один из мифов, связанных с едой.

Если вы тоже разделяете это широко распространенное заблуждение, вам потребуется некоторое время для того, чтобы расстаться с ним и научиться распознавать сигналы голода.

Нет такого правила, которое бы гласило, что завтрак обязательно должен быть в 7.30, а обед — в 12.00! Начните регулярно выполнять упражнение, которое научит вас оценивать свое состояние и определять, *действительно* ли вы голодны. Если вы не проголодались к положенному времени, вы вполне можете сдвинуть его безо всякого вреда для здоровья к тому времени, когда вы почувствуете, что вы *действительно* голодны. И вам совершен-

но не стоит волноваться по поводу нерегулярности питания.

Когда вы научитесь лучше распознавать сигналы голода, вы заметите, что организм начинает «требовать своего» в промежутке от 2 до 5 часов — именно с такими интервалами вам лучше планировать приемы пищи И, по мере того, как вы учитесь лучше понимать «голос» вашего организма, ваше питание начнет становиться более регулярным.

Еда «по часам» — только одна из причин «негодной еды». Если у вас есть привычка садиться за стол в «положенное» время, расстаньтесь с этим заблуждением!

В связи с этим хотелось бы процитировать отрывок из книги «Раздумья о здоровье» Н.М. Амосова.

«Можно спорить и о необходимости регулярного питания, строгого соблюдения времени завтрака, обеда, ужина. Тут все единодушны: «Какие споры! Конечно, нужно питаться регулярно!» Далее будут приводить данные о «запальном соке», о стереотипе и другое. Только опять остается вопрос: естественна ли регулярность?

Ответ из наблюдений дикой природы прост: нет! Это не довод, конечно. Мало ли что в диком состоянии было вынужденно, но не значит, что хорошо.

Не собираюсь ратовать за полный беспорядок в еде, высказываю только сомнение в догматической требовательности расписания и профилактического приема пищи, даже когда не хочется, если время обеденного перерыва подошло. Разумеется, если есть все время с избытком, то нужна регулярность: просто не справится желудок, когда будешь съесть весь рацион за один раз. Ну а если есть ограничено, то нечего беспокоиться об условных рефлексах выделения желудочного сока во время обе-

да. Когда хороший голод, сока всегда будет достаточно. Это у пресыщенного его мало, и нужна стимуляция.

Строгий режим и регулярность нужны для больных и стариков, а здоровому нерегулярность полезна. Чем же тогда тренировать регуляторы? Только нерегулярностью! Применительно к питанию это выглядит так: если постоянно ограничивать себя и не наедаться досыта, то не имеет значения ни сколько раз ешь, ни строгое время приема пищи. Это все придумано для переедающих. И вполне можно ходить на работу без завтрака, пропускать обеды, и чем больше будет пропущено, тем лучше. Это и есть самая главная заповедь: поменьше!»

И еще по поводу регулярности питания.

Развенчивая миф о вреде чувства голода, Н.М. Амосов пишет далее: «Столь же неверным является требование регулярности питания. Это пошло от павловских пищевых рефлексов, от «запального сока», без которого, видите ли, не переварится пища. Разве в природе заложена строгая регулярность приемов пищи? Она и не нужна. «Испортил себе желудок», — очень любят говорить люди. «Желудок» портится не тем, что пища принималась не по часам, а, как правило, психологическими напряжениями в сочетании с курением, алкоголем, неправильным выбором пищи и избыточным питанием. Строгая регулярность приема пищи необходима только больным. Я совсем не призываю питаться как попало, но нет никакого вреда человеку, имеющему лишние килограммы, не поесть до обеда или даже до вечера. При условии, конечно, «не нажимать» чересчур, когда уже добрался до стола».

Профилактика превыше всего!

Человек выше сытости, но лишь тогда, когда он сыт.

Неизв.

Еще одна из множества причин «неголодной еды» связана с опасением проголодаться.

Для многих чувство голода ассоциируется со стрессом, депрессией — в первую очередь речь идет о тех, кто перепробовал, и безуспешно, множество диет. И поэтому совершенно не удивительно, что они стараются есть «заранее», так сказать, профилактически, с тем чтобы позже не испытывать чувство голода.

Связано ли ваше стремление поесть «заранее» с предыдущим опытом сидения на диетах или другими причинами, вам прежде всего нужно понять, что испытывать чувство голода совершенно естественно. Так же как и садиться за стол, почувствовав голод, а не до того, таким образом обезопасив себя от опасностей переедания.

Естественно, это не значит, что вы не можете поесть заранее, если вы твердо знаете, что у вас не будет возможности, например, пообедать из-за занятости в офисе, а вы к этому времени всегда чувствуете настоящий голод. В таких случаях, разумеется, самым разумным будет поесть заранее.

Но делать это регулярно — значит заранее обречь себя на совершенно неизбежную прибавку в весе! Благодаря вашему «профилактическому» питанию доля «неголодной еды» в вашем рационе возрастет, и соответственно, избыточный вес увеличится.

Если вы — жертва еще одного заблуждения, связанного с питанием, прислушайтесь к словам Н.М. Амосова по поводу мифов относительно еды и питания.

В книге «Раздумья о здоровье» он пишет:

«...Снова миф. Все почему-то считают, что если человек ощущает чувство голода, значит, организм не в порядке, значит, клетки терпят какой-то ущерб. Аппетит у людей, как и у всех живых существ, отличный, но из страха перед ущербом они готовы есть даже профилактически, чтобы, не дай бог, не почувствовать голод.

Главный вклад натуропатов и защитников полезности голода в том, что они развеяли (или почти развеяли) миф о чувстве голода как сигнале бедствия. «Муки голода» — это неприятно, что и говорить, но вредны они только, когда голод длится долго. Сколько? Что-то между 20 и 40 днями, видимо, для разных людей индивидуально, в зависимости от исходного состояния, возраста, активности. Кстати, вся литература по голоду и рассказы самих голодавших свидетельствуют, что чувство голода как таковое исчезает в первые 2–4 дня и снова появляется к 30–40-му, как крик организма о помощи!».

И далее: «Миф о вреде чувства голода пущен медициной. Он хорошо привился, поскольку потребность в избыточном питании генетически запрограммирована во всех биологических видах.

Избыточность аппетита — один из приспособительных механизмов, защищающих вид от нерегулярности и недостатка пищи в природе. Чувство голода — больше психологическое, чем физиологическое, и ни о каком ущербе организму не сигнализирует. Худые люди с пониженным аппетитом обычно или нездоровы, или ведут неправильный образ жизни с низкими физическими или избыточными психологическими нагрузками. Иногда аппетит испорчен неправильным питанием, как это часто можно видеть у маленьких детей».

Синдром пустой тарелки

Чрезмерным может стать все...

Р. У. Эмерсон

Привычка съесть все, что лежит на тарелке, которую со времен раннего детства воспитывают в нас родители, в зрелом возрасте может сослужить нам плохую службу. Задумайтесь — сколько раз вы съедали подчистую все, что положили себе в тарелку, несмотря на то, что чувствовали себя вполне сытым (или сытой)? А нельзя ли было отложить это на следующий раз? Или, что еще лучше, положить меньшую порцию? Или, наконец, просто выбросить?

Вам это кажется неразумным? Однако гораздо более неразумно передать тогда, когда вам уже не хочется есть! И лишние килограммы, которые вы очень легко заработаете как результат такой «неголодной еды», будет не так просто сбросить. Гораздо проще проявить разумную предусмотрительность и отказаться от таких привычек, которые давно уже не идут вам на пользу!

Для сокращения доли «неголодной еды» в вашем рационе важно научиться распознавать как сигналы голода, так и сигналы насыщения.

В самом деле, ведь часто мы едим, не чувствуя, что мы уже насытились и нам пора бы и остановиться. И, разумеется, переедаем. Мы часто не уверены, когда нам следует остановиться, — и это тоже одна из распространенных причин «неголодной еды».

Это часто связано с привычкой съесть все, что лежит на тарелке. Ведь гораздо проще остановиться, когда перед вами пустая тарелка, чем тогда, когда ваш организм «подскажет» вам, что вы уже насытились.

К тому же многие просто не дают себе труда задуматься, как же «выглядит» чувство насыщения и удовлетворения от еды.

Как ощущения чувства голода, так и ощущения сытости различаются у разных людей. Но тем не менее, можно выделить несколько общих моментов.

Чувство голода исчезает. Вы больше не испытываете желания есть. Вы чувствуете себя хорошо и комфортно. Вы испытываете приятное ощущение в желудке.

Если вы привыкнете прислушиваться к своим ощущениям во время еды, вы вскоре будете без труда различать эти сигналы насыщения и удовлетворенности и адекватно реагировать на них.

Часто случается так, что мы садимся за стол с чувством голода, едим с аппетитом и удовольствием и при этом не успеваем остановиться вовремя, пропуская момент наступления насыщения. Связано это с тем, что сигналы насыщения неясны и расплывчаты. Так происходит потому, что организму требуется период времени от 10 до 20 минут, чтобы дать нам сигнал о насыщении и получении удовлетворения от еды.

Чтобы научиться вовремя распознавать сигналы организма о насыщении и, соответственно, регулярно не переедать, нужна практика. Попробуйте во время еды несколько раз делать паузы, прислушиваясь к своим ощущениям. При этом имейте в виду, что если вы еще не чувствуете полного насыщения, то в течение 20 минут чувство сытости достигнет наивысшей точки. Можете поэкспериментировать с разными продуктами и разным их количеством, чтобы понять, когда же вам следует остановиться.

Возможно, все описанное покажется вам слишком сложным и обременительным, не стоящим за-

трат времени и сил. Тогда вспомните о том, что говорилось ранее — доля так называемой «неголодной еды» может достигать 60% вашего рациона. Переведите это в килограммы — и, возможно, вы перемените свою точку зрения, решив не набирать лишний вес, с которым так трудно расставаться!

Если вы с трудом распознаете момент наступления насыщения, сев за стол с чувством голода, то еще хуже вам придется, если вы садитесь за стол, не проголодавшись!

Если вы не голодны, то вряд ли вы получите удовольствие от еды, вы согласны? А если вы уже разобрались, каковы причины вашей «неголодной еды», то у вас есть шанс заменить ее другим, более подходящим для вас времяпрепровождением.

Простой способ

Простой способ экономить деньги: когда вас обуревают желание немедленно пожертвовать деньги на какое-нибудь благотворительное дело, не спешите: сосчитайте до сорока — вы сохраните половину денег; сосчитайте до шестидесяти — вы сохраните три четверти; сосчитайте до шестидесяти пяти и вы сохраните все.

М. Твен

Шутки шутками, но в каждой из них есть доля правды!

Представьте — вы видите в окне кондитерской столько соблазнительных вкусов, что ноги уже сами несут вас к двери, и вот вы уже почти что переступили порог...

Вот это как раз тот случай, когда ваша реакция на еду опережает ваш ответ на внешний стимул-раздражитель. Ваша реакция во многом спонтанна

и необдуманна — в отличие от более осмысленного и взвешенного ответа организма на соблазн в виде пирожного.

Вот сейчас самое время вспомнить мудрый совет М. Твена — не спешите! Как вы понимаете, эта рекомендация применима не только в том случае, когда речь идет о деньгах. Причем в случае с едой достаточно посчитать даже до 30 секунд — чтобы ваша непосредственная *реакция* на внешний стимул сменилась более взвешенным *ответом* на внешний раздражитель.

Практика врачей — специалистов в области здорового питания и управления весом — показывает, что даже такого небольшого времени вполне достаточно для того, чтобы в результате ваших неспешных действий значительно изменилось количество пищи, которое вы поглощаете в результате «неголодной еды».

Ведь признайтесь — мы часто не даем себе достаточно времени для того, чтобы задуматься над сигналами нашего организма.

Можно назвать еще множество причин так называемой «неголодной еды».

Часто, завершая праздничный обед из 8 перемен блюд, мы еще и не можем отказаться от десерта. Ну как же — ведь торт выглядит так изумительно, разве можно его хотя бы не попробовать? Вкусненького хочется — чем не причина?

В гостях, боясь обидеть хозяйку, приготовившую столько всего вкусного, мы просто не находим слов, чтобы деликатно отказаться от еще одного блюда, хотя уже натуральным образом объелись.

А вспомните, как часто вы едите просто потому, что еда находится под рукой? Как-то в одном из журналов я прочитала о такого рода эксперименте.

На столе в офисе поставили блюдо с конфетами. Все сотрудники, проходя мимо, обязательно брали пару конфет. А когда конфеты убрали в шкаф, о них не забыли совсем, но угощались уже не все и гораздо реже, чем тогда, когда они были под рукой.

Многие едят тогда, когда чувствуют усталость, в надежде «подзарядиться» энергией. Но не лучше ли просто отдохнуть? Естественно, бывает так, что чувство усталости и слабости является сигналом того, что организм голоден и нуждается в пище, но часто это совсем не так! И в таком случае «неголодная еда» становится причиной появления лишних килограммов.

Нет «диетической» философии!

Настанет время, когда наши потомки будут удивляться, что мы не знали таких очевидных вещей...

Сенека Старший

Привычка есть тогда, когда вы *действительно голодны*, а не в связи с какими-то другими причинами, которых великое множество, — это как раз та полезная привычка, которую необходимо вырабатывать, если вы хотите изменить неправильное пищевое «поведение». Как только у вас появится такая хорошая привычка — можете быть уверены, изменения веса не заставят себя ждать!

Представьте, что у вас уже есть такая привычка; и теперь посчитайте, зная свою долю «неголодной еды» в рационе, настолько же он уменьшится. Причем безо всякого вреда для вашего здоровья!

Правда, приобретение такой полезной привычки — это, пожалуй, самый простой шаг на вашем пути к здоровому, естественному весу. Расставаться

с некоторыми заблуждениями и привычными взглядами на еду будет гораздо сложнее.

Но ведь никто и не обещал, что все так просто, не так ли?

Как-то недавно в одном из специализированных медицинских журналов я прочитала интересную статью о столь любимых некоторыми мидиях. Помимо всего прочего, с деликатесными моллюсками связанного, там рассказывалось о том, что они — то есть пресловутые мидии — всю жизнь играют роль естественного фильтрата, каждый час пропускавая через створки своих раковин до трех литров воды.

При этом, как вы понимаете, основная масса загрязнений, как-то: пестициды, ионы тяжелых металлов, канцерогенные углеводороды, входящие в состав нефти, навсегда остаются в организме бедного животного. Для чего и рекомендуется их выдерживать чуть ли не сутки в чистой проточной воде перед употреблением. Вроде как помогает...

И при всем при этом те, кто могут себе позволить регулярно угощаться живыми мидиями под лимонным соком, вряд ли думают об их подмоченной репутации!

Но не будем о мидиях! Вряд ли они настолько часто появляются на нашем с вами столе, чтобы проблема их внутренней чистоты очень уж нас беспокоила. Ну никак не отнесешь мидий и прочих моллюсков к общеупотребительным продуктам — вы со мной согласны?

А вот сахар, соль, белый хлеб, да еще много чего другого, что практически не сходит с нашего стола и чья репутация в глазах потребителя испорчена навсегда и безвозвратно...

Вот скажите честно — разве вы не чувствуете себя чуть ли не преступником, когда кладете 3 ложки са-

хара в кофе? Или когда вместо диетических хлебцев, которые вы ненавидите всеми фибрами души, тайно от домашних поглощаете свежайший белый хлеб в немислимых количествах? Или когда пробираетесь на кухню под покровом ночи, чтобы в тишине и покое полакомиться кусочком любимого тортика?

Вы никогда не задумывались над тем, как много ярлыков успели навесить на самые привычные и общеупотребительные продукты питания? И насколько это вредит нам с вами, обычным среднестатистическим едокам, которые хотят не *питаться*, а *есть с удовольствием!* Просто кушать — и кушать то, что хочется, то, что нравится, то, что доставляет удовольствие. То удовольствие, которого столь упорно и целенаправленно пытаются нас лишить, уверяя, что есть продукты хорошие, не очень хорошие, и есть совсем даже плохие.

И мы привыкли так считать, совершенно не задумываясь над тем, так ли это на самом деле.

Совершенно не так! Любой продукт сам по себе *нейтральный* — нет продуктов *плохих* и *хороших*.

Представьте себе, например, что вы съедаете 10 плиток шоколада в день. Вряд ли это имеет отношение к здоровому питанию, но это никак не делает шоколад плохим продуктом. Как не делает плохим и человека, который ест по 10 плиток в день.

Не нужно думать о продуктах как о плохих или хороших — это совершенно нерационально. Лучше думайте о том, как вы их едите.

Ярлыки, которые прочно приклеились ко многим продуктам, действуют на наше восприятие самих себя совершенно негативным образом. Съедая то, что нами воспринимается как «плохой» продукт, мы поневоле начинаем чувствовать себя виноватыми — в том, что у нас недостаточно силы воли, чтобы питаться «по

правилам», в том, что мы не можем отказаться от «плохих» продуктов в пользу «хороших» и т. д. и т. п. Психологи отмечают, что чувство вины часто провоцирует нас на то, чтобы съесть еще больше, даже тогда, когда мы уже не голодны.

Более того, всем известна расхожая истина о том, что запретный плод сладок. А уж в случае с «плохой» едой вроде тортиков, чипсов или жареной картошки это правило срабатывает на все сто!

Готовые ярлыки создают ошибочное представление о том, что мы уже знаем достаточно о тех или иных продуктах — и лишние знания нам совершенно ни к чему. Это ошибочное представление мешает нам и учиться тому, чего мы на самом деле не знаем, и формировать те полезные привычки здорового питания, к которым нам следует стремиться.

Гораздо разумнее было бы называть продукты таким образом, как обстоит с ними дело на самом деле! То есть, например, «продукт с высоким содержанием жира» или «продукт с высоким содержанием сахара».

Избавиться от привычки пользоваться готовыми штампами не так просто. Стереотипы настолько живучи, что вам потребуется некоторое время, чтобы изменить свое отношение к привычной еде — но поверьте, дело того стоит!

Наслаждение вкусом

Лучшая доля не в том, чтобы воздерживаться от наслаждений, а в том, чтобы властвовать над ними, не подчиняясь им...

Аристипп

Отказаться от неправильных взглядов на те или иные продукты очень важно потому, что восприя-

тие, искаженное благодаря приклеившимся к ним ярлыкам, мешает, и мешает очень серьезно, формированию правильных пищевых привычек. Мало того, создает механизм своеобразной психологической зависимости.

Ряд экспериментов, проведенных известными учеными, профессорами психологии и психиатрии Д. Поливи и П. Херманом из университета Торонто, Канада, показывают, что у сидевших на диете развивается механизм «контррегуляции» потребления, в отличие от нормального регулирования потребления пищи. Компенсаторные функции при нарушениях регулирования практически отсутствуют!

О возникновении нарушений регулирования потребления свидетельствуют эксперименты, проводившиеся в двух группах, в одной из которых участники прошли несколько циклов сидения на диете, в другой группе у участников такой опыт отсутствовал.

Участникам эксперимента было предложено попробовать три сорта мороженого разного вкуса после того, как они выпьют или один молочный коктейль, или два коктейля, или не получат ни одного. В результате эксперимента выяснилось, что больше всего мороженого съели те, кто не выпил ни одного коктейля, меньше — те, кто выпил до этого один коктейль, и еще меньше — те, кто выпил два коктейля. Такой результат был отмечен в группе участников, не сидевших на диетах.

Совершенно по-другому обстояло дело в той группе, участники которой имели печальный опыт сидения на диетах. Больше всего мороженого было съедено теми, кто до этого выпил один или два коктейля!

Этот феномен был назван учеными «контррегуляцией», так как такое пищевое поведение идет

вразрез с поведением людей, у которых развит механизм нормального регулирования потребления.

Ради чистоты эксперимента участникам было сказано, что им нужно определить различия во вкусе мороженого, в то время как задачей экспериментаторов было узнать, как много мороженого съедят испытуемые.

Множество экспериментов, проведенных учеными, доказывают, что у людей, сидевших на диетах, развивается «диетический» взгляд на еду, в особенности это касается продуктов, которые считаются «плохими» или «запрещенными».

Когда человеку, сидящему на строгой ограничительной диете, приходит в голову мысль поесть, например, любимого шоколада (или жареной картошки), он может рассуждать примерно таким образом: «Вот сегодня нарушу диету — а завтра уже ни в коем разе!» или: «Вот сегодня наемся напоследок — все равно мне теперь этого долго нельзя будет есть»... И, соответственно, съедает больше, чем ему и хотелось! Совсем как в известной шуточке — «не сколько захотел, а сколько смог»...

При этом еще и старается покончить со всем побыстрее, уверяя себя, что сегодняшнюю «плохость» он искупит завтрашней «хорошестью». И часто случается так, что завтра повторяется та же самая история...

Совершенно иначе дело обстоит с теми, кто не делит продукты на «плохие» и «хорошие», «разрешенные» и «запрещенные». Человек, который знает, что он может позволить себе есть все, что ему нравится и чего ему хочется, также знает и то, что он вполне может съесть той же самой жареной картошки ровно столько, столько ему хочется. И остановиться вовремя — почувствовав, что уже не голо-

ден и получил удовольствие от еды. Потому что и завтра, и послезавтра, и так далее он опять может поесть той же самой жареной картошки, и поэтому сегодня с него вполне достаточно, и ему нет никакой нужды есть так, как будто это в последний раз.

Эксперименты психологов показывают, что *вполне естественно съесть меньшее количество той еды, которая вам нравится*, потому что вы знаете, что вы можете сделать это опять в другой раз.

Этот психологический момент очень важен для формирования долговременной модели поведения — таких привычек, которые вы будете соблюдать долгое время. Вы не сможете долгое время отказывать себе в пище, которая вам нравится. И если вы хотите выработать модель пищевого поведения, такие привычки, которые вы сможете соблюдать долгое время, в идеале — всю жизнь, вы должны позволять себе то, что вам нравится.

Кроме того, не стоит упускать и такой важный момент — в еде нас интересует не только насыщение, но и получение удовлетворения, удовольствия.

Вполне резонно возникает вопрос: если можно есть все, что хочется, не получится ли так, что при этом люди, долго лишавшие себя разнообразных гастрономических удовольствий, начнут поглощать любимую еду в немыслимых количествах? На этот счет исследователи дают очень интересный ответ, приводя в качестве иллюстрации пример с работником, поступившим на работу на кондитерскую фабрику.

Разумеется, первое время новенький может и переесть шоколада или конфет — в течение нескольких дней или даже недель. Но через какое-то время он уже натуральным образом не может смотреть на сладкое. Он знает, что он сможет поесть шоколада в любое время, когда захочет, потому что шоколад

всегда здесь, под рукой. И, соответственно, он не ест шоколад, когда ему не хочется.

Чтобы наслаждаться вкусом еды, постарайтесь не отвлекаться ни на какие посторонние занятия вроде чтения утренней газеты и просмотра программы новостей по телевизору за ужином. Все эти «дела» вполне способны подождать, пока вы закончите ваш завтрак или обед.

Сосредоточьтесь на вкусе еды, задействовав все органы чувств. Как выглядит ваше блюдо? Как оно пахнет? Какие ощущения вы испытываете непосредственно во время еды? Как вы воспринимаете чувство сытости и удовольствия от еды?

Чем больше психологических запретов, касающихся еды (вроде «плохой» и «хорошей») будет снято, чем свободней и расслабленней вы будете себя чувствовать и чем медленней вы будете есть, включая в процесс все органы чувств, тем меньшее количество пищи вам будет требоваться для насыщения и получения удовольствия от еды.

Медленно, еще медленнее!

Поспешишь — людей насмешишь.

Пословица

Всем нам хорошо знакомо выражение: «есть на ходу». И в спешке и суете нашей жизни, в неистребимом стремлении успеть как можно больше мы совершенно не задумываемся о том, к чему приводит эта привычка.

У «неголодной еды» можно выделить множество причин, и точно также можно назвать множество причин того, почему мы едим быстро.

У многих привычка есть быстро появилась еще в раннем детстве, когда родители хвалили их за то,

что они первыми за столом заканчивали свой завтрак или обед. Другие просто не обращают внимания на то, что и как они едят, и торопятся побыстрее покончить с едой, чтобы заняться другими делами. Кто-то привык есть быстро потому, что у него маленький обеденный перерыв, в который, кроме обеда, нужно успеть втиснуть еще массу дел. Для кого-то еда чуть ли не досадная помеха всем остальным делам, которым придается приоритетное значение. Кто-то привык есть быстро потому, что любит горячую еду, и торопится, чтобы не дать ей остыть. Кто-то успевает настолько сильно проголодаться, что просто не может есть медленно. У кого-то есть совершенно специфический повод для того, чтобы есть быстро, связанный с семейными традициями или с чем-либо еще. В общем, причин быстрой еды может быть великое множество.

А результат, как правило, один и тот же — мы съедаем гораздо больше, чем нам хочется на самом деле. И привычка к быстрой еде становится препятствием на пути обретения здорового, естественного веса.

Если вы сможете разобраться, почему вы привыкли есть быстро, вам будет проще избавиться от этой привычки. Найдите время, подумайте, с чем она связана. Есть ли у нее давние корни — может быть, вас приучили к этому с детства. Или она появилась под давлением обстоятельств — возможно, у вас просто очень плотный рабочий график и вам элементарно не хватает времени на неторопливую еду. Или вы не относите еду к числу серьезных дел, на которые следует выделять достаточно времени.

Найдя причину, вы сможете заменить эту безусловно не лучшую привычку на гораздо более полезную — во всех отношениях. В формировании новой модели пищевого поведения ваша привычка есть

медленно и с удовольствием должна занять положенное ей место!

Разумеется, смена привычек — дело небыстрое. И тут опять как не вспомнить мудрую мысль М. Твена о том, что привычку не выбросишь в окошко, ее можно только вежливенько, со ступеньки на ступеньку, свести с лестницы. Однако даже медленные изменения вашего пищевого поведения вскоре скажутся на объеме вашего рациона.

И, начав есть медленнее, вы вскоре обнаружите, что едите гораздо меньше! Мало того, вы увидите, что вам требуется гораздо меньше еды не только для того, чтобы почувствовать насыщение. Гораздо меньше еды потребуется для того, чтобы почувствовать удовольствие и удовлетворение!

Разумеется, трудно ожидать, что у вас всегда будет возможность есть так медленно и неспешно, как вам бы хотелось. Наши желания, к сожалению, не всегда совпадают с нашими возможностями.

Но что вы всегда можете делать — так это есть медленно тогда, когда у вас есть возможность. За приятным семейным ужином, вернувшись домой с работы. За воскресным обедом, когда вся семья собирается вместе. За праздничным столом, когда трапеза протекает медленно и неторопливо за приятной беседой.

Искусство быть мудрым

*Искусство быть мудрым состоит в умении
знать, на что не следует обращать внимания...*

У. Джеймс

Моя подруга как-то пожаловалась мне: «Вот Ирина может в перерыв съесть обед и еще три пирожных в придачу — и ничего, никакого лишнего веса.

А мне стоит только пройти мимо витрины кондитерской, как я прибавляю минимум полкило...».

Вы тоже наверняка замечали что-нибудь подобное и удивлялись, как неодинаково реагирует организм разных людей в сходных ситуациях. На самом деле в этом нет ничего удивительного — мы действительно по-разному проявляем себя в совершенно одинаковых ситуациях в зависимости от наших *генетических особенностей*.

И, разумеется, именно поэтому мы должны выработать свои индивидуальные привычки и свою индивидуальную модель поведения в том, что касается еды, — подходящую именно для нас, вне сравнения с кем-либо еще.

Тем не менее, многие стараются выяснить, существуют ли какие-то понятия «нормы» в этом вопросе. Или, точнее, что в нашем поведении можно отнести к «естественному» питанию в отличие от привычек «диетических»?

Для человека, не сидящего на диете, вполне естественно переждать от случая к случаю. К таким «случаям» можно отнести, например, день рождения подруги или торжественный семейный праздник — да вы и сами можете назвать такие события, когда мы позволяем себе, что называется, выйти за рамки.

И также естественно для не сидящих на диете периодически есть меньше, чем обычно, тоже в связи с самыми разными причинами — авралом на работе, например, или из-за неважного самочувствия. Специалисты в области здорового питания отмечают, что, если мы будем внимательно прислушиваться к сигналам нашего организма, наше периодическое переедание будет компенсироваться нашим столь же периодическим недоеданием.

Вполне естественно для человека, не сидящего на диете, есть с интервалами между приемами пищи от 2 до 5 часов. В этот промежуток времени, если вы следите за своим самочувствием, вы начинаете ощущать чувство голода.

Есть достаточно для того, чтобы почувствовать насыщение и не ограничивать себя в выборе продуктов, вполне естественно для тех, кто не придерживается ограничительных диет. При недостаточном количестве еды или строго ограниченном выборе продуктов складывается такой тип питания и такая модель пищевого поведения, которой человек не может следовать всю свою жизнь. И за периодами «умерщвления плоти» неминуемо будут следовать периоды неумеренного потребления, проще сказать, обжорства. Разумеется, с последующим набором веса.

При естественном питании вполне закономерна такая ситуация, когда человек ест больше в какие-то определенные дни и, соответственно, меньше в какое-то другое время, в зависимости от ряда обстоятельств.

Сидение на диете совершенно исключает такую ситуацию! Вы самым натуральным образом привязаны к определенному количеству пищи, которое вы должны съесть каждый день. Если вы вдруг решили устроить себе «голодный» день — это плохо, ведь вам предписано потреблять в день столько-то калорий! Если вы решили побаловать себя — тоже плохо, ведь вы опять выйдете за предписанные рамки!

«Диетическая» философия не берет во внимание потребности нашего организма, которому требуется разное количество энергии в разные дни, скорее, она рассматривает каждого уникального человека как машину, которую нужно «заправить»

одинаковым количеством топлива. Если уж продолжать аналогию дальше — то и одинаковым топливом, не делая разницы между марками бензина и дизельным топливом.

Что касается положительных примеров, то нам, взрослым людям, в таких случаях хорошо бы брать пример с маленьких детей — не связанные никакими правилами, не подверженные распространенным заблуждениям, они слушают только голос своего организма и, руководствуясь своей интуицией, едят столько, сколько им нужно. Когда-то мало, когда-то больше, интуитивно устанавливая нужный баланс.

Что же касается прекрасного пола, то для женщин вполне естественно в определенные дни менструального цикла испытывать повышенный аппетит и повышенную тягу к определенным продуктам. Эти колебания, как правило, приходятся на дни, непосредственно предшествующие менструации.

И еще один момент, на который хотелось бы обратить внимание. Многие сидящие на диете привыкли постоянно взвешиваться — чуть ли не несколько раз в течение дня. Они надеются, что весы помогут им контролировать их вес. Однако очень часто дело заканчивается тем, что весы начинают контролировать их настроение и поведение! А взвешивание становится своего рода навязчивым состоянием.

Сидящие на диете связывают показания на весах с целью, поставленной перед собой изначально — магическими цифрами «идеального» веса, и вскоре цифры на весах превращаются в меру успеха или поражения.

Чем чаще человек взвешивается, тем более он начинает полагаться в своих действиях на показания бездушной машины, вместо того, чтобы прислушиваться к «голосу» своего организма и реаги-

ровать в соответствии с его нуждами. Кроме того, многие забывают о том, что весы показывают вес нашего тела, а не количество жира в организме. Более того, в течение небольшого промежутка времени вес наш испытывает значительные колебания, связанные с изменением количества жидкости в организме, особенностями питания, гормональными колебаниями и т. д.

Если вы привыкли пользоваться весами настолько, что совершенно не можете от этого отказаться, сократите хотя бы число взвешиваний до нескольких раз в год. Если вы не занимаетесь боди-билдингом, что связано с наращиванием мышечной массы, и не страдаете от хронического тяжелого заболевания (что может привести к потере мышечной массы), то взвешивание раз в несколько месяцев поможет вам проследить за изменением количества жира в организме.

Если уж говорить о том, что связано с «диетическим» образом поведения, то никак нельзя обойти стороной привычку считать калории. Многие настолько к этому привыкли, что считают калорийность буквально каждого кусочка, который они кладут в рот! А между тем диетологи говорят о том, что подсчитать точное количество калорий практически невозможно. Не говоря уже о том, что такая «деятельность» утомительна даже для специалиста-диетолога. Но дело не только в этом.

Довольно долгое время существовало представление, что, грубо говоря, калория — она калория и есть. Точнее говоря, что организм не делает различий между разными макронутриентами, поставляющими энергию для его нужд. Однако исследования конца прошлого века показали, что дело обстоит несколько по-другому и не все калории одинаково-

вы. То есть организм «обращается» с калориями, поставляемыми потребляемыми нами жирами, несколько иначе, чем с калориями, поставляемыми благодаря потреблению углеводов.

То есть привычку считать калории можно отнести только к совершенно непродуктивному времяпровождению. Ничего, кроме потери времени и эмоциональной энергии, она не дает, мало того, как и бесконечное взвешивание, с течением времени может превратиться в навязчивое состояние.

Если вы хотите сформировать такую модель поведения, которая приведет к желательным изменениям веса, развить в себе такие привычки, которым вы сможете следовать всю свою жизнь, то вам, безусловно, следует отказаться от того, что никак не назовешь естественным.

В плену иллюзий

Нет ничего справедливого, прекрасного или безобразного по природе: все это определяется установлением и обычаем...

Аристипп

Миллиарды женщин, просыпающиеся и засыпающие с мыслями о еде, точнее, о похудении. Фантазмагорическая картина, не правда ли? Почему? Зачем это им нужно? Что движет этими миллиардами худеющих? Что их объединяет?

В первую очередь — отношение к собственной внешности. Практически всех женщин — и супермоделей тоже — не устраивает собственная внешность. Мы все разные, у каждой из нас есть свои «плюсы» и «минусы» и та совершенно особенная «изюминка», которая делает каждую женщину уникальной и неповторимой.

Мы можем исповедовать разные религии, принадлежать к разным политическим партиям, иметь разный образовательный и имущественный ценз, но мы обязательно найдем общий язык в вопросе отношения к собственной внешности. Отношение это, как правило, негативное, и всегда соотносится с принятым в обществе стандартом красоты.

Этот стандарт красоты вдалбливается в нашу голову всеми доступными средствами и закрепляется на подсознательном уровне еще в раннем детстве. Средства массовой информации, реклама, индустрия моды и фитнеса уверяют нас, что идеалом красоты может считаться только женщина 46-го — или, еще лучше — 44-го размера, высокого роста — не ниже 170 сантиметров, и при этом блондинка с голубыми глазами и ногами от подбородка.

Не соответствующие этому стандарту стремятся модифицировать себя максимально возможным образом, чтобы приобщиться к принятому в обществе идеалу. Они тщетно пытаются «усовершенствоваться» с помощью голода или так называемых диет, пробуют изменить отношение к собственной внешности или хотя бы частично «исправить» и то, и другое, хотя бы для того, чтобы жить в ладу с самими собой.

Приняв такой образ-представление идеальной женщины на подсознательном уровне и начав вылепливать его «вживую», они таким образом перечеркнули десятилетия упорной борьбы за равные права с мужчинами во всех сферах жизни и втиснули само понятие женственности в такие узкие рамки, что это ограничило наши возможности еще больше, чем это было во времена Домостроя.

Просто поразительно, что молодые, полные творческих планов и надежд женщины жертвуют своим здоровьем и стремятся переделать себя во имя... Во

имя чего? Во имя того, чтобы сменить гардероб 52-го размера на 46-й.

Чем же так привлекательна худоба? Неужели мощи предпочтительнее женственных форм? Как бы не так! По данным социологических исследований, пристрастие к подчеркнутой женской худобе, вернее, к костлявости испытывают не более 8% опрошенных представителей сильного пола. То есть 8% женщин 46-го размера нашли 8% своих поклонников, и, как говорится, дай им бог счастья!

87% опрошенных мужчин утверждают, что сыты по горло «скелетированностью» женских форм и предпочитают «фигуристых» женщин с хорошо обозначенным бюстом, выраженными ягодицами и, по возможности, с талией, хотя в принципе можно обойтись и без нее. Оставшимся 5% мужчин мало и этого! Женщина их мечты — одна из «Трех граций» Рубенса!

Судите сами, насколько такое положение дел соответствует навязчивому желанию многих женщин похудеть во что бы то ни стало.

Общественное мнение — и, разумеется, интересы акул бизнеса — превращают недовольство женщин своей внешностью в «двигатель торговли», заставляя их стремиться к соответствию некоему потребительскому стандарту. В стремлении к стандарту легионы худеющих во всем мире поглощают немереное количество «сжигателей жиров», «полезных для похудения» лекарств, пробегают сотни миль, переворачивают тонны железа в спортзалах... И все это ради чего?

Чтобы ценой больших усилий сбросить несколько килограммов и через некоторое время опять вернуться к тому же, с чего начинали. Печальный опыт показывает — природу не обманешь! И в борьбе с

собственным организмом мы неизменно оказываемся проигравшими...

И тем не менее упорно продолжаем наступать на те же самые грабли. И чужой опыт не идет нам на пользу — мы почему-то твердо уверены, что в нашем случае и чудодейственные таблетки помогут, и сброшенный вес не вернется.

Под давлением

Под давлением все ухудшается...

Законы Мэрфи:
теоретическая мэрфология

Наше упорство в стремлении похудеть можно объяснить еще и особым отношением общества к полным людям, с которым мы сталкиваемся в самом раннем детстве. Можно даже назвать это не «особым отношением», а террором среды.

Корни негативного представления о своей внешности формируются еще в раннем детстве и отрочестве. Первые уроки неприятия и недоброжелательного отношения полные дети получают от своих сверстников. А те в свою очередь — от своих родителей.

Дети могут быть жестокими, но учат их этому взрослые — любящие мамы и папы, которые считают полноту непростительным недостатком и позволяют себе в присутствии детей пренебрежительные замечания.

Ряд детских психологов утверждает, что даже маленькие дети очень плохо относятся к своим полным сверстникам. Более того, дети готовы принять ровесников с обезображенным лицом, но категорически отказывают в доброжелательности своим толстым сверстникам.

Потеря уверенности в себе начинается с раннего детства, примерно в это же время полные дети при-

выкают к неприятию обществом и перестают любить себя. Так, обидные прозвища, унижения, издевательства и иные, не более «позитивные» оценки закладывают фундамент отношения к себе в отрочестве, юности и зрелости.

Дети начинают чувствовать свою отверженность, а их внешность становится для них вечным источником неприятностей и огорчений. Для большинства девочек-подростков характерен синдром «гадкого утенка». Они уверены в том, что оказались единственными, кого несправедливая природа «наградила» избыточным весом. Они крайне негативно относятся к себе, и многим из них удается убедить себя в собственных «неуклюжести», «безобразии», «уродливости»...

Не поддаются беспрецедентному давлению среды только считанные единицы. Это дети, выросшие в семьях, где мудрые родители принимают детей такими, какие они есть, где внешним данным не придается сколько-нибудь серьезного значения.

Дети из таких семей всегда рассчитывают на поддержку близких и уверены в том, что никто не позволит себе уничижительных замечаний по поводу их внешности или рекомендаций на предмет похуждения. Они бывают лучше подготовлены к жизни, чем их сверстники, имеющие менее дальновидных и предусмотрительных родителей, и во взрослом возрасте они в состоянии противостоять террору среды, где во главу угла ставится соответствие общепринятым стандартам красоты.

Давление продолжается и в школе — о том, какими беспардонными и невоспитанными, если не сказать хамоватыми и неотесанными, могут быть работники сферы образования, знают все родители, имеющие детей школьного возраста.

Многие учителя, забывая о воспитанности, такте и руководствуясь якобы добрыми побуждениями, позволяют себе уничижительные замечания в адрес полных девочек в присутствии всего класса. Такое отношение окружающих взрослых людей способно довести до отчаяния и взрослого человека с устойчивой психикой и определенным жизненным опытом, а уж подростков — тем более!

В сознании детей постепенно закрепляется мысль о том, что их, таких толстых и неловких, не за что любить, что никто и никогда не захочет с ними дружить и встречаться, и вообще, с такой «уродливой» внешностью им нечего и рассчитывать на успех.

В семье, в школе ребенок находится под давлением, его пытаются убедить в том, что существует вполне определенный стандарт внешности, которому желательно соответствовать, чтобы заслужить одобрение окружающих. Эти уроки детства усваиваются настолько хорошо, что многие уже взрослые женщины бывают абсолютно зависимыми от мнения окружающих.

В первую очередь — от мужчин, которые усиленно добиваются зависимости своей партнерши. Они могут позволять себе критические замечания или прямо потребовать, чтобы их спутница «привела себя в форму», выставляя похудение первым условием своей любви.

Особо впечатлительные натуры поддаются на такие провокации, не отдавая себе отчета в том, что условия неравенства и зависимости вполне устраивают мужчину, что он именно этого и добивается. А что вы будете делать, если завтра он вам скажет, что его не устраивают ваш разрез глаз или форма носа?

Террор среды неизбежно проявляется и на рынке рабочей силы. Здесь в полной мере вступают в силу

принятые в обществе стереотипы восприятия, когда полный человек воспринимается менее работоспособным, менее трудолюбивым, менее энергичным и инициативным, чем его худощавый конкурент, претендующий на то же самое место. И термин «дискриминация по весовому признаку» — это никак не фигура речи, а печальная действительность, подтвержденная данными социологических опросов.

Стройных, подтянутых и худощавых женщин потенциальный работодатель на подсознательном уровне воспринимает как гораздо более компетентных, чем их конкуренток с избыточным весом. И при приеме на работу им отдается предпочтение. Что же касается возможностей карьерного роста, то и здесь худощавые женщины опережают своих более полных коллег.

В общем, как ни крути, а факт остается фактом — человека с избыточным весом вынуждают садиться на диету. Даже если он сам этого не хочет.

Ловушка имиджа

*Люди охотно верят тому,
чему желают верить...*

Цезарь

Термин «имидж» и более «узкое» определение *body-image* используются довольно часто, но от этого их восприятие не стало более четким и определенным. В одной из книг, посвященной вопросам здорового питания, мне встретилось определение понятия *body-image* как некой комбинации восприятия, осознания собственного тела и отношения к нему. Наше восприятие собственного тела — это нечто вроде картины нашей внешности, запечатлевшейся в сознании. Наше отношение к собствен-

ному телу — это те чувства, которые мы к нему испытываем.

Наш body-image меняется с течением времени, и влияние на его формирование оказывают самые разнообразные факторы окружающей действительности. Можно утверждать совершенно определенно, что мы не рождаемся с негативным восприятием собственного тела, наше отрицательное отношение к собственной внешности складывается под влиянием различных обстоятельств и факторов, имеющих кумулятивный эффект.

Понимание сущности процесса формирования негативного имиджа и оценка негативного влияния на наше восприятие самих себя позволят нам защититься от деструктивных факторов. Я думаю, мы с вами уже разобрались, как это происходит и кому это выгодно.

Телевидение, гляцевые журналы, реклама проповедуют культ худобы, исподволь внушая нам мысль о нашем несовершенстве и необходимости следования идеалу женской красоты, принятому в обществе в настоящее время. Представление о привлекательной и успешной женщине втискивается в узкие рамки «идеальной» внешности.

Посыл очевиден — успеха можно добиться лишь благодаря соответствующей внешности. При этом само собой разумеется, что только худые и стройные автоматически становятся счастливыми. И следовательно, лекарство от несчастий можно обрести лишь на пути к вожделенному идеалу стройности и худобы.

Для многих женщин их внешность — едва ли не самый важный аспект всего их существования. И, соответственно, их самооценка, уверенность в себе, их настроение находятся в практически пол-

ной зависимости от того, как они воспринимают себя — то есть свою внешность — в данный момент.

Когда они чувствуют себя несчастными, то вместо того, чтобы признаться себе: «Я несчастна», они говорят: «Я толстая» или «Я уродливая», то есть переносят все внимание на свою внешность. Причина всех несчастий и проблем видится в несовершенной внешности. Недовольство своим внешним видом отодвигает настоящую проблему на задний план, или же она игнорируется полностью. При этом одна проблема полностью подменяется другой, и, соответственно, находится «подходящее» решение — «Все, с сегодняшнего дня сажусь на диету!».

На этой неправильной посылке, как отмечают специалисты, и базируется большая часть попыток потери веса с помощью ограничительных диет — недовольство собственной внешностью, которая считается *причиной* того, что человек чувствует себя несчастным.

В перспективе, как уже говорилось ранее, это ведет к еще большим проблемам, когда неудачные попытки сбросить вес расцениваются как недостаток силы воли, что, в свою очередь, ухудшает и без того заниженную самооценку и негативное отношение к собственному телу.

В первую очередь это относится к женщинам, так как у женщин совершенно особенное отношение к собственной внешности. Самооценка мужчин в основном связана с их статусом, материальным благополучием, успешностью. Внешность в этом ряду занимает, как правило, последнее место.

Что же касается женщин, то их самооценка связана преимущественно с внешностью. И в связи с этим понятна большая внушаемость женщин относительно того, что касается их внешности, и, соот-

ветственно, их желание «усовершенствовать» свою внешность с помощью диет.

Полюбите себя!

*Единственное искусство быть счастливым —
сознавать, что счастье твое в твоих руках...*

Жан-Жак Руссо

Если вы поставили перед собой цель изменить ваши пищевые привычки, уменьшить объем «неголодной еды», выработать позитивное отношение к пище, увеличить двигательную активность, начинать вам следует *с изменения отношения к собственной внешности*. Такой совет дают специалисты-психологи, работающие в области здорового питания и программ управления весом, тем, кто желает добиться естественного, комфортного веса и удерживать его.

Вы должны научиться принимать себя такими, какие вы есть в данный конкретный момент. Принятие и одобрение самих себя не означает, что вы вводите себя в заблуждение, не подразумевает самообмана. Вы просто говорите себе, что вы такие, какие вы есть сейчас. Вы не знаете, как вы изменитесь в будущем. Но если вы захотите измениться, для этого вам следует в первую очередь научиться чувствовать себя комфортно в том облике, в котором вы находитесь сейчас.

Если вы не любите себя, свое тело, то как вы будете заботиться о себе? Негативный body-image формирует у человека безразличное или отрицательное отношение к нуждам своего тела, нежелание заботиться о нем подобающим образом.

Долгосрочные изменения невозможны при неприятии себя, тем более при ненависти к себе, своей

«несоответствующей» внешности, их можно добиться только при реалистичном взгляде на вещи.

Примите это как данность — у вас такое тело, такой вес и такие формы, какие они есть в настоящий момент. Если вы стыдитесь каких-то своих особенностей, то это по меньшей мере непродуктивно. Чем более вы фокусируете свое внимание на каких-то недостатках, тем более серьезной кажется проблема.

Приняв себя такими, какие вы есть, понимая свои сильные и слабые стороны, свою уязвимость и свое несовершенство, вы получаете импульс к работе над собой, к благотворным изменениям.

Научитесь думать о своем теле и говорить о нем в положительном контексте или, по крайней мере, используйте нейтральные термины.

Старайтесь пресекать поток негативных мыслей о своей внешности, представив, например, что вы говорите это по телевизору — и в вашей власти немедленно выключить его, или что ваши мысли появляются на классной доске — и вы немедленно все стираете.

Постарайтесь разобраться в причине того, почему вы негативно оцениваете свою внешность. Возможно, вам понадобится помощь подруги или консультанта. Попробуйте найти подходящую литературу по интересующей вас теме формирования положительного имиджа.

Беда многих женщин в том, что они слишком предвзято относятся к собственной внешности: как правило, она не устраивает, в большей или меньшей степени, и простых смертных, и многих успешных и с виду уверенных в себе знаменитостей, вроде звезд экрана или топ-моделей. И те, и другие стремятся непременно исправить то, что изначально заложено в нас природой.

Эта неумемная «жажда переустройства» объясняется психологическим *комплексом мнимой неполноценности*. А причина проста — это «всего-навсего» естественное желание любой женщины быть неотразимой, нравиться, вызывать восхищение....

Рекомендации, которые можно предложить тем, кто страдает подобного рода комплексом, довольно просты — столь же просты, сколь и причина, вызывающая его. Нужно твердо усвоить, что вы — единственная и неповторимая в своем роде, и для того, чтобы нравиться окружающим (и самой себе), вам не нужно быть похожей ни на звезду экрана, ни на топ-модель.

Вы прекрасны только потому, что другой такой женщины нет на свете. Не стремитесь быть похожей на своих кумиров, не пытайтесь играть чужую роль в чужом спектакле. Ищите в себе силы поставить на жизненной сцене свою собственную пьесу, где вы будете играть главную роль, а все остальные актеры будут подлаживаться под вас.

Искусству оставаться самой собой в любой ситуации, при любых обстоятельствах научиться сложно, но возможно — особенно в том случае, если вы стремитесь сохранить свою индивидуальность, а не строить жизнь по навязанным вам образцам. Развивайте свои достоинства, трезво оценивайте собственные ошибки, безжалостно расставайтесь с иллюзиями и набирайтесь сил и терпения, чтобы всегда играть свою собственную — и главную — роль, а не подлаживаться под других актеров на сцене под названием «Жизнь»...

Постарайтесь понять ваши подспудные чувства и эмоции. Возможно, в вашей жизни есть проблемы, для которых вам трудно найти решение: взаимоотношения в семье или конфликты на работе, пробле-

мы со здоровьем и т. д. Поняв, в чем суть тех или иных проблем, вы сможете разрешить их наименее болезненным способом. Анализ ваших скрытых чувств и эмоций крайне необходим потому, что они могут поддерживать и подпитывать недовольство своей внешностью.

Однако вполне возможно, что после такого тщательного анализа вы с удивлением обнаружите, что причины ваших негативных мыслей о внешности вообще не имеют к ней никакого отношения! Здесь действует механизм замещения. Если вы постоянно негативно думаете о своем теле, о своем избыточном весе, слишком пышных формах, вы начинаете «нападать» на собственное тело, вместо того, чтобы проанализировать свои чувства, мысли, разобраться с другими проблемами и их причинами.

Важно понять, что часто бывает так трудно отказаться от негативных мыслей о своей внешности, своем теле, потому что это — эффективный способ дистанцироваться от ваших реальных чувств и мыслей. Негативные мысли о своей внешности чаще менее болезненны, чем мысли о тех проблемах или конфликтах, которые мы «загоняем внутрь».

Учитесь защищаться

Однажды кто-то бранил его; он пошел прочь; бранивший направился следом и спросил: «Почему ты уходишь?» Аристипп ответил: «Потому что твое право — ругаться, мое право — не слушать».

Исторический анекдот

Наша жизнь устроена таким образом, что, хотим ли мы этого или нет, но мы во многом зависим от окружающих нас людей. Одни готовы поддержать нас

в самую трудную минуту, другие рады подставить подножку тогда, когда мы меньше всего этого ожидаем.

Всем нам знакомо сакраментальное: «Жить в обществе и быть свободным от общества нельзя». Но в вашей власти подбирать себе подходящее окружение! Общайтесь с людьми, которые принимают вас такими, какие вы есть, и ценят вас за ваши личные качества.

В тех ситуациях, когда вы вынуждены общаться с людьми, позволяющими себе некорректные замечания и рекомендации по поводу потери веса, не стесняйтесь пресекать такие попытки.

Если ваши сослуживцы одолевают вас вопросами по поводу вашего питания или вашего веса, помните, что вы не должны давать каких-либо объяснений и пояснений. Скажите, что вы не обсуждаете эту тему.

«Я не говорю о диете, болезнях или депрессии.»

«Тема диеты меня не интересует.»

«Я нравлюсь себе такой, какая я есть.»

Если ваш босс позволяет себе комментарии по поводу вашего веса или размера одежды, спросите, что его не устраивает, ваша работа или ваша одежда. Спросите, есть ли какая-то связь между компетентностью и размером одежды.

Если в магазине продавец позволит себе замечание по поводу вашей нестандартной фигуры или вашего размера, отреагируйте адекватно.

«Со мной все в порядке. А вот с вашим товаром — нет.»

«У меня подходящий размер. Это у вас неподходящая одежда.»

Если ваши домашние призывают вас к похудению, объясните им, что они заблуждаются насчет полезности диет.

«Сидение на диете — прямой путь к нездоровью. Вы же не хотите, чтобы я заболела?»

«Поддержание стабильного веса гораздо полезнее для здоровья, чем сидение на диете. Разве вы не хотите, чтобы я была здоровой?»

Если ваши подруги призывают вас к похудению, объясните им, что ваша внешность и ваша дружба никак не связаны между собой.

И не комплексуйте по поводу того, что вашему другу не нравится (или перестала нравиться) ваша фигура (или ее отдельные параметры), цвет волос или что-либо еще в вашей внешности. Если вы его не устраиваете такой, какая вы есть, с ним лучше расстаться — опыт показывает, что такой союз бесперспективен. Ищите такого человека, который оценит вас по достоинству.

Научитесь ценить свое тело — и любовь будет приносить вам радость. Как только вы перестанете относиться к себе критически и станете излучать уверенность в себе, вы немедленно привлечете к себе внимание противоположного пола.

Старайтесь по максимуму исключить из вашей жизни такие негативные моменты, которые отрицательно влияют на ваше восприятие себя. В качестве примера можно привести, например, рекламу видеокассет с занятиями по аэробике.

Как правило, представляют эти упражнения известные актрисы или топ-модели. Никто не спорит с тем, что физические упражнения полезны для здоровья и поддержания формы. Но здесь присутствует еще такой момент. Среди всего прочего прослеживается скрытый посыл о том, что если вы будете делать те же упражнения, которые выполняются топ-моделями, вы вскорости начнете выглядеть, как они. Разумеется, это бессмысленно — невозможно изме-

ниться так, чтобы «перевоплотиться» в топ-модель, что бы вы ни делали и как бы вы ни старались.

Еще один пример — публикация в глянцевых журналах или рекламных статьях о средствах для похудения фотографий «до» и «после». Здесь тоже вполне отчетливо прослеживается одна из идей «диетической» философии — разжигание недовольства своей внешностью якобы должно помочь нам в наших попытках измениться. На самом деле такие фотографии только заставляют нас почувствовать свою «второсортность», негативно влияют на наше представление о своей внешности, заставляют думать о своем слабоволии и подрывают нашу самооценку и веру в себя.

Защищайте себя от давления со стороны рекламы, телевидения, тенденциозных публикаций в глянцевых журналах, которые пропагандируют худобу как идеал, которому все непременно должны следовать. Помните, что *худоба не эквивалентна здоровью!* И также не эквивалентна здоровому образу жизни.

Говоря о необходимости изменения пищевых привычек и формирования позитивного имиджа, нельзя забывать и о таком важном аспекте нашей жизни, как физическая активность. Физическая активность, безусловно, жизненно необходима для поддержания оптимального здоровья и качества жизни. Весь вопрос в том, как этого добиваться.

О важности физических упражнений и здорового образа жизни писали еще древние греки — упоминания об этом можно найти в трудах Гиппократ и Платона, относящихся к 400-м годам нашей эры. Мы думаем, что водная аэробика — недавнее изобретение, а на самом деле упражнения в воде стали популярными еще во времена Римской империи, когда купальни были центром отдыха и терапии.

Большинство из нас считает, что, грубо говоря, существуют только две «причины» физической активности — польза для здоровья и помощь в потере и удержании здорового естественного веса. Однако психологи отмечают, что очень трудно вдохновиться тем, что принесет пользу в далеком будущем, лет этак через 10–20.

Кроме того, при таком отношении, когда физическая активность связывается с потерей веса, вполне возможно такое же отношение к упражнениям, как и к диетам, — то есть человек может начинать заниматься и бросать занятия при появлении каких-то видимых результатов, и такие всплески активности могут повторяться многократно.

При наших темпах жизни, когда мы стремимся успеть за день как можно больше и не оставляем себе времени на отдых, стресс часто становится нашим неизменным спутником. В этом случае вам крайне необходимо выделить в своем плотном графике время на физические упражнения. Крупномасштабные исследования, проводившиеся учеными разных стран, доказывают, что занятия спортом уменьшают уровень тревожности, положительно влияют на сон и улучшают настроение, способствуя избавлению от стресса.

Экспериментальные данные также свидетельствуют о том, что занятия спортом влияют также на наши пищевые привычки и предпочтения. Более активные в физическом плане люди интуитивно сокращают в своем рационе долю продуктов с высоким содержанием жира, отдавая предпочтение продуктам с высоким содержанием углеводов.

Исследования также показывают, что концентрация внимания и уровень усвоения знаний значительно повышаются после физических упражнений.

Кроме того, физические упражнения способствуют улучшению метаболизма. Причем такой эффект сохраняется, в зависимости от уровня и продолжительности физической активности, в течение нескольких часов после занятий.

И, разумеется, нельзя упустить тот аспект влияния физической активности на проблему обретения и удержания здорового веса, который волнует очень и очень многих — как воздействуют занятия спортом на сохранение естественного веса. Так, данные исследований, проводившихся американскими специалистами в области здорового питания, показывают, что о регулярной физической активности говорили те, кому удалось удерживать вес после похудения, в то время как среди набравших вес таких было около 30%.

Более широкий взгляд на проблему физической активности поможет вам выбрать себе занятие по душе. Занимайтесь тем, что доставляет вам удовольствие, и это станет важной и приятной частью вашей жизни.

Так, часто совершенно недооценивают пользу и удовольствие от обычных пеших прогулок. Вы можете использовать это время для размышлений, для того, чтобы просто отвлечься от суеты и хлопот повседневной жизни и почувствовать себя наедине с природой. Чувство покоя, умиротворения и тихой радости при виде яркой красоты осеннего леса, разнообразных цветов в парке или набегающих на берег морских волн несравнимо ни с чем! Если вы стремитесь к тишине и уединению, спокойной и расслабляющей обстановке, то неспешные прогулки в одиночестве — один из лучших вариантов приятного времяпровождения.

Подбирайте такой вид активности, который подходит именно вам и вашему образу жизни. Если по

роду своей деятельности вам приходится общаться в течение дня с большим количеством людей, то вам, возможно, подойдут не только пешие прогулки, но и плавание. Вариантов здесь может быть множество — нужно только выбрать то, что будет доставлять вам удовольствие! Если ваша работа предполагает уединение, то занятия спортом в приятном окружении помогут расширить круг вашего общения.

Выбирая занятие по душе, смотрите на вещи реально! Возможно, вам хотелось бы заняться плаванием, но насколько это возможно при том, что бассейн находится в другом конце города? Или вам подходит для тренировок только время перед работой? Как долго вы сможете выдерживать долгие поездки или подъем чуть ли не с рассветом? Возможно, вам придется обдумать другие варианты, выбрав более подходящий для вас.

Будьте готовы к тому, что вам потребуется время для изменений. Ставьте перед собой реальные цели и не лелейте несбыточных надежд. Не думайте, что объем вашей физической активности должен расти день ото дня! Начните с маленьких изменений — возможно, для кого-то, отвыкшего от упражнений, это будет возвращение с работы пешком или подъем по лестнице вместо пользования лифтом.

Будьте упорны и настойчивы, и за маленькими изменениями последует нечто большее. Не забывайте, что вы не должны принуждать себя — позвольте вашему организму решать, когда ему нужен отдых, а когда требуется увеличение нагрузки.

И еще один важный момент, с которого, возможно, нужно было начать разговор об увеличении физической активности. Наша повседневная жизнь благодаря развитию науки и техники механизиро-

вана и автоматизирована настолько, что физическая нагрузка исчезла практически полностью. Многие в течение вечера после работы даже не встают с дивана, чтобы переключить каналы телевизора — ведь есть пульт дистанционного управления!

В нашей повседневной жизни есть масса дел, которые мы считаем неотложными. Иногда они действительно важны, но часто это совсем не так! Занятия спортом, безусловно, можно отнести к важным делам, но считаете ли вы их неотложными? Иными словами, в суете повседневности не забываете ли вы о том, что приоритетной заботой должна стать забота о себе?

Разумеется, не случится ничего ужасного, если вы не будете заниматься сегодня, завтра или какое-то недолгое время. Но если вы полностью исключите физическую нагрузку из вашей повседневной жизни и откажитесь от регулярных физических упражнений, через какое-то время это непременно скажется.

«За» и «против»

Невежество не есть аргумент...

Б. Спиноза

Надо сказать, что многие мысли, высказанные В. Зеландом в главе «Энергия и здоровье», вызывают несогласие, желание поспорить и привести аргументы в пользу своей правоты. Однако, как я уже говорила раньше, обсудить все проблемы и рекомендации, о которых пишет Зеланд даже в одной этой главе, просто не представляется возможным.

Полностью соглашаясь с уважаемым автором в том, что касается бесполезности диет, не могу согласиться с его категорическими высказываниями

относительно ожирения и способов избавления от избыточного веса.

Что касается ожирения, то здесь уважаемый автор, мягко говоря, несколько упрощает проблему. Вот цитата из книги В. Зеланда:

«Ожирение возникает из-за того, что вареная и консервированная пища плохо усваивается, и организм не получает нужных витаминов и микроэлементов в достаточном количестве — в вареной пище их мизерное количество. Организм, стремясь восполнить недостаток нужных веществ, просит еды снова и снова. А вы думали, чувство голода появляется от недостатка калорий? Это еще одно великое заблуждение».

В первую очередь удивляет категоричность и безапелляционность этого утверждения. Нужно сказать, что даже специалисты, занимающиеся этой проблемой, высказываются по поводу причин возникновения ожирения более осторожно. Во многих работах говорится о целом комплексе причин и условий, способствующих возникновению избыточного веса.

На этом хотелось бы остановиться более подробно.

У многих сложилось устойчивое мнение, что основной — или даже единственной — причиной избыточного веса является переедание.

Наблюдения за соблюдающими ограничительную диету показывают, что не все так просто. Похудение при гипокалорийной диете отмечается только в самом начале ее применения, а через какое-то время прекращается даже при очень тщательном выполнении всех рекомендаций.

В такой ситуации, когда стрелка весов замирает на одной цифре и упорно не желает двигаться, бывали почти все из тех, кто пытался похудеть. При

отказе от диеты вес начинает расти. Сам собой напрашивается вывод: если к ожирению приводит избыток калорий, то простое уменьшение калорийности рациона должно было бы избавлять от избыточного веса. Раз этого не происходит, значит, причина не только в переедании.

Ряд экспериментов американских ученых показывает, что переедание может быть *одной* из причин возникновения избыточного веса. Так, во время одного эксперимента участники-добровольцы потребляли в день в полтора-два раза больше суточной нормы пищи. При этом темпы роста веса были различными, а у некоторых участников эксперимента вес не менялся вообще. Такая ситуация сохранялась и при ограничении двигательной активности участников эксперимента. В результате был сделан вывод о том, что у разных людей отмечается различная склонность к развитию ожирения.

Ряд исследований говорит о том, что склонность к полноте передается по наследству. Считается, что если один из родителей имеет избыточный вес, то дети унаследуют в этом случае склонность к полноте. Однако следует оговориться, что генетическая склонность к полноте — это еще не «гарантия» возникновения ожирения. Если человек придерживается принципов здорового питания, он вполне сможет удерживать свой вес в норме.

Некоторые исследователи, занимающиеся проблемами управления весом, полагают, что склонность к полноте связана с пониженной способностью организма к окислению жира.

Отмечается еще ряд причин, которые приводят к возникновению избыточного веса. Одна из широко распространенных — гиподинамия или сокращение энергозатрат. Переход на малоподвижный образ

жизни при сохранении прежнего уровня калорийности рациона неминуемо приводит к ожирению.

Еще одна причина, о которой говорят и исследователи, и врачи-практики, — увеличение в рационе питания современного человека доли продуктов с высоким содержанием жира.

Кроме того, нужно было бы сказать и еще о целом ряде условий, которые можно назвать провоцирующими факторами в возникновении избыточного веса. К ним можно отнести, например, различные стрессовые ситуации, которыми так богата современная жизнь.

Как видите, причин возникновения избыточного веса множество. И было бы великим заблуждением сводить их только к плохому усвоению вареной и консервированной пищи. Если руководствоваться такой логикой, то и лечить ожирение можно было бы исключительно *не* вареной и *не* консервированной пищей!

Однако уважаемый автор, отступая от своих же логических построений, предлагает другое решение проблемы. Какое? Раздельное питание! Говоря о преимуществах раздельного питания, В. Зеланд неожиданно (во всяком случае, для меня) делает совершенно категорическое заключение: «Ну и конечно, раздельное питание является единственным действенным способом избавления от избыточного веса. Любой другой способ даст только временное незначительное улучшение, не говоря уже о побочных эффектах».

Миф о полезности раздельного питания удивительно живуч! Уж сколько раз по этому поводу высказывались авторитетные специалисты, сколько раз теорию Г. Шелтона подвергали вполне аргументированной критике, но...

Профессор А. Погожева, руководитель отделения Клиники лечебного питания НИИ питания РАМН утверждает, что теория Г. Шелтона, выдвинутая им в начале прошлого века, научно не обоснована, в специальных журналах не обсуждалась. Суть теории раздельного питания в том, что у белков, жиров и углеводов различное время переваривания в желудочно-кишечном тракте, поэтому одни мешают другим. При этом автор теории раздельного питания почему-то ссылается на русского физиолога И.П. Павлова. Профессор А. Погожева указывает, что И.П. Павлов как раз считал, что пища при смешанном питании лучше переваривается, потому что сразу начинают вырабатываться все пищеварительные ферменты, взаимно дополняющие друг друга, и еда при этом лучше усваивается.

Что же касается эффективности раздельного питания как метода похудения, то при таком одностороннем питании просто меньше хочется есть, так как однообразная еда быстро надоедает. Может быть, мнение столь авторитетного специалиста по поводу раздельного питания убедит сомневающихся.

Неэффективность раздельного питания в качестве метода похудения была доказана в ходе эксперимента, в котором участвовали две группы добровольцев. Им был предложен рацион со сниженной калорийностью, при этом одна группа участников эксперимента питалась по принципу раздельного питания, другая группа употребляла смешанную пищу. Изменения веса в обеих группах оказались одинаковыми.

Вы спросите, а как же тогда объяснить тот факт, что некоторым все же удается похудеть при соблюдении принципа раздельного питания? Врачи объясняют это тем, что худеющие сокращают общую ка-

лорийность рациона, как при диетах, кроме того, при раздельном питании строго соблюдается подбор продуктов.

Что же касается самого раздельного питания, за которое так ратует В. Зеланд...

«Библия» раздельного питания

Кто сомневается потому, что не знает оснований достоверности, тот простой невежда. Настоящий скептик тот, кто подсчитал и взвесил основания...

Д. Дидро

«...Врачи предписывают, кулинары готовят, а люди потребляют пищу в любых сочетаниях, игнорируя физиологические пределы возможностей пищеварительной системы человека...», — писал Герберт Шелтон, один из авторов и разработчиков концепции раздельного питания. Существует общее убеждение, точнее, заблуждение, что желудок в состоянии переработать чуть ли не неограниченное количество пищи, «загружаемой» в него в любых мыслимых и немыслимых сочетаниях. И хотя процесс пищеварения относительно прост, он подчиняется сложнейшим законам физиологии и биохимии, которые игнорируются горе-учеными от диететики.

Большинство ныне существующих диет разрабатываются без учета неизбежных процессов брожения в желудочно-кишечном тракте, которые вызывает совершенно дикая смесь взаимоисключающих продуктов. Разумеется, ни здоровым, ни больным людям, для которых эти так называемые диеты «разрабатываются», не может и в голову прийти, что беззастенчивые шарлатаны от науки используют их как подопытных кроликов и фактически

травят доверчивых пациентов за их же собственные деньги.

Ежедневный рацион питания каждого человека, независимо от состояния его здоровья, должен состояться только с учетом физиологических пределов пищеварительных желез и их секретий. Беспрепятственное усвоение белков, жиров, углеводов, витаминов и микроэлементов может быть гарантировано только в том случае, если вы застраховали себя и свой желудок от неправильных комбинаций пищевых продуктов, ибо бродильные процессы и нормальное снабжение организма «строительным материалом» несовместимы.

Вот вкратце суть концепции отдельного питания Герберта Шелтона, которая сводится к определению совместимости пищевых продуктов и их отдельному употреблению.

10 июля 1928 года Герберт Шелтон, посвятивший около сорока лет изучению диететики и прочих наук, опубликовал знаменитую книгу «Правильные сочетания пищевых продуктов» — настоящую «библию» отдельного питания, пользующуюся с тех пор неизменной популярностью в малокультурной и не особенно культурной среде наших сограждан.

Циклический интерес к отдельному питанию подогревается безответственными заявлениями далеких от медицины людей, шарлатанов от диететики и звезд эстрады вроде А. Пугачевой или Ф. Киркорова. По их утверждению, именно такая система питания помогла им избавиться от избыточного веса. Впрочем, если во всем верить Ф. Киркорову, то его любимым писателем является... Кто бы вы думали? Конечно, В. Шекспир! Так что выводы делайте сами...

Вернее, выводы сделаны давным-давно, и практически все «фундаментальные» теоретические по-

сылки этой системы уже опровергнуты учеными, подавляющее большинство которых с утверждениями и рекомендациями Г. Шелтона категорически не согласны. Чего стоит, например, заявление Г. Шелтона о том, что «...для усвоения каждого вида пищи — гороха, творога, мяса, апельсинов... — требуется и вырабатывается желудочный сок вполне определенного состава. Например, для белковой пищи требуется кислая среда, мало того, кислотность среды изменяется в зависимости от вида белка! Крахмалам такая среда не нужна: их гидролиз протекает в щелочном растворе, а кислоты только затормаживают действие соответствующих ферментов. Именно поэтому категорически противопоказано одновременное употребление крахмалов и белков. По той же причине нельзя употреблять вместе крахмалсодержащие и кислые продукты, иными словами, нельзя запивать бутерброд томатным соком, а плюшку — апельсиновым...».

В этом случае ферменты слюны, говорит Г. Шелтон, будут деактивированы еще в ротовой полости... Правда, к нашему с вами счастью, есть еще и панкреатическая железа, выделяющая желудочный сок, который расщепляет и белки, и жиры, и углеводы. Именно на поджелудочную железу, вернее, на кишечное пищеварение и ссылаются противники концепции раздельного питания да и просто здравомыслящие люди.

Столь упрощенный подход к сложнейшим процессам расщепления и всасывания пищи в пищеварительном тракте, говорят медики, представляющем собой очень сложный и чуткий механизм, есть профанация науки и оболванивание потребителя. Любой специалист расскажет вам, что на разных участках пищеварительного тракта действуют различ-

ные ферментные системы. Общеизвестен и факт раздельного пищеварения белков — в кислой среде желудка и углеводов — в щелочной среде тонкого кишечника...

Измышления Г. Шелтона свидетельствуют только о том, что он «упустил из виду» тот факт, что процессы переваривания различных компонентов пищи разделены в желудочно-кишечном тракте и во времени, и в «пространстве», иными словами, часть пищи переваривается преимущественно в желудке, другая — в тонкой кишке, третья — под воздействием желчи. У здорового человека все эти процессы происходят параллельно и ни в коем случае не мешают друг другу...

Кроме того, Г. Шелтон просто «забыл» о наличии двенадцатиперстной кишки, располагающейся между желудком и тонким кишечником и «ответственной» за одновременное переваривание белков, жиров и углеводов. Злые языки утверждают, что Герберт «хромал» в анатомии, а попросту говоря, «просачковал» соответствующий курс в студенческие годы!

«...Мы не получаем пользы от пищи, которая не усваивается, — писал Герберт Шелтон. — Есть и в то же время портить продукты в пищеварительном тракте означает напрасно расходовать пищу. Но еще хуже, когда испорченная таким образом пища приводит к образованию ядов, которые очень вредны... Просто поразительно, как много случаев пищевой аллергии исчезает целиком и полностью, когда больные начинают есть пищу в правильных сочетаниях. Вывод прост: прежде они страдали не от аллергии, а от неусвоения пищи. Пищевая аллергия представляет собой белковое отравление. Ненормальное пищеварение снабжает систему кровообращения не питательными веществами, а ядами...».

Приравняв пищевую аллергию к... белковому отравлению, Г. Шелтон превзошел самого себя. Ведь даже ему не могло не быть известно о том, что аллергия является иммунным заболеванием, иными словами, если человек страдает пищевой аллергией, то вызывается она не очередностью приема продуктов и не зависит от того, «физиологичны» ли сочетания «мясо — хлеб», «горох — мясо», «творог — горох» или нет...

Живописание процессов «гниения продуктов» в желудке здорового человека, вернее, мрачная сюрреалистическая картина того, как «испорченная в пищеводе пища приводит к образованию ядов, которые вредны», — это полная профессиональная несостоятельность и безграмотность.

Уж насколько беспомощным был Герберт Шелтон в вопросах гастроэнтерологии, но ведь и он-то просто обязан был знать о концентрации кислоты в желудке, точнее, о том, что не так-то и много преувеличения в выражении «желудок такой, что гвозди переваривать в состоянии»!

Здоровье — не божий дар!

Человек собрал воедино мудрость всех своих предков, и, гляди-ка, каков болван!

Э. Канетти

Говоря о поддержании и укреплении здоровья, здоровом образе жизни, нельзя обойти такую проблему, которую можно условно назвать «особенности национального отношения к здоровью». В нашем российском менталитете заложено совершенно своеобразное отношение к здоровью, здоровому образу жизни. Мне кажется, следующая цитата практически целиком и полностью описывает наши «взаимо-

отношения» с самым ценным, что мы имеем, — с нашим здоровьем.

«Свойства нервной системы, доставшиеся нам от животных предков, определили душевные конфликты, касающиеся здоровья: человек не может сдерживать себя в еде, заставить делать физкультуру, даже если он верит в полезность такого режима. Если он сейчас здоров, то будущие болезни представляют для него малореальную угрозу, и хотя жизнь бесценна, посибаритствовать сейчас приятнее. Другое дело, когда только что заболел: реальность угрозы сразу резко возросла, и тут не до шуток. Если авторитетный врач скажет, то можно и пострадать: постыться и потеть от гимнастики. Правда, слабого и это не пробирает, он адаптируется к мысли об опасности, скоро бросает всякие режимы и плывет по течению: ест вдоволь и просиживает все вечера перед телевизором.»

Написано это довольно давно Н.М. Амосовым, не устававшим пропагандировать здоровый образ жизни. И публично — в своих книгах, лекциях, и собственным примером. Со времени публикации книги Н.М. Амосова «Раздумья о здоровье» прошло уже довольно много времени, но с тех пор в нашем с вами отношении к здоровью, к сожалению, не многое изменилось.

Во всяком случае, говорить о каких-то глобальных изменениях не приходится. Это подтверждается данными социальных опросов, показывающими различия в отношении к здоровью и здоровому образу жизни жителей Старого и Нового Света и нас с вами.

Жители Старого и Нового Света, буквально помешанные на здоровом образе жизни, твердо уверены, что здоровье — не божий дар, а результат целенаправленных усилий самого человека. Для евро-

пейцев и американцев свойственно рациональное отношение к здоровью, выражающееся в серьезном контроле и профилактике.

Нам же, как показывают результаты опросов, привычка к планированию и рационализм не свойственны, что особенно ярко проявляется в отношении к здоровому образу жизни. Не станете же вы утверждать, что принципы здорового питания, занятия спортом для здоровья, контроль и профилактика получили повсеместное и широкое распространение? Разумеется, есть положительные изменения в этом плане, но говорить о том, что мода на здоровье захватила россиян от мала до велика, было бы преждевременно.

Кстати, к месту хотелось бы привести цитату из В. Зеланда, которая тоже иллюстрирует наше с вами отношение к здоровью. И полностью согласиться в этом вопросе с уважаемым автором.

«Всем разумом вы признаете, что надо вести здоровый образ жизни, отказаться от вредных привычек, выполнять физические упражнения, употреблять здоровую пищу и так далее. Но на самом деле старые привычки засели глубоко, вы стараетесь выполнять правила здорового образа жизни только потому, что «так надо», а вообще-то вам просто лень.»

Данные ряда социологических опросов убеждают, что наше отношение к здоровью в корне отличается от свойственного европейцам или американцам. Может быть, именно с этим, а не с другими причинами, связана и наша продолжительность жизни, и ее качество?

Мы привыкли думать, что современный городской человек, изнеженный благами цивилизации, слаб, хил и здоровья лишен почти что напрочь.

В доказательство вам приведут и плохую экологию, и некачественное питание, и массу других причин. Однако несмотря на все это милостивая природа скроила наш организм с воистину безграничным запасом прочности.

Генетически недоброкачественный материал подвергался жестокой выбраковке на протяжении всего процесса эволюции, и поэтому сколько-нибудь серьезные врожденные генетические дефекты биохимии встречаются крайне редко.

Вот что пишет по этому поводу Н.М. Амосов в книге «Раздумья о здоровье»:

«...Тело человека, наши телесные функции — животные, и никакие другие. И человек ничуть не хуже или слабее, чем его дальние родственники. Возможно, даже сильнее. Цивилизация еще не успела переделать его генофонд. Так, во всяком случае, утверждают генетики. Будем надеяться, что и не успеет».

То, что наш организм действительно скроен с большим запасом прочности, еще совсем не означает, что ресурсы организма безграничны и от нас не требуется усилий по поддержанию здоровья. К чему приводит пренебрежение заботой о здоровье, всем известно.

«Человек умен, но ленив и жаден. Он не предназначен природой для сытой и легкой жизни. За удовольствие поесть и отдохнуть в тепле он должен платить болезнями. Если перегнуть палку в первом, то есть в удовольствиях, то плата может оказаться чересчур большой. Телесные страдания могут поглотить все удовольствия от благ цивилизации. Нельзя рассчитывать на то, чтобы все выполняли строгий режим здоровья, отказывая себе во всем, но можно попытаться убедить людей соблюсти некоторую меру:

ограничивать себя ровно на столько, чтобы не переходить грани больших болезней.» Правда, Н.М. Амосов здесь делает оговорку, что он несколько преувеличил для остроты.

Далее он утверждает, что неправильное поведение людей является более частой причиной их болезней, чем внешние воздействия или слабость человеческой психики.

Кто-то может возразить, что здоровый образ жизни — удовольствие дорогое. Не спору, регулярно посещать бассейн или модный фитнес-клуб не каждому по карману. Уверяю вас, есть масса других, менее модных и гораздо менее обременительных для бюджета возможностей поддерживать форму. Стоит только захотеть, как вы немедленно их «обнаружите»!

Точно так же могут найтись возражения на предмет здорового питания — тоже, мол, дорого, чуть ли не вообще недоступно. Ну, если понимать под здоровым питанием регулярное употребление свежавыжатого апельсинового сока по утрам и салат из авокадо на обед, то с этим тоже можно согласиться.

Однако любой врач вам скажет, что вполне можно обеспечить здоровое питание, обходясь тем набором продуктов, которые «произросли» на родной российской почве. К тому же и для здоровья полезно — организм генетически «приучен» к потреблению того, что растет на родной земле, а не в заморских странах.

Так что утверждения о том, что здоровый образ жизни — удовольствие дорогое, справедливы лишь отчасти! Практикующие врачи уверяют, что контролю и профилактике препятствуют никак не отсутствие средств, а элементарная лень, отсутствие желания прикладывать хоть какие-то усилия по поддержанию и сохранению здоровья.

Особое отношение у нас и к болезням. В нашем плохом самочувствии и болезнях мы привыкли винить кого угодно — несчастливую судьбу, плохую экологию, изматывающую работу, насланную порчу, — но только не самих себя! Только не наш образ жизни, когда забота о здоровье воспринимается как ограничение свободы, как тягостная повинность, мешающая наслаждаться удовольствиями от жизни.

Совсем как в известном высказывании Марка Твена: «Единственный способ сохранить свое здоровье — это есть то, что не хочешь, пить то, что не нравится, и делать то, что противно». Сама необходимость ограничивать себя во вредных для здоровья, но доставляющих удовольствие привычках воспринимается нами как стресс, способный довести до депрессии!

В связи со всем вышеизложенным хотелось бы вернуться к предмету нашего разговора — книге В. Зеланда и привести цитату из нее: «Вывод можно сделать только один: если хотите иметь здоровье и красоту, меняйте образ жизни. Это означает бросить старые привычки и приобрести новые, но не по необходимости, а по убеждению». Целиком и полностью согласна с уважаемым автором!

С одной оговоркой — я думаю, что поменять образ жизни можно, изменив не старые привычки, а отношение к здоровью вообще. Отношение, свойственное нашему российскому менталитету.

А в качестве руководства к действию хочу опять привести цитату из книги Н.М. Амосова «Раздумья о здоровье».

Все, что автор рекомендует своим читателям и почитателям, а их было и осталось великое множество, было проверено им за множество лет врачебной практики. И не только! В своей книге Н.М. Амо-

сов пишет, что на лекциях и публичных выступлениях ему всегда задавали вопрос о том, делает ли он сам то, что советует своим слушателям. И он отвечал, что все делает, как советует, все перепробовал сам.

«...Чтобы быть здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные. Заменить их нельзя ничем. Человек столь совершенен, что вернуть здоровье можно почти с любой точки его упадка. Только необходимые усилия возрастают по мере старости и углубления болезней.

...Величина любых усилий определяется стимулами, стимулы — значимостью цели, временем и вероятностью ее достижения. И очень жаль, но еще и характером! К сожалению, здоровье как важная цель встает перед человеком, когда смерть становится близкой реальностью. Однако слабого человека даже смерть не может надолго напугать.

...Для здоровья одинаково необходимы четыре условия: физические нагрузки, ограничения в питании, закалка, время и умение отдыхать. И еще пятое — счастливая жизнь! К сожалению, без первых условий она здоровья не обеспечивает. Но если нет счастья в жизни, то где найти стимулы для усилий, чтобы напрягаться и голодать? Увы!

...Природа милостива: достаточно 20–30 минут физкультуры в день, но такой, чтобы задохнуться, вспотеть и чтобы пульс участился вдвое. Если это время удвоить, будет вообще отлично.

...Нужно ограничивать себя в пище. Выбирайте любое: жить постоянно впроголодь и быть тощим все время или есть вволю, а потом, несколько раз в год, голодать совсем.

...Уметь расслабляться — наука, но к ней нужен еще и характер. Если бы он был!»

Сохранить здоровье чтоб...

*...Очень вырос в целом мире
Гриппа вирус, три-четыре.
Ширятся, растут заболевания.
Если хилый — сразу в гроб.
Сохранить здоровье чтоб,
Применяйте, люди, обтирания...*

В. Высоцкий

В той же самой главе «Энергия и здоровье» В. Зеланд среди разнообразных советов и рекомендаций на предмет того, «как можно заметно улучшить здоровье и повысить свою энергетику», пишет о пользе контрастного душа. Не могу удержаться и не привести цитату, где говорится об этом воистине удивительном средстве улучшения здоровья.

«А что может дать душ? Дело в том, что душ интенсивно воздействует практически на все органы нашего тела. В результате получается колоссальный эффект:

- активизируются все биологические процессы;*
- раскачиваются застои в организме;*
- прочищается и возрождается кровеносная система;*
- все внутренние органы и кожа получают заряд здоровья;*
- исчезает аритмия сердца;*
- увеличивается количество лейкоцитов и красных телец в крови;*
- увеличивается мышечная масса;*
- восстанавливается работоспособность;*
- укрепляется нервная система;*
- улучшается обмен веществ;*
- весь организм интенсивно очищается и омолаживается;*

- нормализуется электрический заряд тела;
- повышается энергетика;
- тренируется сердце, как при беге трусцой...

Никаких особых усилий над собой делать не приходится. Это не только необременительно, но к тому же приятно. Неужели вы можете от всего этого отказаться?

Секрет эффективности контрастного душа очень прост: непосредственному воздействию подвергается самый большой орган тела — кожа. Кожа составляет 20% от общего веса человека. Можно, руководствуясь внутренним намерением, напрягать себя, нагружать отдельные мышцы, испытывать организм на прочность. А можно безо всякого напряжения воли предоставить телу самому о себе позаботиться. Вы не тренируетесь, а наблюдаете, как тело тренируется само.»

Не имея возражений «по существу» — то есть относительно действительной пользы контрастного душа, — просто смешно читать такое! Даже специалисту понятно, что это, мягко говоря, не совсем так, как пытается нас уверить В. Зеланд. Исходя из его логики, аритмию сердца нужно лечить исключительно контрастным душем, и таким же образом и наращивать мышечную массу. Надо же, как все просто!

Вообще нужно сказать, что во многих, если не сказать во всех советах и рекомендациях В. Зеланда касательно оздоровления и поддержания здоровья отчетливо прослеживается одна мысль. Автор постоянно подчеркивает, что ни оздоровление, ни забота о здоровье, ни здоровый образ жизни не требуют от пациента (простите, от читателя) практически никаких усилий. Во всяком случае, у меня сложилось такое представление после рассказов о необременительности упражнений, «о роскошном по-

дарке для ленивых» и т. д. Можете еще раз вернуться к авторскому тексту.

Все как в рекламе разнообразных средств для похудения — «вы ничего не делаете и худеете». Или как в рекламе печально известных «пирамид» — «вкладываете 100 рублей и получаете прибыль 300%». Или еще интереснее — «закопай денежку на пустыре, и вырастет золотое деревце», как советовала лиса Алиса простодушному Буратино. Можно бы еще в сотый раз сослаться на слова известных врачей, профессоров, академиков, специалистов в области здорового питания, но я думаю, что это и так понятно — без усилий самого человека ничего не изменится.

Уверения типа «вы ничего не делаете и при этом худеете» или «ваша мышечная масса растет безо всяких усилий с вашей стороны» и прочие в этом же роде могут принимать за чистую монету люди неосведомленные, легковверные и простодушные. И подобные заявления эксплуатируют печально известную и «воспетую» во множестве шуточек и анекдотов любовь людей к халяве — простите за грубость, но более подходящего слова не подберешь.

Слаб человек, ленив и жаден, и хотелось бы ему без труда таскать и таскать вкусных жирных рыбок из пруда. Хоть и имел он возможность много раз убедиться в том, что и золотые деревца не растут на пустырях, сколько их не поливай, и деньги ну никак не хотят приносить прибыль в 300%, и уксус все равно кислый, но все равно думает, что в его случае закон не сработает и будет его случай исключением из правил. И продолжает он наступать на те же самые грабли.

Грабли так и останутся граблями, даже если называть их, допустим, маятником болезни или каким-

нибудь другим нехорошим словом. Излучая энергию на частоте граблей — тьфу, маятников! — вы «подпитываете их энергией, попадаете к ним в зависимость и перемещаетесь на болезненные линии жизни», учит В. Зеланд. Что характерно, начинается это болезненное перемещение в среднем возрасте и ближе к старости. В молодости же ничего подобного не происходит. Отчего это?

Все очень просто, объясняет В. Зеланд, дело в том, что в это счастливое время вопросы здоровья и нездоровья вас совершенно не занимали, никакого значения вы им не придавали, даже не задумывались о них. Что касается энергетического излучения, то излучали вы и в детстве, и в отрочестве, и в юности, однако таким образом, что частоты маятников болезней были как бы заблокированы.

Вот вкратце маятниковая теория болезней по Зеланду. В ней не было бы абсолютно ничего ценного, ни предусмотрит она два хитрющих метода восстановления пошатнувшегося здоровья, точнее, обретения прежнего здоровья практически в полном объеме: метод провала заболевания-маятника и метод его гашения.

Любой из нас хоть раз в жизни, да чем-нибудь болел. Некоторые болели два раза или даже три. Однако и одного раза вполне достаточно для того, чтобы убедиться, насколько неприятная и беспокойная это штука — болезнь. Например, насморк и головная боль создают дискомфорт и прочее, что, говоря без обиняков, натурально мешает нам жить. Кроме того, все это вместе взятое еще и излучает, а излучать оно может только одно: отвратительные негативные мысли и эмоции.

Энергоинформационное пространство засоряется, полезные частоты забиваются, линии перегружаются

ся, скользить по ним становится все сложнее и сложнее. Но это только одна сторона медали. Другая — еще хуже. Бурлящая и клокочущая нехорошая энергия становится хорошим фундаментом для разных маятников. А их медом не корми, дай только усвоить нехорошую энергию.

Маятники, порожденные здоровьем, являются одними из самых могущественных. Это, прежде всего, само здоровье и система здравоохранения. Посмотрите, сколько построено больниц, клиник, амбулаторий, аптек. На этого ненасытного молоха вкалывают от зари до зари целые институты и отрасли науки, заводы, фабрики, артели...

Плечом к плечу с вооруженной до зубов и оснащенной по последнему слову науки и техники армией врачей стационаров излучают нехорошую энергию «летучие отряды» участковых и семейных врачей. Дело зашло настолько далеко, что завели всякие ветеринарные клиники, в которых лечат несчастных, ни о чем не подозревающих животных, которые, наверняка, ничего такого на частоте маятников здравоохранения не излучают...

Структура, как вы сами видите, мощная, укоренившаяся, пуленепробиваемая. В оппозиции к ней находятся всевозможные маятники болезней: микробы, вирусы, бактерии и прочие неклеточные и одноклеточные образования. Добавьте сюда эпидемии, пандемии и все остальные случаи массового распространения инфекционных заболеваний, чтобы полностью представить картину.

«Декларированная цель маятников медицины — борьба с болезнями. На деле эта борьба порождает массу негативных явлений, свойственных деструктивным маятикам, потому что их главная цель — удержать и привлечь приверженцев», —

говорит В. Зеланд, не стесняясь называть вещи своими именами.

Понятно, как привлекает приверженцев, допустим, вирус гриппа. Маятники медицины орудуют гораздо хитрее. Они коварно завлекают вас в свои сети, не останавливаясь ни перед чем и не гнушаясь открытым текстом выдавать информацию о болезнях по радио, по телевидению или в прессе.

В рамках глобальной теории трансерфинга В. Зеландом разработана методика идентификации маятников и борьбы с ними. Она проста, но эффективна:

«...Если вы будете игнорировать эту информацию, то есть пропускать мимо ушей, не принимать всерьез, маятник будет обескуражен и оставит вас в покое — это его провал. Если вы будете встречать эту информацию идиотским смехом и издевками, маятник в ужасе помчится от вас прочь — это его гашение».

Метод провала дает отличные результаты, стоит только выключить радио и телевидение, прекратить разговаривать с сослуживцами, сократить болтовню с друзьями и ограничить круг домашнего общения.

Не менее эффективен и метод гашения. Допустим, вы перебрали накануне мороженого, вас лихорадит, знобит, поднялась температуры, болит горло — иными словами, налицо типичнейший маятник простуды. Вызвав по телефону участкового врача, действуйте по схеме: пропускайте мимо ушей все его рекомендации и встречайте идиотским смехом и издевками — желательно без рукоприкладства — предложение померить температуру или измерить пульс.

Уверяю вас, какими бы толстокожестью, невозмутимостью и хладнокровием не обладал этот тип,

он в ужасе помчится от вас прочь (выписав, тем не менее, бюллетень). Дело сделано: вы на время освободились от маятника работы, загасив к тому же маятник медицины...

Литература

Андерсен Г.-Х. Сказки. Библиотека в кармане — 7.

Галич А. Возвращение. — Л.: Музыка, 1990.

Гоголь Н.В. Мёртвые души. DVD «Всемирная литература» (диск 1).

Ильф И., Петров Е. Двенадцать стульев. DVD «Всемирная литература» (диск 1).

Лукьяненко С. Линия грёз. DVD «Всемирная литература» (диск 2).

Пелевин В. Чапаев и Пустота. DVD «Всемирная литература» (диск 2).

Прутков Козьма. Плоды раздумья. DVD «Всемирная литература» (диск 2).

Соловьёв Л. Повесть о Ходже Насреддине. Библиотека в кармане — 7.

Стругацкие А. и Б. Сказка о Тройке. DVD «Всемирная литература» (диск 2).

Шекли Р. Обмен разумов. DVD «Всемирная литература» (диск 2).

Шекли Р. Запах мысли. DVD «Всемирная литература» (диск 2).

Финней Д. Меж двух времен. — М.: Мир, 1972.

Финней Д. Меж трех времен. DVD «Всемирная литература» (диск 2).

Полная энциклопедия здорового питания. — СПб.: Сова; М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2002.

Полная энциклопедия народной медицины. — СПб.: Сова; М.: Изд-во ЭКСМО - Пресс, 2002.

Успех. Главные методы достижения. — СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2004.

Берн Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры. — Лениздат, 1992.

Бишоп С. Как делать все по-своему. — СПб.: Питер, 2003.

Карнеги Д. Как вырабатывать уверенность в себе и влиять на людей, выступая публично. DVD «Всемирная литература» (диск 1).

Карнеги Д. Как завоевывать друзей и оказывать влияние на людей. DVD «Всемирная литература» (диск 1).

Карнеги Д. Как перестать беспокоиться и начать жить. — Минск: Попурри, 2002.

Кови С. Главное внимание — Главным вещам. — Минск: Попурри, 2002.

Шелтон Г. Основы раздельного питания. — М., 1998.

Хилл Н. План достижения успеха: 365 размышлений о том, как сделать каждый свой день удачным. Минск: Попурри, 2002.

Cannon, Geoffrey, and Hetty Einzig. Stop Dieting Because Dieting Makes You Fat. — New York: Simon and Shuster, 1985.

Crook, Marion. The Body Image Trap. — Washington: International Self-Counsel Press Ltd., 1991.

Egger, Garry and Boyd Swinburn. The Fat Loss Handbook. — Sydney: Allen & Unwin, 1996.

Hirschmann, Jane and Carol Munter. When Woman Stop Hating Their Bodies. — Melbourne: Reed Books, 1995.

Kausman, Rick. If Not Dieting, Then What? — Sydney: Allen & Unwin, 1998.

McFadden, Judith and Jenny McFadden. Diet No More! Melbourne: Penguin Books, 1995.

Millman, Marcia. Such a Pretty Face: Being Fat in America. — New York: W. W. Norton Co., 1980.

Polivy, J., and C. P. Herman. Breaking the Diet Habit: The Natural Weight Alternative. — New York: Basic Books Ink., 1983.

Polivy, Janet and Herman, Peter. Fat is a Psychological Issue. — New Scientist, November 1991, pp. 35–9.

Roberts, Nancy. Breaking All the Rules: Feeling Good and Looking Great No Matter What Your Size. — New York: Viking Penguin, 1985.

Santich, Barbara. What the Doctors Ordered. — Hyland House: Melbourne, 1995.

U. S. Department of Agriculture, U. S. Department of Health and Human Services. Nutrition and You Health: Dietary Guidelines for Americans. 1990.

The Family Guide to Health Problems. — Rogers Media, 2001.

Оглавление

О нашей книге 3

Вступление.

Мечты сбываются и не сбываются... 5

Часть 1. МУЖСКАЯ.

Механика трансерфинга и не только 14

Линия грез 14

Каша из топора 23

Великое кочевье дубов-гигантов 27

Закон кошачьей безысходности 31

Я маятник воздвиг себе нерукотворный... 37

Энергетический дозор 41

Трансерфинг и Пустота 47

Мусорный ли ящик голова? 49

Или ишак сдохнет, или хан умрет..... 57

Театральный роман-с... 59

Запах мысли 63

Кина не будет — кинщик заболел! 68

А король-то голый! 71

По ту сторону добра и зла... 76

И все-таки он работает? 80

Думать вредно? 84

Ногу свело... 86

Кривые зеркала 90

Общественный транспорт 95

Управление погодой... 99

От работы кони дохнут 103

Деньги-денежки... 108

Заблудившимся арендодателям
посвящается... 111

Часть 2. ЖЕНСКАЯ.

Трансерфинг: здоровье, мода и не только 118

Мои мысли — мои скакуны 118

И снится чудный сон Татьяне... 123

Что надо для здоровья?	128
Проценты с основного капитала	132
Игры, в которые играют женщины?	134
Призраки бледного вида... ..	137
Избыточный, нормальный, идеальный... ..	139
Есть идея!	143
Но знатная леди и Джуди О'Грэди... ..	146
Не обманешь — не продашь	148
Мифы и заблуждения	149
По закону джунглей	151
Порочный замкнутый круг	154
На войне	
как на войне	159
Два пути и золотая середина	165
Король и нищий	169
Выбирайте цели правильно!	172
Доверяй, но проверяй!	175
Поучительная анатомия	179
Ищем причины	184
Режим — это святое?	185
Профилактика превыше всего!	188
Синдром пустой тарелки	190
Простой способ	192
Нет «диетической» философии!	194
Наслаждение вкусом	197
Медленно, еще медленнее!	201
Искусство быть мудрым	203
В плену иллюзий	208
Под давлением	211
Ловушка имиджа	214
Полюбите себя!	217
Учитесь защищаться	220
«За» и «против»	227
«Библия» отдельного питания	232
Здоровье — не божий дар!	236
Сохранить здоровье чтоб... ..	243
Литература	250

Популярное издание

**ПРЕОБРАЖЕНСКИЙ Николай Николаевич,
ПРЕОБРАЖЕНСКАЯ Вера Федоровна**

**Анти-Зеланд,
или На халяву и уксус сладкий**

Ответственный редактор	<i>Оксана Морозова</i>
Технический редактор	<i>Галина Логвинова</i>
Корректор	<i>Елена Елецкая</i>
Макет обложки:	<i>Юлия Ханукаева</i>
Компьютерная верстка:	<i>Лариса Зайцева</i>

Сдано в набор 20.12.2006 г.

Подписано в печать 28.01.2007 г.

Формат 84x108 ¹/₃₂. Бумага типографская № 2.

Гарнитура «Школьная». Тираж 4 000.

Заказ № 2418.

Издательство «Феникс»

344082, г. Ростов-на-Дону, пер. Халтуринский, 80.

Тел.: (863) 261-89-76, тел./факс: (863) 261-89-50.

E-mail: morozovatext@aaanet.ru

Отпечатано с готовых диапозитивов в ОАО «ИПП «Курск».

305007, г. Курск, ул. Энгельса, 109.

E-mail: kursk-2005@yandex.ru www.petit.ru

Качество печати соответствует качеству
предоставленных заказчиком диапозитивов.

Для крупнооптовых покупателей

344082, г. Ростов-на-Дону, пер. Халтуринский, 80
Тел. (863) 261-89-53, e-mail: torg@phoenixrostov.ru

Представительства в г. Москва

ул. Космонавта Волкова, 25/2, 1-й этаж, (м «Войковское»)
Директор – *Моисеенко Сергей Николаевич*
Тел.: (095) 156-05-68, 450-08-35, 8-916-526-4376
e-mail: fenix-m@yandex.ru

ш. Фрезер, д. 17, район метро «Авиамоторная»
Директор – *Мячин Виталий Васильевич*
Тел.: (095) 517-32-95, 107-44-98, 711-79-81
e-mail: mosfen@pochta.ru, mosfen@bk.ru

Издательский Торговый Дом «КноРус»

ул. Б. Переяславская, 46, (м «Рижская», «Пр. Мира»)
Тел. (095) 680-02-07, 680-72-54, 680-92-13
e-mail: phoenix@knorus.ru

Представительство в г. Санкт-Петербург

198096, г. Санкт-Петербург, ул. Кронштадская, 11, офис 17
тел.: (812) 335-34-84, e-mail: fnx.spb@mail.ru
Директор: Стрельникова Оксана Борисовна

Представительство в г. Новосибирск

ООО «ТОП-Книга». Новосибирск, ул. Арбузова 1/1
Директор – *Вяльцева Ирина*
Тел.: (3832) 361028 доб. 165, e-mail: phoenix@top-kniga.ru

Представительство в Украине

ООО «Кредо». Донецк, пр. Ватутина, 2 (офис 401)
тел. +38 062 – 345-63-08, 339-60-85, e-mail:
moiseenko@skif.net

Самара и Тольятти

«Чакона» — книготорговая фирма
г. Самара, ул. Чкалова, д. 100. Тел. (846) 242-96-30
г. Тольятти, 15-й квартал, ул. Автостроителей, 56а, 2-й эт.
(8482) 30-84-17, 76-29-05.
Интернет-магазин: www.chaconne.ru

Сайт Издательства «Феникс» <http://www.phoenixrostov.ru>

По вопросам издания книг обращаться:

Тел. 8-863-2618950, e-mail: office@phoenixrostov.ru