

АЛЕКСЕЙ ИВАНЧЕВ



**ЖЕРТВА**  
ОБСТОЯТЕЛЬСТВ

ПСИХОЛОГИЯ ВНУТРЕННЕЙ  
СВОБОДЫ

# **Алексей Викторович Иванчев**

## **Хозяин судьбы или жертва обстоятельств**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=17084468](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=17084468)  
ISBN 9785447443467*

### **Аннотация**

Эта книга о достижении состояния внутренней свободы. Эта книга для тех, кто хочет от себя и от своей жизни чего-то большего, чем есть в данный момент. Зачастую оказывается, что измениться не так просто, как кажется. Иногда сдвинуться с «мёртвой точки» возможно лишь с посторонней помощью. Но важно и не «подсесть» на эту помощь, не превратиться в слабака и нытика, вечно ждущего, что кто-то протянет руку и вытащит из проблем. Попробуйте сами совершить ряд шагов к внутренней свободе!

# Содержание

Об авторе	5
Предисловие	8
Психология внутренней свободы	11
Управляемая или свободная личность	16
Характеристика обычного современного человека	23
Конец ознакомительного фрагмента.	27

# **Хозяин судьбы или жертва обстоятельств Алексей Иванчев**

© Алексей Иванчев, 2016

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Об авторе

Алексей Викторович Иванчев – практикующий психолог, тренер, психотерапевт, действительный член Профессиональной Психотерапевтической Лиги, эксперт Национального Общества «Здоровье». Специалист по восстановительной медицине и прикладной психофизиологии человека: невербальное поведение, визуальная психодиагностика, прикладная кинезиология, биосинтез, психосоматика, biofeedback (биологическая обратная связь), телесно-ориентированная терапия.

Создатель уникальной авторской методики психической саморегуляции, безмедикаментозного лечения и профилактики заболеваний.

Автор книг:

«Секреты здорового позвоночника»

«Живот: океан жизненной силы»

«Голова: секреты здоровья»

«Практики омоложения»

«Комплексное очищение организма»

«Жизнь без алкоголя»

«Беседы о карме»

Ведущий семинаров, тренингов и мастер-классов:

Триада здоровья: голова, живот, позвоночник

БЭСТ: Био-Энергетическая Системная Терапия

САД: Система Активного Долголетия

Закаливание: шаг за шагом

Уроки свободного дыхания

Бросаем курить навсегда!

Я владею собой: аутотренинг и психическая саморегуляция

Внутренние часы: биоритмы здоровья

Body Work: работа с телом

Точечный массаж на все случаи жизни

Шиацу: японский энергетический массаж

Ци-гун: древняя китайская система оздоровления, омоложения, продления жизни

Автор и ведущий психологической программы преодоления алкогольной зависимости

5 шагов к осознанной трезвости

Запись на занятия и личный приём по телефону:

8 (903) 545—95—68

e-mail: nazdorovie@list.ru



# Предисловие

Открытия современной науки нейropsychологии утверждают, что глубинные подсознательные структуры нашей психики живут по своим законам. И эти скрытые законы отличаются от законов, управляющих сознанием. С самого детства у человека формируется стереотип мышления и реагирования, ПЕРСОНАЛЬНАЯ СИСТЕМА ЖИЗНЕННЫХ ЦЕННОСТЕЙ. Эта мета-программа руководит мыслями, эмоциями и поступками человека и отражается на состоянии его здоровье.

Глобально таких мета-программ может быть две: позитивная, созидательная («ХОЗЯИН СУДЬБЫ») проявляется благополучием во всех сферах жизни – здоровье, любовь, финансовый достаток. А негативная, разрушительная («ЖЕРТВА ОБСТОЯТЕЛЬСТВ») приводит к болезням, депрессии, одиночеству, материальным проблемам, конфликтам с окружающими.

Если ребёнок получает опыт побед и достижений, если родители любят его безусловной любовью и способствуют его внутреннему развитию и росту, то он не боится проявлять инициативу, и у него есть шансы стать «ХОЗЯИНОМ СУДЬБЫ».

А если ребёнка усиленно воспитывают, дрессируют, заставляют всегда быть «хорошим» и послушным – его пси-



хика подвергается ежедневным атакам. Сильные переживания, стрессы, психотравмы сохраняется во внутренней памяти и со временем проявляется блоками в теле и подсознании, а то и психосоматической болезнью. Ведь любая эмоция, согласно законам психологии, должна бытьотреагирована, должна трансформироваться в физиологическую реакцию. Но на деле так происходит не всегда. Иногда (а на самом деле достаточно часто) эмоция вторична, потому что психотравмирующая ситуация уже давно интерпретирована умом и закрепились в виде ложного, иррационального вывода, который становится глубинной личностной установкой. Человек почему-то делает вывод, что он слаб и беспомощен, что от него ничего не зависит, что обстоятельства выше его. При таком подходе человек не сможет взять на себя ответственность за всё происходящее в его жизни, будет постоянно винить кого-то в своих неудачах. Ему трудно будет понять, что его жизнь – не дело случая, а результат его собственного выбора. Так включается программа «ЖЕРТВА ОБСТОЯТЕЛЬСТВ».

Эти две мета-программы реализуются на различных уровнях: физическом, психическом, поведенческом и даже духовном. Собственно, они и определяют судьбу человека в этом земном воплощении. Эти мета-программы находятся в глубинах психики (подсознании) и не очень заметны самому человеку. Ведь по данным трансперсональной психологии, только около 10% программ поведения человека яв-

ляются сознательными, точнее, осознанными. А 90% программ остаются незамеченными. Обе мета-программы фиксируются в психике с помощью мыслеобраза, который представляет собой внутриспсихическую кодовую систему. Пытаться воздействовать на свои программы напрямую – сознанием, силой воли – дело заведомо безнадёжное. Об этом прекрасно знает любой человек, который, к примеру, собрался похудеть, сел на диету и решил бегать по утрам. Он будет испытывать колоссальное внутреннее сопротивление своих негативных индивидуальных программ.

Но с подсознанием можно договориться, говоря на понятном ему языке – языке мыслеобразов. Можно с помощью специального психического «антивируса» нейтрализовать действие своих негативных программ. И тогда произойдут изменения в причинно-следственной цепочке сознательного-бессознательного, что постепенно приведёт к смене мета-программы. В результате можно исцелиться от многих хронических заболеваний и решить любые психологические проблемы. Это значительно увеличивает степень внутренней свободы человека, даёт шанс превратиться из «жертвы обстоятельств» в «хозяина судьбы».

# Психология внутренней свободы

*Мы должны осознать всю нашу обусловленность, которая делает из нас роботов. Робот – это не тот, кто живёт, чувствует, понимает, а тот, кто запрограммирован на определённое поведение, кто функционирует по заранее заложенным программам, правилам, предписаниям. Программы, заложенные в робота, – не его программы, робот является их рабом. Человеку, стремящемуся быть свободным, стремящемуся быть Человеком, стремящемуся реализовать в себе Божественное, необходимо осознать это и освободиться от этого. Тогда его природа потечёт легко и свободно как ручей, из которого убрали камень, преграждавший ему дорогу.*

**Ошо**

На своих курсах, семинарах и тренингах я часто слышу такие вопросы: «Как обрести внутреннюю свободу?», «Как стать сильной личностью?», «Как избавиться от комплекса неполноценности?», «Как перестать зависеть от мнения окружающих?»

Первое, что обычно приходит в голову, это ответить: читайте «Как закалялась сталь» Николая Островского или «Повесть о настоящем человеке» Бориса Полевого. Но боюсь, что эти мощные рецепты в наше время перестали ра-

ботать в силу ряда известных всем причин и обстоятельств. Поэтому и пришла мысль изложить свои собственные взгляды на природу внутренней свободы и пути её достижения в реальной жизни в настоящее время. Постепенно эти мысли оформились в психологический тренинг-семинар, а затем и в книгу, которую вы держите в руках.

Эта книга для тех, кто хочет от себя и от своей жизни чего-то большего, чем есть в данный момент. Все мы догадываемся о своих «слабых местах», но зачастую оказывается, что измениться не так просто, как кажется. Иногда сдвинуться с «мёртвой точки» возможно лишь с посторонней помощью. Главное, чтобы эта помощь была правильной и оказана вовремя. Не менее важно не «подсесть» на эту помощь, не превратиться в слабака и нытика, вечно ждущего, что кто-то протянет руку и вытащит из проблем и неприятностей, как это иногда случается с клиентами психоаналитиков. Психоанализ – и так лечение небыстрое, может длиться годами, а некоторые пациенты готовы «анализироваться» хоть всю жизнь.

Есть такой анекдот.

Умирает старый психоаналитик. У его кровати стоят два его сына, старший сын юрист, а младший тоже психоаналитик.

Отец собирает последние силы и говорит старшему сыну:

«Все свои деньги и имущество я завещаю тебе. Ты как юрист лучше сможешь ими распорядиться».

А младшему говорит: «А тебе, сынок, я передаю своих пациентов. Они тебя всю жизнь кормить будут».

Процесс внутренних изменений может быть довольно болезненным и сопровождаться различными препятствиями. Чтобы преодолеть эти препятствия, нужна решимость и мотивация. И всё равно, из всех желаемых обновлений реализуются лишь некоторые, да и те с большими усилиями. Но, как говорится, «игра стоит свеч». Впрочем, стОит или не стОит – это уж вам решать. Ведь я не стремлюсь насильно сделать всех внутренне свободными. Вы сами решаете, какой степени свободы вы в силах обладать, как альпинист сам решает, на какую высоту он в силах подняться. Никого нельзя сделать свободным против его воли и желания. Как говорят на Востоке: «Лошадь можно привести к водопою, но насильно пить её не заставишь».

Эта книга в основном посвящена различным способам формирования «картины мира» – системы представлений и установок, с раннего детства закладывающихся в психику человека и определяющих характерные для него способы взаимодействия с окружающей действительностью. С моей точки зрения, именно эти представления человека о мире и о самом себе (внутренние сценарии и программы) в значи-

тельно большей степени, чем внешние обстоятельства, определяют его судьбу: станет ли он Победителем или Проигравшим, будет ли он счастлив или несчастен, сможет ли он управлять собственной жизнью или будет идти на поводу у других, более сильных личностей. Это означает, что, изменяя свою «картину мира», человек может изменить вместе с ней и свою собственную судьбу.

Точкой отсчёта для серьёзных размышлений на эту тему случилось вот что: в мае 2005 года одновременно, в один и тот же день (мистики скажут, что это неслучайно) ко мне на психологическую консультацию записались два человека: Галина, домохозяйка средних лет, сидящая дома с двумя детьми и мужем-алкоголиком и Игорь, менеджер в торговой компании. Кстати, Галина была замужем, а Игорь женат. И по странному совпадению мужа Галины звали Игорем, а жену Игоря, как вы, наверное, уже догадались, Галей.

Причина обращения ко мне у них обоих была одна и та же: им надоела *такая* жизнь. Галина устала от скандалов, безденежья и отсутствия каких-либо жизненных перспектив, а Игорь чувствовал себя, «как белка в колесе»: презентации, переговоры, планы, отчёты, постоянная нехватка времени на себя и семью. Как следствие: у Галины депрессия и астма, а у Игоря бессонница, забывчивость и хроническая усталость.

Они такие разные люди, но у них одна и та же пробле-

ма – они страдают от нехватки свободы. Галя парализована страхом, она боится развестись со своим мужем-алкоголиком: «Как же дети будут расти без отца? Да и какие-то деньги он в семью всё-таки приносит...». И Игорь боится что-то менять: «Если я буду меньше работать, то кто-то другой займёт на фирме моё место...».

Галя зависит от мужа (как ей кажется), а Игорь зависит от работы. Получается, что они зависимые, несвободные люди. Действительно, им обоим необходимо было что-то менять в своей жизни. Но что? И как? И хватит ли на это смелости и сил?

Я не буду подробно описывать все те изменения, которые произошли с ними, я только скажу результат: Галя рассталась с мужем, астмой и 24 килограммами лишнего веса, а приобрела новую работу и новый круг общения. Игорь работает всё в той же компании, но теперь он уже региональный директор, поэтому сам планирует своё рабочее время. И самое главное: они теперь довольны своей жизнью. Им для этого пришлось немало потрудиться, но весь процесс жизненных перемен начался с работы над собой, с исследования и беспощадной ревизии собственных сценариев, программ и жизненных принципов. Тех самых принципов и внутренних установок, которые завели их в тупик. Их жизнь изменилась к лучшему только тогда, когда они начали думать, говорить и действовать по-новому.

# **Управляемая или свободная личность**

Я сразу предупреждаю: этот подход является нетрадиционным с точки зрения официальной психологии. Кому-то мои идеи могут показаться противоречивыми. Они диаметрально противоположны привычным устоявшимся постулатам, используемым психологами долгие годы.

Всё это объясняется разницей целей, которыми задавались психологи прежде и задался я, когда разрабатывал этот подход. Раньше основными целями изучения психологии были «управлять» и «адаптироваться». В прошлые десятилетия человек жил в обществе, ориентируясь на общественное мнение, на то, что считалось «нормальным» и «правильным»: он жил «так, как положено», выполнял свою работу, редко задумываясь о том, нравится ли она ему и подходит ли она для него. Скорее, он думал о том, подходит ли он сам для этой работы. В связи с этим и была разработана «модель управляемого человека», к которой пытались разными путями подвести всех, параллельно решая их личные проблемы, адаптируя к обществу и облегчая им жизнь.

Теперь время и общество сильно изменились. Появилось немалое количество людей, которые чувствуют себя диском-



фортно, когда кто-то указывает на их ошибки и «учит жить». Они не посещают такого рода курсы и тренинги, игнорируют популярные психологические теории, считая их порождениями кабинетного ума, не имеющими ничего общего с реальной жизнью. Да и вообще, их коробит призыв: «Измени себя»! Менять себя? Зачем? И чего ради? В угоду кому?

Именно благодаря таким клиентам у меня появилась новая цель и задача: помочь тем людям, которые хотят жить по-своему, отказаться от приспособленчества и оглядки на других людей и обстоятельства. Вместо этого потенциально свободных личностей («искателей свободы», как я их называю) я призываю приспособлять под себя окружающую ситуацию. Так, чтобы она соответствовала бы их внутреннему содержанию. Именно для них я и разработал новую жизненную стратегию, условно говоря, «модель свободного человека». Она говорит о том, что:

**КАЖДЫЙ ЧЕЛОВЕК САМОСТОЯТЕЛЬНО ИМЕЕТ ПРАВО РЕШАТЬ, КАК ОН ПРОЖИВЁТ СВОЮ ЖИЗНЬ.**

Я не одинок в этих размышлениях. Гениальный психолог Михай Чиксентмихайи как-то сказал: *«Если бы всё было predetermined особенностями человеческой натуры, социальными или культурными категориями или судьбой, то было бы бесполезно размышлять над тем, как сделать нашу жизнь замечательной. К счастью, у нас есть свобода*

*выбора и возможность проявить личную инициативу. А те, кто верит в это, обладают наибольшим шансом вырваться из тисков судьбы и стать свободными».*

При наличии желания и свободного времени можно найти ещё десяток психологов и философов, которых можно было бы назвать «апологетами свободы». Каждый из них может указать вам путь, ведущий к внутренней свободе и удовлетворённости жизнью. А какой путь вы выберете – решать вам самим (ведь вы же свободный человек). Или нет?

В чём же принципиальные отличия «управляемой» личности от «свободной»?

Создавая модель «управляемой» личности, психологи пытались привить человеку следующие качества:

- Открытость. Умение признавать свои проблемы, обсуждать их, говорить о них вслух одному человеку или группе людей.
- Умение слушать критику в свой адрес без возражений, подавляя свой внутренний протест.
- Зависимость от чужого мнения.
- Стремление выявлять у себя недостатки и избавляться от них.

А какие качества отличают «свободную» и «независимую» личность?

- Автономность и самодостаточность. Умение не жаловаться и не обсуждать свои проблемы, а решать их.
- Отказ слушать критику в свой адрес.
- Независимость от чужого мнения.
- Стремление выявлять у себя достоинства и развивать их.

В первом случае получается человек приятный, способный вписаться в любой коллектив, готовый поступиться собственными интересами ради общего блага. У него нет врагов, но его жизнь складывается в зависимости от внешних обстоятельств, не по его воле. Когда у него спрашивают: «Как дела?», он привычно оправдывается: «Всё нормально». Но внутри, в душе он чувствует, что далеко не всё нормально в его жизни, потому что на самом деле он не способен самостоятельно ставить жизненные цели и решать проблемы.

Во втором случае получается человек самостоятельный, способный принимать решения, следовать своей дорогой и добиваться своих целей, не жалуясь и не перекладывая ответственность на других. Являясь соучастником строительства своей жизни, свободный человек обладает силой изменить любую её сторону. Обстоятельства не помешают ему, потому что он сам их создаст. Он не может быть просто «приятным для всех», его будут любить и ненавидеть, но он

сможет окружить себя теми, кто его любит.

В первом случае все процессы сводятся к подстройке личности к внешней среде. Во втором случае пойдёт процесс формирования яркой личности, под которую начнёт подстраиваться среда, или эта личность выберет себе другую среду по собственному вкусу.

В первом случае человек «устраивается» в жизни.  
Во втором случае человек «устраивает» жизнь.

В первом случае у человека будет рок судьбы.  
Он – «ЖЕРТВА ОБСТОЯТЕЛЬСТВ».

Во втором случае будет программа жизни, составленная им самим.

Он – «ХОЗЯИН СУДЬБЫ».

Разница здесь примерно такая же, как разница между наёмным работником и хозяином собственного дела.

Человек, живущий в ладу с самим собой и с окружающими его людьми – это независимый, свободный человек. Он находится в контакте с социумом, не будучи поглощён им. Он опирается на себя самого, поскольку прекрасно понимает сходства и различия между собой и окружающими его людьми. Независимый человек хорошо чувствует грани-

цу между собой и социумом и никому не позволяет её нарушать. Он воздаёт кесарю кесарево, а остальное забирает себе, то, что по праву принадлежит ему.

Посмотрите на окружающих непредвзятым взглядом со стороны, и вы увидите, что очень немногие из них живут полноценной и целенаправленной жизнью. Большинство людей живут в противоречии с собственными желаниями, воплощая в жизнь правила и установки, заложенные в них с детства или стереотипы, навязанные средствами массовой культуры. Они «плывут по воле волн» и не могут противостоять обстоятельствам. Не дотягивая до мифических «социальных стандартов», довольствуясь средним уровнем, эти люди приговаривают себя тянуть лямку «средняка», «кое-какера». Ориентация на посредственность стала привычным способом их жизни. Противоречие реальности с их идеальными представлениями о жизни делает их несчастными. А потом они жалуются на судьбу и обижаются на окружающих.

Привыкнув жить по когда-то и кем-то заведённым правилам, нацеленные на постоянное соревнование, достижение социального стандарта и мифического жизненного успеха, мы порой теряем самих себя, свои истинные желания и потребности. Мы так далеко отходим от своей истинной сущности, что попадаем в жизненный тупик, упираемся лбом в стену. И тут мы сталкиваемся с извечной проблемой: быть

или не быть? Быть или казаться? Твёрдо стоять на своих ногах или вставать на цыпочки, стремясь казаться выше? Жить или существовать? Быть самим собой или что-то «строить из себя»? Жить по принципам, выработанным самим собой или по правилам, придуманным другими? Каждый человек рано или поздно должен ответить себе на эти вопросы.

Со школьных лет мы знаем разницу между диктантом и сочинением.

Жизнь большинства людей – это «диктант», который пишется под диктовку родителей, друзей, коллег, начальства.

Хотите изменить свою жизнь? Хотите жить иначе, по-своему? Тогда пора «писать сочинение». Сумеете написать – произойдёт изменение судьбы. Я готов помочь вам этой своей книгой или личным советом. Но «сочинение» может быть написано только вашей собственной рукой. Жизнь каждого человека уникальна. Причём эта жизнь даруется лишь однажды, и слишком расточительно отдавать её на откуп другим людям, которые будут использовать вас в своих интересах. А то, что такие люди найдутся – можете не сомневаться. Манипуляторов вокруг хватает, и было бы глупо их не заметить.

# Характеристика обычного современного человека

В книге «Гештальт-подход» Фриц Перлз дал очень точную обобщённую характеристику жизни современного человека:

*«Современный человек живёт на низком уровне жизненной энергии. Хотя в общем он не слишком глубоко страдает, но при этом он столь же мало знает об истинно творческой жизни. Он превратился в тревожащийся автомат. Мир предлагает ему много возможностей для более богатой и счастливой жизни, он же бесцельно бродит, плохо понимая, чего он хочет, и ещё хуже – как этого достичь. Он не чувствует возбуждения и пыла, отправляясь в путешествие по жизни.*

*Он, по-видимому, полагает, что время веселья, удовольствия и роста – это детство и юность, и готов отвергнуть саму жизнь, достигнув «зрелости». Он совершает массу движений, но выражение его лица выдаёт отсутствие какого бы то ни было реального интереса к тому, что он делает. Он либо скучает, сохраняя каменное лицо, либо раздражается. Он, кажется, потерял свою спонтанность, потерял способность чувствовать и выражать себя непосредственно и творчески.*

*Он хорошо рассказывает о своих трудностях, но плохо*

с ними справляется. Он сводит свою жизнь к словесным и интеллектуальным упражнениям, он топит себя в море слов. Он подменяет саму жизнь психиатрическими и псевдо-психиатрическими объяснениями. Он тратит массу времени, чтобы восстановить прошлое или определить будущее. Его деятельность – выполнение скучных и утомительных обязанностей. Временами он даже не сознаёт того, что он в данный момент делает.

Я считаю, что это предельно точное описание «болезни» современного человека. Современный человек – мёртв; он кукла, и его поведение действительно очень похоже на поведение трупа, который позволяет окружающим делать с собой всё, что угодно, хотя и сам, одним своим присутствием, воздействует на них определённым образом.

Современный человек нарочит и преднамерен, и у него большие трудности с эмоциями. Он надёжен в работе, но лишён живых желаний, хотений, стремлений. Его жизнь чрезвычайно скучна, пуста и бессмысленна. Он занят тем, что управляет и манипулирует окружающими, и вместе с тем надёжно пойман в сети своих и чужих манипуляций.

Эти утверждения могут показаться огульными, но пришло время, когда это необходимо высказать. За последние 50 лет человек стал в гораздо большей степени понимать самого себя. Мы невероятно много узнали о физиологических и психологических механизмах, посредством которых мы поддерживаем равновесие под давлением постоянно из-



меняющихся условий жизни. Но в то же время мы не научились в равной степени радоваться себе, использовать свои знания в своих интересах, расширять и углублять своё ощущение жизни.

Понимание человеческого поведения ради самого понимания – приятная интеллектуальная игра, приятный (или мучительный) способ убивания времени, но оно может оказаться бесполезным для повседневных дел жизни. По-видимому, многое в невротической неудовлетворённости собой и нашим миром происходит из-за того, что, проглотив целиком многие термины и представления современной психиатрии и психологии, мы не разжевывали их, не попробовали на вкус, не попытались использовать наше интеллектуальное знание как силу, которой оно могло бы быть.

Напротив того, многие используют психологические термины и представления в качестве рационализации – оправдания собственной беспомощности и способа продления неудовлетворительного поведения. Мы оправдываем нынешние трудности прошлым опытом, мы купаемся в своих несчастьях. Мы используем свои знания о человеке как оправдание для социально-деструктивного или саморазрушительного поведения. Вырастая из детского «Я не могу...», мы начинаем говорить „Я не могу с этим справиться, потому что...“ – потому что мама отвергала меня в детстве, потому что я не умею обходиться со своим эдиповым комплексом, потому что я слишком интровертирован и пр.»

Вот портрет типичного представителя цивилизованного общества, воспитанного в соответствии с моделью управляемой личности.

С детства нас приучают соотносить всю свою жизнь с чем-то внешним, делают зависимыми от внешнего одобрения. Чтобы узнать, плохой я или хороший, умный или дурак, прав я или не прав, нам необходимо спросить об этом окружающих нас людей. В результате человек совершенно не умеет быть самодостаточным, и для ощущения собственной полноценности вынужден всю свою личную жизнь соотносить с мнениями окружающих его людей.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.