

# Динамика красоты. Как не съесть свое счастье

**Автор:**

[Александр Цапенко](#)

Динамика красоты. Как не съесть свое счастье

Александр Владимирович Цапенко

Звезда Рунета

Давно мечтаете убрать ненужные килограммы и влезть в старую юбку? А что, если этого возможно добиться без особых усилий? Стоит только понять, с чего начать свой путь к стройной фигуре и как спиральная динамика и определенный образ мыслей могут преобразить вас.

Александр Цапенко, руководитель центра психологической безопасности, автор научных статей и развивающих тренингов, расскажет о первых шагах к трансформации. А легкая, доступная форма повествования поможет разобраться в себе, перейти на новый уровень мировосприятия и навести порядок в жизни. Издание содержит авторские упражнения для принятия себя и своего тела, а также этапы и схемы по смене установок.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

Александр Владимирович Цапенко

Динамика красоты. Как не съесть свое счастье

Автор выражает признательность Петру Трикозу, принявшему участие в работе над книгой в качестве художественного редактора, благодаря которому удалось избежать излишней терминологии и донести сложную информацию в понятной для неподготовленного читателя форме.

© А.В. Цапенко, текст, 2023

© Издательство АСТ, 2023

## Введение

В этой книге с примерами из повседневной жизни и из практики психотерапевта с обширнейшим опытом рассматриваются такие факторы, как травмы детства, отношения с родителями, принятие себя, страх успеха, отношения с противоположным полом, влияние сексуальной жизни, перенаправление агрессии в конструктивное русло.

Книга обесценивает мнимые духовность и религиозность, которые могут выступать оправданиями бездеятельности и убогой «данности».

Вся информация имеет широчайшее применение в других сферах жизни, но акцент сделан на случаи, когда негатив от накопленных ошибок приводит к заеданию проблем и влияет на внешность человека.

Представленный материал в неизменно легкой манере, без лишних терминов, без привязки к диетам помогает понять, что нужно изменить в жизни для естественного изменения внешности и как использовать это стремление как энергию для наведения порядка во всем: для обретения ясности и честности с собой, выхода на более высокий уровень притязаний, дохода, отношений.

Кроме огромного количества максимально понятной информации, которую принято считать слишком сложной для понимания неспециалистами, книга содержит простые и эффективные упражнения, позволяющие быстро разобраться в своей жизни, вместо того чтобы размышлять, что же имел в виду автор.

Книга построена на основе уже доказавшей свою эффективность модели управления и анализа «Спиральная динамика мировосприятия», ранее не

предлагаемой для решения житейских вопросов. Суть модели дана отдельным блоком в упрощенной для восприятия форме.

Книга не предполагает задачи успокоить читателя, заставить его смириться с неудачами и найти оправдание плохому качеству жизни, поэтому провокация и вызов будут встречаться довольно часто.

Это не сборник оправданий, это инструкция, как взять на себя ответственность за свою жизнь.

Кому это нужно?

Людам, желающим самостоятельно похудеть и сохранить результат, не прибегая к диетам.

Диетологам, психологам и врачам клиник, специализирующихся на коррекции веса.

Моделям и артистам, вынужденным держать форму в соответствии с контрактом.

Людам с нормальным весом, которые тем не менее испытывают навязчивую потребность бесконечно его сбрасывать из-за необъяснимой тревожности.

Тем, кто никак не может сбросить пресловутые два-три килограмма для обретения идеальной фигуры.

Фитнес-тренерам и блогерам, ведущим онлайн-марафоны по снижению веса и приобщению людей к правильному питанию и поддержанию формы.

Бизнес-коучам, специализирующимся на модели спиральной динамики. В книге представлены практически готовые лекции по этой теме.

Людам, которые хотели бы самостоятельно понять уникальную систему спиральной динамики, чтобы иметь возможность применять ее не только в управлении бизнес-процессами, карьере и зарабатывании денег, но и для повышения личной эффективности во всех сферах, требующих построения здоровых отношений с людьми.

Всем интересующимся современной психологией, особенно такими темами, как страх успеха и вторичные выгоды от проблемы.

## О книге

1. Книга написана легким и доступным языком о сложных механизмах психики, которые управляют мотивацией для работы над здоровой внешностью.

2. Это издание является самостоятельным руководством, в котором рассматриваются психологические причины, мешающие достижению желаемого результата. Книга может использоваться как справочник для специалистов-диетологов, периодически сталкивающихся с ситуацией, когда их клиент останавливается в движении к результату из-за проблем, самостоятельное осмысление, формулирование которых затруднительно.

3. Изложение информации построено по принципу «читай и худей». Читатель будет получать скрытые в тексте команды на снижение аппетита (именно поэтому будут встречаться повторы), безразличие к еде появится без волевых усилий. Ограничения в еде минимальны, достаточно отказаться от приема пищи после 18:00.

4. Книга погружает читателя в тренинг, в течение которого он гарантированно сбросит от 3 до 7 кг. (Если вес более 100 кг, то и более.) Во время чтения книги снижается аппетит, ломаются сформированные годами тупиковые пищевые привычки и формируются новые, работающие в автоматическом режиме.

5. Книга написана на основе материала, использовавшегося при проведении серии тренингов по нормализации веса «Кило колибри», которые успешно проводятся уже несколько лет и эффективность которых не вызывает сомнения.

Обратная связь и вопросы от участниц курса регулярно обрабатываются и учтены при написании книги. С многочисленными отзывами можно ознакомиться на канале автора на YouTube.

6. В книге затронута малоизвестная сфера предсознания, описанная Зигмундом Фрейдом. Она незаслуженно редко упоминается в популярной психологии. Эта сфера находится между сознательным и бессознательным и является зоной манипуляций нашим поведением. Здесь человек видит причины проблемы как будто сквозь дымку полупрозрачного тумана и имеет полную свободу выбора: всмотреться, увидеть и что-то предпринять или делать вид, что не может увидеть, и продолжать тратить время и силы на поиск оправданий своим неудачам. Интуиция предлагает развеять туман, но человек из-за страхов, предубеждений и лени часто предпочитает иллюзии. Книга на время забирает этот неконструктивный выбор и с помощью лингвистических приемов делает инъекцию, обезболивающую от страха и потрясений, с которыми встречается участник этой программы, когда туман рассеивается и реальность становится очевидной.

7. В отличие от практически всех марафонов по снижению веса, в этой книге нет глупых поощрений за каждый сброшенный грамм. Информация идет вразрез с дешевой «ресурс-психологией» и, возможно, кого-то удивит своим нетривиальным подходом к решению проблем лишнего веса, а кому-то даже покажется недостаточно милосердной к читателю. Автор не ставил себе задачу кого-либо утешить, его задача – помочь избавиться от ожирения, решить проблему, которую никак не могут понять и вылечить на протяжении последнего столетия.

8. Главная задача книги – не просто помочь похудеть или сохранить результат, а именно вернуть человека к природным установкам, исходя из которых тело должно быть в боевой форме для решения текущих задач по умолчанию.

9. Книга построена на успешно применяемой в сфере коучинга и управления модели уровней человеческого мировосприятия Д. Бека и К. Грейвза «Спиральная динамика». В данной книге дается классификация уровней мышления с описанием доступных целей и «автоматического» поведения, свойственного каждому из них.

10. Книга заставит читателя трезво посмотреть на отношения со значимыми людьми, и тем, кто не лишен здравого смысла, не останется ничего другого, как

навести порядок в оценке окружения, разобраться в отношениях с коллегами, родителями, мужем и сексом.

11. Книга написана таким образом, что информация будет накапливаться на подкорке мозга; в итоге сформируется понимание причин проблемы, и читатель получит четкие инструкции по решению задачи. Другими словами, он начнет движение к результату раньше, чем осмыслит прочитанное.

12. В книге встречается слово «Бог». Это не привязано к определенной конфессии или вообще к религии. Это, скорее, тот Бог, которого имели в виду Альберт Эйнштейн и Рене Декарт: «данность», «физис», «природа», то, что от нас не зависит.

Люди, овощи или космическая пыль – все мы исполняем танец под непостижимую мелодию, которую издали наигрывает невидимый музыкант.

А. Эйнштейн

Почему на «ты»?

Понимая, что основная часть читателей все же девушки, дальше я буду обращаться на «ты» и к женщине. Потому что так удобнее. Потому что это лучше воспринимается той частью тебя, которая находится в сфере бессознательного. Это совсем не значит, что для мужчины представленная информация бесполезна. Однако, прочтя эту книгу, он не только сможет привести в порядок свое тело, но и узнает о себе и женщинах так много, что ты можешь и не захотеть, чтобы твой мужчина ее читал.

Кому это не нужно?

Если ты имеешь лишний вес, но при этом живешь полноценной жизнью, у тебя прекрасные отношения с людьми, собой, здоровьем и хорошим настроением, не трать время, прочти лучше что-нибудь из классики или сходи потанцевать. Я серьезно, не забивай себе голову несуществующими проблемами, у тебя и так все прекрасно.

Если ты хочешь прочесть книгу из серии «утешительной психологии» (типа «ты не виновата, так получилось», «как спокойно дожидаться смерти»), эта книга тебе вообще не понравится. Я предупредил.

Не читай эту книгу, если проблема есть, но предпринимать ты ничего не собираешься: без розовых очков на обнаруженные безобразия смотреть будет тяжело.

Не нужно это читать, если ты болезненно чувствительна и ранима, тебя пугают слова «член», «попа», «секс», «раб» и тебе до сих пор хочется верить, что родителям тебя принес аист.

Если в твоём сознании такие понятия, как внешняя привлекательность, сексуальная притягательность, статус, материальный уровень, развод, противопоставляются твоему представлению о духовности и религиозности, то книга вряд ли тебе понравится, но ты ее можешь прочесть, чтобы потом громогласно обвинить меня в сатанизме.

Верующих и духовных людей, не отрицающих законы природы и здравого смысла, книга не оскорбит.

Почему я взял на себя смелость давать советы?

Потому что я изменил себя и сотни других людей. Я психолог-психотерапевт с большим опытом решения проблем зависимого поведения, создатель онлайн-школы и успешного проекта «Метод Цапенко», автор научных статей, образовательных и лечебных программ с применением архетипической психологии, психоанализа, НЛП и гипноза. Последние пять лет наша школа ежегодно проводит онлайн-марафоны по снижению веса, и теперь я готов

поделиться опытом на страницах этой книги, чтобы сделать этот эффективный метод еще более доступным.

Эта книга, несмотря на простоту изложения информации, является научным трудом по психологии, имеющим высокую оценку научного сообщества. Отдельные статьи на тему расстройств приема пищи, лежащие в основе этой книги, опубликованы и продолжают публиковаться в международных журналах ВАК и Scopus.

А это работает?

Да. Проверено. Если, конечно, ты не намерена продолжать прятаться от реальности за своими иллюзиями, как за шторой, расшитой фиолетовыми единорогами: что делается вокруг – непонятно, но нет ветра, и единороги хотя и ненастоящие, но улыбочивые и довольные тобой.

Эта книга даст тебе, помимо ответов на вопросы, трезвого взгляда на окружающий мир, схем, позволяющих безошибочно ориентироваться в социуме, четкий план по обретению привлекательности. Да-да, речь не об избавлении от N-го количества килограммов, а именно о поиске лучшей версии тебя. Той Тебя, которой ты просто боишься быть.

Я старался писать книгу так, чтобы тебе даже не пришлось что-то запоминать или мучительно во что-то вникать. Все важные вещи я сам тебе напомню, просто читай, не делай долгих перерывов в чтении. Ты будешь себя находить и узнавать в разных разделах, пусть даже и не во всех.

Что такое ожирение?

Некоторая сложность заключается в том, что далеко не все люди, пытающиеся похудеть, страдают ожирением в клиническом смысле этого слова. Немного о том, что такое ожирение.



При первой степени ожирения масса тела превышает идеальную на 29 %, при второй степени – на 30–49 %, при третьей – на 50–99 %, а четвертая степень – это превышение более чем на 100 %.

В сто раз проще было бы написать книгу о терапии ожирения, изобилующую лозунгами, призывами и банальными советами, а тем более организовать / создать / проводить тренинги по этой теме. Но реальность такова, что люди не хотят разбираться в категориях и терминах, они хотят хорошо выглядеть, у них есть проблемы в отношениях с едой и им надо помочь. Если же проблемы надуманны, то тем более надо помочь либо похудеть, либо отказаться от навязчивой идеи это делать.

Необязательно все понимать, просто читай и худей, приобретая безразличие к еде с каждым прочитанным словом этой книги.

## Спиральная динамика мировосприятия

Невозможно решить проблему на том же уровне, на котором она возникла. Нужно стать выше этой проблемы, поднявшись на следующий уровень...

### А. Эйнштейн

Это очень простое изложение популярной в бизнес-сообществах модели управления компаниями и развития личной эффективности, которая называется «Спиральная динамика». Как оказалось, это эффективный инструмент и в решении проблем пищевого поведения. В дальнейших главах мы будем опираться на эти знания, для того чтобы разобраться с весом, но эта схема позволит тебе еще и по-другому взглянуть на людей вокруг и применять ее для взаимодействия с окружающими в любой сфере.

Это модель уровней мировосприятия. Условное разделение общества на восемь уровней, каждому из которых соответствует определенный образ мыслей, который, в свою очередь, состоит из ценностей, привычек, приоритетов, пристрастий, отношения к миру, способов взаимоотношения с людьми и т. д.

Идею сформировал выдающийся психолог К. Грейвз. Его исследования и эксперименты были продолжены учеными Д. Беком и К. Кованом, которые основали целое направление в социальной психологии и назвали его спиральной динамикой.

Сейчас этой моделью успешно пользуются в политике, бизнесе, коучинге, управлении. Это удобный инструмент для аналитики и решения многих задач.

Можно сказать, что СД – это схема эволюции человеческого мышления за весь период его существования, которую можно применить к развитию государства, бизнеса, семьи, человека. Это как взять океан, море, реку, кувшин и каплю воды, где часть, капля является отражением целого и имеет схожие с ним свойства и характеристики.

Уровень мышления не значит уровень интеллекта. Скорее это уровень ума, мера которого определяется не наличием знаний, а адекватностью восприятия объективной реальности.

Мы знаем, что ценности определяют формат убеждений. Меняется ценность – автоматически меняется вся цепочка. Каждому уровню соответствует определенный набор ценностей, а соответственно, и предпочтений, норм поведения, способов оценки реальности и т. д.

Человеку иногда не так просто даже определить в себе приверженность некоторым ценностям, тем более – отказаться от них. И именно ценности удерживают нас на одном уровне, не отпуская на другой.

Зачем на другой? Чтобы быть счастливым и успешным. Человеку необходимо либо ставить перед собой цели, которые соответствуют его уровню восприятия, либо перемещаться на уровень, на котором эта цель достижима. Спиральная динамика дает понимание, где в данный момент находится человек, какие цели ему доступны сейчас, до каких задач нужно расти и как это можно сделать. Когда человек и его цели вырастают из возможностей того уровня, на котором он находится, застревание на этом уровне может вылиться в проблемы со здоровьем, карьерой, благополучием, пристрастиями и с жизнью в целом.

Болезни и проблемы тоже соответствуют уровням спиральной динамики, в их числе и ожирение. Например, порча или приворот реально будут действовать на

человека, находящегося на «магическом» уровне мировосприятия, на котором в мышлении человека такие явления существуют, но нельзя сглазить или проклясть того, кто находится уровнем выше или ниже.

Это очень эффективная модель, и, хотя не существует абсолютно универсальных схем, это отличная отмычка ко многим непростым замкам. Я пока не видел применения этой модели другими авторами и тренерами в решении житейских задач, таких как проблемы во взаимоотношениях или пищевая зависимость. В задачи этой книги не входит изложение всей теории и практики СД. Мы возьмем лишь ту часть модели, которая будет полезна нам в решении простецкой задачи – привести тело в порядок, разложив в голове все по полочкам.

В СД восемь уровней мышления, условно обозначенных разным цветом. Нам важны пять из них, о последующих я расскажу в общих чертах, коль уж коснулись этой темы.

Хочешь похудеть и стать спортивной? Осознай, на каком уровне ты находишься сейчас, и переходи на тот, который соответствует цели, – проблемы с мотивацией отпадут, и волевые усилия не понадобятся. Ценности уровня сами создадут для тебя необходимые условия и события.

«Ценно быть красивой» – это значит, что быть привлекательной для тебя сейчас важнее, чем считаться умной, способной, усердной, порядочной, понятной и т. д. Мы говорим о ценности как о верхушке твоей иерархии мотивов.

Если главное – быть красивой и сексапильной, то ты никогда не наберешь лишний вес независимо от предрасположенности. Либо ценность ускорит обмен веществ, а значит, сколько бы ты ни съела, вес не изменится, либо лишний кусок пищи не ползет в горло.

Слишком примитивная цель для такой духовной тебя?.. Тогда оставайся в том теле, которое есть у тебя сейчас. Хотя... есть компромисс... Давай ты поселишься на подходящем для нашей цели уровне, пока худеешь, и, как говорится, почувствуешь разницу. «Худеться» будет быстро и легко. После достижения результата ты можешь вернуться к своим, как тебе кажется, более высоким ценностям или остаться при достигнутых результатах. Выбор всегда за тобой.

Каждая цель должна соответствовать уровню мировосприятия.

Хочешь создать семью? Тебе на фиолетовый уровень. Заработать и привести в порядок тело? На красный. Чему-то научиться, масштабировать бизнес? На синий. Красоты, денег, да еще и власти? На оранжевый. Каждый уровень имеет сильные и слабые стороны.

Давай с этим разбираться.

Бежевый

Это самый полезный уровень для духовного и телесного здоровья.

Эго-ориентированный уровень инстинктов. Ценно выжить любой ценой. Уровень некой дикости. Я называю этот уровень «сброс до рабочих установок». Основной девиз человека на бежевом уровне: «Съесть или сбежать, сразиться или спариться».

В наши дни это служба в зоне боевых действий или нахождение в экстремальных ситуациях, ставящих человека на грань выживания, где он не пассивный наблюдатель, а особь, у которой есть шанс спастись, только если она будет шевелиться, быстро реагировать, принимать решения, преодолев оцепенение.

На этот уровень можно попасть практически безопасно, играя в квесты, страйкбол, пейнтбол, прыгая на тарзанке. Это отличный способ перезагрузки системы. Попав в экстремальные условия, человек забывает о важности

убеждений, а для мозга становится очевидным, что тело в упадке и, попав в реально опасную ситуацию, оно окажется в беде вместе со ставшими ненужными и бесполезными духовностью, эрудицией и склонностью к изящному музицированию на клавесине.

Такое осознание на уровне ощущений способно менять тело на уровне физики, обмена веществ, гормонов и систем регуляции. Описано огромное количество чудо-исцелений после прохождения через экстремальные условия. Сейчас есть много возможностей без риска для жизни поместить свое чахлое, измученное нелепой меланхолией тельце в осознанный экстрим, решающий большинство задач с очищением застоявшихся духа и тела, но люди предпочитают «тухнуть» в поликлиниках, для них ценны не здоровье и полноценная жизнь, а внимание, которое получать другим способом они так и не научились. На бежевом уровне цель одна – выжить, и для решения этой задачи, важность которой не подлежит сомнению, нужно здоровье.

Депрессия, обиды, вина, стыд, любовная зависимость, неполадки в семье или на работе – все это значимо и может мучить тебя годами, пока ты не попала на бежевый уровень. На нем все вмиг становится неважным; твоя задача – выжить, и ты начинаешь чувствовать себя через свое тело. Ты больше не религиозна, не веришь в приметы, если голодна, то сожрешь черного кота, который имел неосторожность попасться тебе на глаза. Тебе неважно, кто ты по гороскопу, кто тебе изменил или предал тебя. Здесь ты понимаешь, что все это тебя заботило раньше только из-за отсутствия реальных проблем: надо было заполнить чем-то жизнь, и ты и заполняла ее всякой фигней, искала себя, а здесь – раз! – все нашлось само.

Этот уровень – настоящий чистильщик души и тела. Умные люди при появлении коротких замыканий в голове принимают аскезу, чтобы отряхнуться от дряни, скапливающейся в голове из-за информационной помойки, в которой мы пребываем перманентно. Те, кто еще умнее, делают это регулярно для профилактики любых неврозов и доступа к настоящим ресурсам. Это не какие-то духовные практики и медитации в экзотическом месте, это знакомство с собой через ощущение дыхания смерти, встреча с реальными опасностями (в русском языке есть очень емкое слово, созвучное названию животного из семейства псовых – «песец»). В такие моменты происходит мгновенная переоценка ценностей и тебе открывается быстрый доступ на любой уровень, если, конечно, ты поборешь свой страх и выживешь.

\* \* \*

В обязательном порядке посмотри художественный фильм «Платформа» (2019, Испания).

Необязательны к просмотру, но интересны про кризис оранжевого уровня и спасение через бежевый фильм «Игра» (1997, США) и сериал «Мир Дикого Запада» (2016, США) – достаточно посмотреть несколько серий первого сезона.

Ты скажешь: «Что за бред? Это киноафиша?» Нет, эти фильмы помогут проиллюстрировать эту книгу, создать в голове картинку. Это метафора – одно из самых мощных средств психотерапии; других раньше и не было: происходящее объяснялось с помощью притч, и это работало, так как использовался принцип изоморфизма[1 - Изоморфизм – сходство событий и героев метафоры со слушателем или читателем.].

Лучше так пройтись по бежевому и активировать необходимые тебе ценности, чем создавать себе события на бессознательном уровне, как это часто случается.

Фиолетовый

Та-а-ак... Это и есть уровень твоей проблемы. Тут вкусно кормят. Ожирение преимущественно здесь. Не уйдешь отсюда – не похудеешь или не удержишь результат.

Этот уровень можно назвать магическим: вера в гадалок, пришельцев и их влияние, астрология, демонология, оккультизм, хиромантия, привидения, загробный мир, связь с космосом, парапсихология, плевки в кошку через левое плечо – все это здесь. Это уровень традиций и семьи с сопутствующими застольями, гостинцами из деревни и «надо все доедать».

Есть неоспоримые плюсы этого уровня: здесь ты учишься быстро находить своих по принципу поиска совпадений, здесь тебе комфортнее в коллективе, чем

одной, здесь ты познакомишься с природой и окружающей действительностью и пытаешься их понять на уровне примет, магии и опыта предков.

Это важный и необходимый этап эволюции человека и человечества, однако многие предпочитают здесь и оставаться или скатываются на него с более высоких уровней, где им не хватает иллюзий, душевности и многочасовых застолий с племенем.

Пролистай ленту в «Одноклассниках». Видишь толстых людей и их многочисленных племяшей за столами, ломящимися от жирных закусок, на фоне елки, цветов или ковра, а в углу – иконы?

Славянские мотивы в индийском кино... Все так сытно, тепло, душевно... Испытала умиление? Значит, ты тут. И... у тебя есть «Одноклассники»?

Когда ты создаешь семью, зачинаешь или рождаешь детей, тебе сюда: здесь это получится легко, но, если у тебя есть планы и амбиции, надо вовремя отсюда свалить, иначе есть серьезный риск разжиреть и не выйти из мира иллюзий. Так и будешь, покачивая монументальными бедрами, бродить по волшебной стране с гороскопом и гадать на кофейной гуще о причинах своей чрезмерной стати. При необходимости нырять сюда надо, как и в любой другой уровень, но только эпизодически, поведать бабушку, например.

«Большая» любовь – здесь, зависимости – здесь, отсутствие сепарации от родителей – здесь, попадание в психологический плен целителей и плата за защиту от мнимых проклятий тоже здесь. На фиолете мозг не способен к анализу ситуации, человек плывет по течению и работает за небольшие деньги, похвалу, обещание жениться и принадлежность к «хорошему коллективу». Здесь ты готова убить за веру, символов которой даже не знаешь, главных книг не читала, заповеди нарушаешь, но ритуалы любишь (положено любить) похлеще любого язычника. По сути, ты и есть язычница, христианство – это синий уровень, до него нужно дорасти, понять идею, прочесть книги, тут же – ритуалы и слепое выполнение обрядов.

А еще тревога и чувство вины. От несоответствия реальности транслируемым догмам, от насильно насаждаемой морали, от «греховности» сексуальности, нелепого желания быть как все и понимания, что здесь точно что-то не так. Здесь родительская семья значимее собственной, а страх поругаться с

близкими, которые садятся на голову, сильнее чувства собственного достоинства.

Это социально ориентированный уровень, и это означает, что твоего «я» нет, оно растворено в социуме, толпе; толпа всегда «фиолетовая». Осознание себя как части группы, имеющей символические отличия от других. Полный субъективизм, правда только та, которую транслирует шаман группы, остальное – лжеучение. Кстати, шаман, который манипулирует «фиолетовыми», забавляясь или зарабатывая на них, чаще всего «красный». Им может быть родственник в семейном клане или предводитель секты – неважно, но, скорее всего, он есть.

Коль ценны традиции, ты будешь впихивать в себя еду, потому что так заведено и мама обидится, если не будешь уминать гуся и оливье с довольным лицом. Не лезет кусок в горло – протолкни алкоголем, не варит желудок – выпей пачку ферментов, но жри. Стал желудок – попей минералки и жри опять. Зря пришел? Для тебя же наготовили!

Когда я набрал первую терапевтическую офлайн-группу по снижению веса, меня бессознательно-случайно себе задачу тем, что начал этот месячный марафон в период, на который выпали Пасха, поминальный день, майские праздники вместе со всеми шашлыками и ритуальным обменом жирными харчами... Публика собиралась вокруг меня преимущественно «фиолетовая» – подобное к подобному. Я был на начальном красном, а это вчерашний фиолетовый. Когда кошка перебегает тебе дорогу, ты уже не разворачиваешься, не держишься за пуговицу, но дискомфорт от преодоления переданного на генном уровне суеверия все еще преодолеваешь через волевое усилие. Психоанализ «фиолетовым» неинтересен («херня какая-то»), но интересно «по волшебству» с помощью гипноза перестать обжираться. Гипноз? Пожалуйста! Натe. Действие гипноза обнаруживалось участниками только дома или в гостях, когда вождьеленные сытные закуски вдруг отказывались лезть в горло. Некоторые от неожиданности и испуга даже сбежали из группы, не дойдя до финала, просто передав через других участниц группы, что на очередное занятие не придут. Я сам позвонил одной из внезапно исчезнувших девушек и поинтересовался причиной побега. Оказалось, что после того как девушка побывала в гостях у бабушки и, поддавшись уговорам, через силу впихнула в себя пасхальные угощения, ей стало плохо. Установки свое дело делают, желудок сокращается, и даже от такого минимального насилия он тут же «устаёт», появляются признаки отравления, повышается температура, приходится прибегнуть к сорбентам и капельницам. Внушение – это не шутки,



особенно самовнушение. С самовнушением из серии «я не могу похудеть, у нас в роду все такие», «я заедаю стресс, мне надо питаться не менее шести раз в сутки» и прочим из этой же серии мы разберемся дальше. На фиолетовом уровне нет ценности быть красивой и сексуальной, есть ценность совпадать с бабушкой и традициями. Я уговорил девушку вернуться; больше использовать гипноз никто не просил.

Гипноз как монометод лечения малоэффективен, так как неумное желание жрать в итоге оказывается неврозом, который либо позже проявится в другой форме, либо через какое-то время вернется в форме того же обжорства, причем, возможно, даже еще более интенсивного.

Человеку, находящемуся на фиолетовом уровне, не объяснишь, что продукты – это куклы вуду, подменяющие реальных людей, которых он хочет покусать или «полюбить» (да-да, не спорь).

Надо проработать значимые отношения, и вопрос с едой отпадет сам по себе, легко и экологично, – это и есть психоанализ в действии. Но на фиолете слишком жирные фильтры (да, даже они!) восприятия, и такая информация не соответствует пониманию на этой ступени сознания, поэтому не может быть принята.

Здесь-то я и понял, что без движения по спирали вверх не обойтись – нет смысла работать с «фиолетовым» сознанием. И мы с группой начали перемещаться на следующий, красный уровень, там жир плавится действительно быстро.

Эта книга поможет тебе оказаться на уровне, где ценно быть красивой и можно быть сексуальной.

## Красный

Я-ориентированный уровень. Эгоист, хищник, воин. Здесь человек возвращает свои границы, сепарируется от клана, семьи, организации. Он ставит свои интересы выше других, проще говоря, обретает здоровый эгоизм.

Мы проходим этот уровень в подростковом возрасте и возвращаемся в него в течение жизни, когда нам необходимо отстоять свои границы, собственность или присвоить новые территории. Если выступать на сцене или преподавать, то лучше всего это делать, находясь именно на этом уровне. С «красным» оратором аудитория не заскучает никогда, она будет заряжаться энергией, ее просто заставят заряжаться независимо от того, хочет она того или нет.

Для «красного» ценны положение в обществе, власть, возможность урвать свой кусок, халява, манипуляции.

Любой уровень можно разделить на две части: зрелую и незрелую. Для удобства понимания представь шкалу от 0 до 10, где 5 будет серединой уровня, который ты проходишь. Нас интересуют качества именно зрелого уровня, в цифрах – 5 и выше, именно сюда нужно перемещаться с верхних или нижних этажей.

Незрелый «красный» стоит одной ногой на фиолетовом; только вынырнул, а тут такое... «А что, так можно было?» – и давай компенсировать все годы фиолетового сна. Если не получается взять долгожданную дань деньгами, властью и сексом, то появляется навязчивое желание брать едой. Как следствие, может возникнуть гиперфагия (обжорство). Много халявной еды, удержаться сложно – человек начинает поглощать Вселенную ртом, ведь она теперь принадлежит ему! И раньше принадлежала, а он не знал – надо наверстывать. Однако это случается, как правило, только на начальном красном: более 15 кг не набирается, и если человек не застревает и продолжает прокачивать уровень дальше, то сбрасывает вес быстро, без труда и напряжения, ведь ценно быть стратегически сильным и агрессивно сексуальным. Приступы обжорства выключаются отрезвляющей фразой самому себе: «Едой берешь свое? Большого не стоишь, тряпка?»

У «красного» неопита возникает чувство, что его долго обманывали, а значит, теперь он имеет право кинуть, украсть, сдвинуть с должности, пойти по головам, чтобы забрать все. И никакого зазрения совести, ведь в красной картине мировосприятия человек просто берет свое. Картинка, на первый взгляд, получается так себе, но если на этом уровне реальность воспринимается как добыча, это все равно гораздо адекватнее, чем фиолетовый уровень, где действительность вообще слабо различима из-за тумана племенных легенд. Если на красном ты бунтарь и психопат, что быстро приводится в порядок

неизбежной парой оплеух все от той же реальности, в которой есть жители и более высоких уровней, то на фиолетовом ты параноик, шизофреник, живущий в иллюзиях, которые тебе нарисовали «красные» или «оранжевые» шаманы.

Конец ознакомительного фрагмента.

notes

Примечания

1

Изоморфизм – сходство событий и героев метафоры со слушателем или читателем.

----

Купить: [https://tellnovel.com/ru/capenko\\_aleksandr/dinamika-krasoty-kak-ne-s-est-svoe-schast-e](https://tellnovel.com/ru/capenko_aleksandr/dinamika-krasoty-kak-ne-s-est-svoe-schast-e)

Текст предоставлен ООО «ИТ»

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию: [Купить](#)