

ВИКТОР  
КУВШИНОВ

# ЖЕЛАЮ ВАМ БЫТЬ СВОБОДНЫМ ОТ БОЛИ И СТРАДАНИЙ

АНАТОМИЯ КРИЗИСА.

Как брать контроль, секс и деньги  
там, где другие паникуют.



Виктор Кувшинов

**Желаю вам быть свободными  
от боли и страданий**

«Автор»

2026

## **Кувшинов В. Н.**

Желаю вам быть свободными от боли и страданий /  
В. Н. Кувшинов — «Автор», 2026

Вам желают счастья, здоровья и легкой жизни. А я желаю вам боли и страданий. Не из садизма. А потому что комфорт - это формалин для души. В нём всё сохраняется целеньким, но мёртвым. Эта книга - не мотивационный буклет и не эзотерика про «отпускание ситуаций». Это жёсткий алгоритм из 5 шагов, выкованный на стыке стоицизма, нейробиологии и 40 лет клинической практики. Для психологов, врачей и предпринимателей, которые устали прятаться за синдромом самозванца, бояться назвать высокий чек и годами коллекционировать бесплатные вебинары. Вы узнаете, как расколоть монолитный страх на скучные атомы, перестать сливать энергию на чужое мнение и действовать за три секунды, пока другие впадают в ступор. Хватит быть водой, которая подстраивается под любой кувшин. Станьте скалой, об которую разбиваются волны кризисов. Шторм уже начался. А у вас есть голос.

# Содержание

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Глава                             | 5  |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 12 |

# Виктор Кувшинов

## Желаю вам быть свободными от боли и страданий

### Глава

#### ОГЛАВЛЕНИЕ

##### **Введение. Точка излома**

Афоризм наотмашь: почему комфорт убивает личность, а пожелание боли — это высшее проявление заботы.

Анатомия паники: что происходит с Эго и биохимией человека, когда привычный мир рушится.

Презентация метода: как Алгоритм Хладнокровия перерабатывает ментальный хаос в твердые результаты.

Если вы читаете это прямо в кризисе

Тест: хладнокровие или паника

##### **Часть 1. Шаг первый: Деконструкция. Расщепление страха**

Теория: как отделить голые факты реальности от эмоциональных галлюцинаций нашего Эго.

Контроль: деконструкция паники при потере управления (бизнес, форс-мажоры).

Секс: как деконструировать страх отвержения, стыд и глубокие зажимы.

Деньги: расщепление страха нищеты и кастрация синдрома самозванца.

[Идея для сюжета: разбор реального кейса из практики гипноза, где человек застрял в иллюзиях]

##### **Часть 2. Шаг второй: Фильтр контроля. Отвоевывание ресурсов**

Теория: стоическая дихотомия. Проводим жесткую границу между «моим» и «внешним».

Контроль: как перестать сливать энергию на мнение «стаи» (рынка, конкурентов, критиков).

Секс: обретение внутренней автономии — почему зависимость от чужого одобрения убивает сексуальный магнетизм.

Деньги: фокус на 100% подконтрольных действиях. Как забирать свои ресурсы у рынка без оглядки на кризис.

##### **Часть 3. Шаг третий: Оговаривающее условие. Броня для планов**

Теория: концепция «если ничто не помешает». Почему готовность к худшему делает нас неуязвимыми.

Контроль: как планировать карьеру и масштабные цели в мире, где всё рушится.

Секс: парадокс привлекательности — почему человек, готовый в любую секунду потерять отношения, становится самым желанным.

Деньги: защита финансовых планов от форс-мажоров и катаклизмов. Заранее закладываем шторм в расчеты.

#### **Часть 4. Шаг четвертый: Чистое действие. Реализация инстинктов**

Теория: выключение «умственной жвачки». Переход из режима выживания в режим хищника.

Контроль: как принимать жесткие решения за 3 секунды, когда другие впадают в ступор.

Секс: чистая биология. Активация первобытной сексуальной энергии через отключение социального шума и сомнений.

Деньги: действие напролом. Как называть высокий чек и забирать прибыль там, где конкуренты замерли от страха.

#### **Часть 5. Шаг пятый: Хладнокровная рефлексия. Эволюция вожака**

Теория: взгляд сверху. Анализ результатов без самобичевания и лишней драмы.

Контроль: как правильно проживать временные поражения, чтобы они укрепляли ваш статус в стае.

Секс и деньги: фиксация побед, калибровка алгоритма и выход на новый уровень масштаба.

#### **Анатомия победы**

Метод 3Ч

#### **Заключение. Свобода по ту сторону боли**

Финальный манифест книги: выживает не самый сильный, а тот, кто научился дружить со штормом.

Да, я знаю, что вы сейчас думаете

Скала посреди шторма

#### **ДИСКЛЕЙМЕР**

Данная книга носит образовательный характер и описывает механизмы психологического влияния, работы с состояниями и стресс-менеджмента с точки зрения практикующего специалиста с 40-летним стажем. Информация не является медицинской рекомендацией, не заменяет консультацию врача и не обещает гарантированного "лечения" или "исцеления". Все описанные кейсы и истории изменены; совпадения с реальными людьми случайны. Автор не несет ответственности за самостоятельное применение описанных практик вне образовательного контекста.

#### **ВВЕДЕНИЕ. ТОЧКА ИЗЛОМА**

Афоризм наотмашь: *почему комфорт убивает личность, а пожелание боли - это высшее проявление заботы*

Если на вашей свадьбе кто-то вместо "счастья и здоровья" хлопнет вас по плечу и скажет: "Желаю вам боли и страданий" - вы, скорее всего, вызовете полицию. Или как минимум перестанете с этим человеком здороваться.

Мы привыкли к пластиковым пожеланиям. Мы хотим, чтобы жизнь была гладкой, как экран смартфона. Чтобы партнер не бесил, бизнес не штормило, а в теле не колом стояли непрожитые обиды. Но я, Виктор Кувшинов, за свои 40 лет практики - от шатров советского

цирка до кабинета судебного эксперта - усвоил одну железную истину: комфорт - это формалин для души.

В формалине тоже все сохраняется. Целенькое. Но мертвое.

Я желаю вам боли. Я желаю вам страданий. Не потому что я садист, а потому что я видел, как люди ломаются об реальность, и видел, как они переплавляют эту боль в сталь. Без шторма корабль не проверяется на прочность. А вы, пока сидите в своей теплой зоне комфорта, - не корабль. Вы - лодочка в ванне.

Боль - это не наказание. Это катализатор. Это единственный способ, которым Вселенная пытается до вас достучаться, когда вы перестаете слышать слова.

- Вас кинули партнеры? Значит, вы были слепы и доверяли иллюзиям. Боль открывает глаза.

- Тело отказало и забило на таблетки? Значит, психика кричала, а вы ее глушили сериалами. Боль заставляет слушать.

- Вы потеряли деньги? Значит, вы путали свои амбиции с законами рынка. Боль учит смирению и хладнокровию.

В античной Греции это называли катарсис - очищение через страдание. Фридрих Ницше бился в конвульсиях собственного гения, доказывая: то, что не убивает, делает нас сильнее. Но давайте уберем пафос и спустимся на землю. На асфальт, где вам нужно принимать решения, когда у вас трясутся руки.

Анатомия паники: что происходит с Эго и биохимией, когда мир рушится

Давайте я покажу вам, как выглядит "точка излома". Не буду рассказывать, я покажу.

Представьте: вы сидите в переговорке. Кондиционер гудит, пахнет остывшим кофе и дорогим парфюмом вашего визави. Вы готовили этот проект полгода. Вы вложили в него деньги, нервы, бессонные ночи.

Человек напротив вас закрывает папку. Звук плотного картона о стол звучит как выстрел.

- Мы не подписываем, - говорит он. - Рынок упал. Вы нам больше не интересны.

В эту секунду ваше Эго не просто расстраивается. Оно умирает.

Но сначала реагирует биохимия. Надпочечники впрыскивают в кровь адреналин и кортизол. Зрачки расширяются, пытаюсь уловить движение хищника в темноте. Слюна густеет, во рту появляется вкус медной монеты. Желудок сжимается в холодный узел. Кровь отливает от префронтальной коры (там, где живет логика) к ногам и рукам (чтобы бежать или драться).

Ваше Эго в панике начинает генерировать галлюцинации: "Я банкрот. Я неудачник. Все надо мной смеются. Жизнь кончена".

Это и есть точка излома. Момент, где 90% людей ломаются, уходят в запой, депрессию или начинают винить мир. Они тонут в своих эмоциональных галлюцинациях.

Но есть 10%. Те, кто в этот момент делает глубокий вдох, чувствует вкус меди во рту, фиксирует факт ("контракт не подписан") и отключает истерику.

Презентация метода: Алгоритм Хладнокровия

За 40 лет я работал с людьми в состоянии острого стресса. С теми, кто терял бизнес, семью, здоровье. С теми, кого гипнотизировали против воли на улице (да, такое бывает, и я знаю, как это работает). С спортсменами перед олимпийским отбором.

Я заметил одну вещь. Успешные люди - не те, у кого нет проблем. Успешные люди - это те, у кого выработан Алгоритм Хладнокровия. Это не магия. Это не эзотерика. Это жесткая, нейробиологически обоснованная стоическая механика, которую я упаковал в 5 шагов.

Мы не будем плакать над разлитым молоком. Мы будем собирать его, если это возможно. Или покупать новую корову, если старую украли.

В этой книге я разберу этот Алгоритм на три главные сферы, где люди чаще всего дают слабину и теряют себя:

1. Контроль и Власть (бизнес, карьера, форс-мажоры, управление людьми).
2. Секс и Отношения (страх отвержения, стыд, зависимость от чужого одобрения, магнетизм).
3. Деньги (страх нищеты, синдром самозванца, жадность и ступор перед кризисом).

Мы возьмем философию стоиков - Сенеки, Эпиктета, Марка Аврелия - и снимем с нее налет академической скуки. Мы применим ее там, где пахнет потом, кровью и реальными деньгами.

Вы узнаете, как деконструировать страх до атомов. Как отсечь то, что вы не контролируете, и забрать себе 100% ресурсов. Как использовать принцип "Amor Fati" (Любовь к року), чтобы превратить препятствие в топливо. И как перейти из режима жертвы в режим хищника.

Если вы читаете это прямо в кризисе

Если прямо сейчас вам больно. Если вас только что ударили под дых, и вы держите эту книгу дрожащими руками - поздравляю. Вы в точке излома.

Значит, вы живы. И значит, у вас есть шанс стать тем, кем вы никогда бы не стали в своей теплой ванне.

Не спешите. Вдохните. Вкусите медь во рту.

Давайте проверим, кто вы сейчас: хладнокровный наблюдатель или паникующая жертва.

Тест: хладнокровие или паника

Ответьте себе честно, без попытки казаться лучше.

Когда в последний раз все пошло не по плану (отменили рейс, ушел клиент, случился конфликт), какова была ваша первая реакция в первые 3 секунды?

1. Внутренний крик и суета. Сердце колотится, мысли скачут: "Почему я? Что делать? Кто виноват?". Вы начинаете хвататься за телефон, писать гневные сообщения или, наоборот, впадаете в ступор.

2. Замирание и сканер. Вы чувствуете физиологический отклик (пульс, дыхание), но ваш мозг мгновенно переключается в режим холодного сканера. Вы как бы смотрите на себя со стороны и фиксируете: "Так. Произошло X. Мои ресурсы - Y. Внешние факторы - Z".

Если вы выбрали первый вариант - добро пожаловать. Эта книга написана для вас. Мы будем лечить не вашу "судьбу", а вашу реакцию на нее.

Если второй - вы уже знаете, что делать. Но даже скалу иногда нужно проверить на трещины.

Переверните страницу. Мы начинаем деконструкцию.

## **ЧАСТЬ 1. ШАГ ПЕРВЫЙ: ДЕКОНСТРУКЦИЯ. РАСЩЕПЛЕНИЕ СТРАХА**

Знакомство: Собирательный образ человека, который застрял

Давайте я покажу вам человека, который, возможно, прямо сейчас держит эту книгу. Или тот, кто сидит в зеркале вашей ванной комнаты, пока вы чистите зубы.

Назовем его Собирательным. И сразу договоримся: это не про пол. Это про архитектуру страха. Мужчина вы или женщина, врач или психолог — если вы узнали себя в этом описании, эта книга написана для вас. Ему от 30 до 45 лет. У него есть диплом государственного образца. Есть (или давно снят в аренду) кабинет. На полке стоят книги по гештальту, КПТ или классическому психоанализу. Он ходит на супервизии. Он искренне хочет помогать людям.

Но его главная проблема не в отсутствии клиентов. Его проблема - в его голове, которая работает как бесперебойный генератор бедности и оправданий.

Вот как выглядит его обычный вторник. Он сидит в Telegram. Листает ленту. Видит анонс моего курса - например, VIP 3.0, где за 40 лет практики упакованы не «успешный успех», а жесткие, рабочие протоколы работы с психосоматикой, трансом и сопротивлением. Он видит цену.

Что происходит в его теле в эту секунду?

Надпочечники впрыскивают кортизол. Желудок сжимается. Во рту появляется легкий привкус меди. Его палец зависает над экраном. А потом он открывает директ и пишет мне (или моему ассистенту):

«Виктор, здравствуйте. У меня сейчас не сезон, мало клиентов. Есть ли рассрочка? А может, у вас есть какой-то базовый тариф подешевле? Я пока не уверен, что готов вкладываться, мне нужно еще посмотреть ваши бесплатные вебинары, чтобы понять, мое ли это...»

Стоп. Давайте включим свет в этой комнате.

Этот человек не ищет обучение. Он ищет обезболивающее. Он ищет дешевую иллюзию, которая снимет его тревогу перед рынком. Он коллекционирует бесплатные вебинары, как некоторые коллекционируют фантики, раздувая свое информационное ожирение, но не делая ни одного шага к реальному мастерству.

Его Эго построило монолитный ужас: «Я не готов. Я не стою этих денег. Рынок мертв. У меня нет той харизмы, как у Кувшинова. Мне нужно еще чуть-чуть бесплатной информации, и тогда я начну».

Первый шаг Алгоритма Хладнокровия - Деконструкция. Мы берем этот монолитный ужас и раскалываем его молотком логики на мелкие, скучные, решаемые атомы. Мы разделяем Факт и Историю, которую его Эго рассказало ему о факте.

#### ТЕОРИЯ: Анатомия эмоциональной галлюцинации

Мозг человека - это машина, которая обожает драму больше, чем правду. Столкнувшись с любым сигналом опасности (пустой записной книжкой, отказом клиента, высокой ценой на сильное обучение), древняя лимбическая система не утруждает себя точным анализом. Она выбрасывает сигнал тревоги и тут же затопливает кору головного мозга историями выживания: «Ты неудачник. Ты самозванец. Тебя сейчас разоблачат».

Деконструкция - это навык судебного эксперта, работающего с собственной психикой. Вы берете лупу и смотрите на свои страхи.

- Факт - это то, что можно записать на видеокамеру или измерить линейкой.
- История (Галлюцинация) - это то, что вы добавляете к факту, чтобы пожалеть себя.

Пока вы верите в Историю, вы - жертва. Как только вы отделяете Факт, вы становитесь хирургом ситуации.

#### КОНТРОЛЬ: Деконструкция паники при потере управления

Вернемся к нашему Собирательному. Он не может оплатить сильное обучение. Он сидит в пустом кабинете и паникует. Его монолит звучит так: «Я не могу себе этого позволить, потому что я слабый специалист, и у меня нет клиентов, потому что рынок перенасыщен».

Хладнокровный разум не спорит с этой фразой. Он взрывает ее на атомы по трем трекам:

1. Технический трек (Факт): У него есть диплом, есть базовые навыки, есть 40 часов супервизий. Он объективно способен решить проблему панической атаки или фобии у клиента. Ему не нужны еще три года бесплатных вебинаров, чтобы начать работать. Ему нужен один сильный наставник, который поставит ему руку и глаз.

2. Ресурсный трек (Факт): На его счету 20 000 рублей. Курс стоит дороже. Это не катастрофа. Это математика. Чтобы закрыть разницу, ему нужно взять двух новых клиентов по

своему текущему, заниженному чеку, или найти подработку на месяц. Это скучная задача для калькулятора, а не повод для экзистенциального кризиса.

3. Трек границ (Галлюцинация): Убеждение «Мне нужно еще немного бесплатной информации, чтобы почувствовать себя готовым» - это классическая прокрастинация труса. Готовность не наступает от просмотра чужих слайдов. Готовность наступает в моменте, когда вы берете клиента и несете за него ответственность.

Как только монолит распадается на скучные задачи, паника отступает. С необъяснимым ужасом «я никчемный» работать нельзя. С задачей «найти 30 000 рублей за 30 дней» - можно.

СЕКС: Как страх отвержения убивает магнетизм

Вы думаете, слово «секс» здесь только про постель? Нет. Это про биологический магнетизм, про то, почему люди идут к одним специалистам и бегут от других.

## **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.