

A black and white portrait of a man with short, spiky hair, looking directly at the camera with a neutral expression. The background is a soft, out-of-focus grey. The title 'ОСОЗНАННАЯ ПСИХОЛОГИЯ' is overlaid in large, white, sans-serif capital letters across the upper part of his face.

ОСОЗНАННАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Алекс Байхоу

Осознанная психология

Аннотация

12 принципов психологии на пути к счастливому подсознанию на примере излечения от своего невроза. Об избавлении от чувства вины за желание выразить свои чувства.

Печатная книга Алекса Байхоу с автографом baihou.ru/gift

От автора

На момент написания этой книги мне 36 лет. И пишу я ее в одном из моих самых ярких путешествий по Юго-Восточной Азии, в которое я отправился, чтобы стряхнуть с себя всю пыль прошлого, ответить на самые важные для себя вопросы, наполнить себя новыми ощущениями, увидеть себя таким, каким я могу быть. Именно здесь все пазлы моей многолетней работы над собой сложились в единую картину, я наконец-то почувствовал себя тем, кем я всегда стремился быть. Я убрал из своего подсознания последние преграды, которые искажали реальность и не позволяли полноценно получать удовольствие от жизни. Я открыл и развил те грани себя, которые позволяют естественным образом взаимодействовать с собой, другими людьми и миром. В этой книге я делюсь своим путем психологического исцеления, а также систематизировал для вас основные принципы, которые помогут вам пройти путь к истинному себе.

Книга написана ёмким и лаконичным языком. В книге всё структурировано и всё на своих местах. По ходу чтения книги у вас будут возникать свои открытия и замечания. Рекомендую дочитать её до конца, чтобы прочувствовать всю полноту идеи, заложенную в книгу.

Введение

Подсознание решает всё. Желания, эмоции, состояния, установки, заложенные в вашем подсознании, буквально определяют всё в вашей жизни и в вашем ощущении от ее проживания. В вашей жизни нет ничего случайного. Абсолютно все, что с вами происходит - это все делаете лично вы, движимые вашим подсознанием, хотите вы этого или нет, знаете об этом или нет, верите ли вы в это или отрицаете. Чем быстрее

вы начнете осознанно взаимодействовать со своим подсознанием, тем счастливее вы станете.

Психология в наши дни набирает популярность, и этот тренд только начинается. Если вы хотите жить счастливо, то без психологии не обойтись. Это настоящая общественная религия современности, в центре которой стоит сам человек со своим стремлением к личному ощущению счастья.

Когда человек рождается, на него со всех сторон обрушиваются огромные объемы противоречивой информации о жизни. Семья, люди вокруг, фильмы, книги учат, что можно, что нельзя, что хорошо, а что плохо, о чем надо мечтать и чего хотеть. С другой стороны вы принимаете паттерны мышления, поведения и реакции на различные ситуации в жизни от своих близких. А еще у вас есть свои желания и чувства, которые невозможно выразить и даже себе признаваться в их существовании при подобных общественных установках и унаследованных примерах поведения.

Большая часть желаний, чувств и паттернов поведения вытесняются в подсознание - это все наши ощущения и желания, реализация которых приносит максимальное удовольствие от жизни. А сознание чаще всего фокусируется на решение текущих жизненных целей - купить нужную вещь, заработать денег, куда-нибудь поехать или попросту соответствовать стандартам.

Вот здесь как раз все становится вверх ногами. Незначительные жизненные обстоятельства, на которых сфокусировано сознание, становятся важными. А всё то, что делает нашу жизнь полной смысла и ощущений, становится невидимым и даже отрицаемым.

Паттерны заложенные в вашем подсознании еще в раннем детстве будут водить вас путанными тропами по жизни, лишая возможности дойти туда, куда бы вы искренне хотели - к полноценной, гармоничной, счастливой жизни, полной удовольствия.

Вот здесь и нужна психология, чтобы войти в лабиринты своего подсознания и найти истинного себя со своими чувствами, желаниями и полнотой жизни, а также важно научиться эффективным моделям поведения и мышления. В этой лаконичной книге представлены 12 принципов психологии, осознав которые, вы сможете значительно улучшить свое эмоциональное состояние и обрести полноту жизни. А в качестве примера, как подсознательные процессы влияют на жизнь, я расскажу вам свою личную историю.

Глава 1

Одной ночью мне приснился сон. Я иду в своем уже привычном состоянии легкости, радости, свободы и любви. В том состоянии, которое я так тщательно сознательно создавал внутри себя последние годы. Навстречу мне выходит она, моя первая университетская любовь. Она мне улыбается и рада меня видеть. Я тоже очень обрадовался и подошел к ней. Я не видел ее в реальной жизни уже 15 лет, не общался и даже не видел фото. Но во сне я заметил, как с возрастом изменилось ее лицо, все такое же красивое, но уже старше. Было так правдоподобно, как наяву. Она мне не снилась уже много лет. Мы приблизились друг к другу. Она спросила меня “Как ты?”. Я ее обнял, хотя во всех других снах я ее никогда не обнимал, мы либо шли вместе или я ее видел издали. Но именно в этом сне я ее обнял, и, прижавшись к ней, сказал “Я очень по тебе скучал.” Я почувствовал сильную грусть, печаль, тоску, одиночество. В моменте я ощутил, как мне ее не хватало. Я расплакался. Первая мысль была, что я отпугну ее своей сентиментальностью. Мне хотелось, чтобы она увидела меня таким, какой я стал, а не таким слабым, каким я мог показаться в этой ситуации. Я пытался сдержать слезы. Но потом позволил себе испытать это чувство, которое так глубоко во мне хранилось и просилось наружу. Я обнял ее еще сильнее и просто не мог остановиться плакать. Я почувствовал всеобъемлющую, глубокую и нескончаемую грусть. Я проснулся и, действительно, был весь в слезах, я не мог успокоиться полночи до самого утра. Я испытывал вселенского масштаба грусть, а слезы просто бесконтрольно лились.

Когда я стал приходить в себя, первым делом я начал анализировать сон. Было очевидно, что мое подсознание пытается мне что-то сказать. Такие сильные сны - большая удача, если ты находишься на пути самопознания.

Многие годы после расставания она снилась мне очень часто. И после каждого сна с ней у меня было двухнедельное подавленное состояние, я чувствовал себя очень грустно и безгранично одиноко. Эта грусть, которую я испытал в этом сне, преследовала меня многие годы в разных жизненных ситуациях. Сколько бы я ни пытался понять источник этой грусти, она все же возвращалась спустя какое-то время. Я научился жить с ней, игнорируя её. Я знал о ней, но научился делать так, чтобы она не влияла на мою жизнь и настроение. Последний подобный сон я видел примерно 5 лет назад. Хотя я испытывал положительные ощущения во сне, этот сон для меня был предвестником плохих ощущений и плохого состояния, выбивающее из жизненного ритма.

После эйфории от сна, меня охватил страх, что это состояние грусти вернется. Я понимал, что мне важно непременно разобраться этот сон, и понять, что прячет мое подсознание, какие желания и чувства я не прожил, и почему они меня все еще тревожат. В противном случае, неразрешенная ситуация внутри меня продолжит воровать время и качество моей жизни.

Теперь расскажу как это было мире сознания, то как это выглядело со стороны. Далее по книге я буду делать это разделение, показывать, как ситуация воспринимается подсознанием, и как это выглядит для сознания. Это очень важно. Потому что порой нам кажется, что мы живем обычную жизнь, но за простыми действиями всегда скрываются желания, эмоции, намерения, мотивы и другие мощные силы, заставляющие делать человека то, что он делает.

Я обычный мужчина. Закончил университет, работал, уволился, начал заниматься своим Проектом. Женился, развелся, встречался. Занимаюсь спортом, путешествую, разговариваю на нескольких языках, увлекаюсь саморазвитием и психологией. Читаю книги, смотрю фильмы, танцую. Хорошо в себе разбираюсь. Прodelал огромную работу над собой в психологическом плане. У меня веселая, интересная, осмысленная жизнь. И всего одна невыраженная эмоция способна пробудиться во сне и взбудоражить мир сознания, показав его хрупкость. Хотя именно в тот самый момент в ту самую ночь я был готов посмотреть в глаза этой эмоции, которая определяла часть моей жизни. Все проделанные до этого психологические анализы и изменения позволили мне обрести надежные внутренние опоры, чтобы быть способным встретиться лицом к лицу с той эмоцией, которую по определенным причинам я не мог прожить все эти годы.

Принцип 1. Важно самому хотеть перемен

Отправной точкой счастливой жизни является личное желание измениться, твердое намерение это сделать и быть готовым к психологическим открытиям всех сторон своей личности и их принятию, а также попроситься со своими иллюзиями. На этом этапе останавливаются многие. Намного проще оставаться в состоянии жертвы, когда все вокруг виноваты за ваше ощущение несчастья.

Люди, которые пока не готовы меняться и приложить усилия для улучшения своей жизни, обычно либо отрицают существование более глубокой и счастливой жизни, либо сильно обесценивают психологию и другие направления личностного развития. Такие люди могут говорить, что это не для них, что это не для обычных людей, что это сложно, дорого, дорого и масса других причин. В этом случае не поможет ничего,

ни самоанализ, ни самый талантливый психолог или психотерапевт в мире. Если сознание человека отрицает само намерение измениться, то эта установка не пропустит к осознанию даже 100% верный анализ, который может ему помочь в то же мгновение.

Поэтому на самом начальном этапе человеку важно сделать внутренний выбор. Либо оставаться в состоянии жертвы и продолжать жаловаться, ныть и винить всех вокруг за свою лишенную смысла и радости жизнь. Либо взять ответственность за все, что происходит в этой жизни, на себя, и начать движение к бескрайним высотам счастья.

Важно приобрести знания, чтобы их стало больше, чем иллюзий. Приготовиться к работе над собой. Понимать, что это не на один день, это на каждый день. Это путь, это норма, это жизненное правило - знать себя, уметь разбираться в себе, и менять себя.

Не получится так, что вы не меняетесь и у вас будет что-то по-другому. У вас будет все точно так же. Если вы испытываете какой-то дискомфорт, то важно понять причину этого дискомфорта и исправить ситуацию. Не получится прятаться от этого, игнорировать это. Счастливая жизнь требует осознанных действий.

Можно заниматься самоанализом. В самом начале это очень трудно сделать, так как сознание постоянно будет “обманывать” и уводить внимание от травмирующих ощущений и событий. Оно будет придумывать теории лишь отчасти подходящие к вашей ситуации и до последнего избегать “правильного ответа”. Но после первого правильного самоанализа вы научитесь определять критерии, по которым 100% ясно, что анализ является верным. Здесь нужно время и терпение. С одной стороны самого себя легко обмануть, но с другой стороны, как только вы научитесь себе доверять, принимать решения и совершать действия, на основе своих ощущений, в таком случае, обмануть себя и свои ощущения невозможно.

Конечно терапия с профессиональным психологом - это отличный вариант. Сторонний наблюдатель, тем более знающий человек, намного быстрее диагностирует ваши проблемы. Опять же психологи бывают разные и даже годы хождения на терапию не гарантируют вам должного результата.

Поэтому если вы справляетесь сами, то можете заниматься самоанализом. А когда не справляетесь, то можно обратиться за сторонней помощью. И важно читать и

смотреть материалы на психологическую тематику, поднимать уровень своей психологической грамотности.

Можно стать профессиональным психологом, полностью посвятившим жизнь психологии, перечитать все книги и иметь тысячи часов личной терапии и, в финальном итоге, не разбираться в себе. Опять же здесь лежит идея, что важно самому хотеть перемен. Если вы хотите перемен, то будете использовать все знания для того, чтобы исцелиться и стать лучше. Если вы не хотите перемен, то вы будете использовать все свое невежество, чтобы этого не делать или же будете использовать все свои знания и титулы, чтобы создать защитную маску эксперта, оставаясь внутри несчастным человеком.

Глава 2

Я буду пропускать все детали анализа и знакомить вас только, с самыми важными его этапами и результатами. Сон - это смесь дневных переживаний, выраженных желаний, и архетипов. Я находился в поездке уже третий месяц, и конечно, я часто сталкивался лицом к лицу с одиночеством. И накануне вечером несколько новых знакомых, сказали, что скоро уедут. Было немного грустно. Плюс ко всему я каждый день делаю многочасовые прогулки по морю и медитирую, развивая свои внутренние состояния. Это мои дневные переживания, создавшие контекст сна - я встретил того человека, с кем пережил расставание и похожую эмоцию, и во сне я увидел свое обычное состояние легкости и радости. Эти элементы были во сне.

Во сне мы видим свои желания. Я понимал, что я хочу испытать ощущения, связанные с этой женщиной. Но дело не в ней. Эта история давно закончилась. Что-то случилось еще до нее. Она ассоциируется с кем-то или чем-то другим, что вызывает подобные ощущения. Просто на нее наложилась эта проекция. Я хочу испытать какое-то ощущение, связанное с ней - это и есть скрытое желание проявленное во сне.

Подобный сон в разных его конфигурациях снился и раньше и я уже анализировал ситуации из жизни, когда это чувство проявлялось. У меня уже было определенное представление о причинах этого сна и о состоянии грусти, которое я в нем испытываю.

Эта женщина ассоциировалась у меня с моей сестрой. Мое подсознание привело меня к семилетнему мальчику, к конкретной ситуации в жизни. У меня была сестра, она на 10 лет старше. Первые годы жизни я провел с ней. Она обо мне заботилась, защищала, помогала, всегда брала меня с собой. Она была моим героем, я ее очень любил, ждал,

любил проводить с ней время. Она была невероятной, красивой, общительной, легкой. У нее было много друзей, она была душой компании, и звездочкой на небе в жизни многих людей. Это был мой по-настоящему близкий человек, лучший друг, первая в жизни женщина, если так можно выразиться. Я ее очень любил и чувствовал, что она меня тоже очень любила.

Но в один день она уехала в другой город, поступать в университет. Мы не виделись почти два года. Мне тогда было 7 лет.

Я до сих пор носил в себе эту невыраженную эмоцию. Эмоцию грусти, расставания, утраты самого близкого человека. Эта эмоция просилась наружу все 29 лет, создавая ситуации в моей жизни, которые помогли бы ей выразить себя. Но я не мог выразить эту эмоцию под страхом смерти. Это будет во второй части моего невроза. Эта грусть проявлялась в многих моментах, особенно, когда что-то не получалось или кто-то был враждебен по отношению ко мне, когда что-то шло не так, как я ожидал. Одним словом, очень часто. Это было мое фоновое состояние, в реальной жизни ставшее привычным. Но во сне я смог его полностью прочувствовать.

В мире сознания. Мы были обычной семьей. Папа, мама и двое детей. Родители часто были на работе, а сестра присматривала за младшим братом. Соответственно она брала его везде с собой, забирала с садика, проводила свободное время. Ничего необычного. Даже стандартно. После окончания школы она уехала поступать в университет в другой город. И позже, через несколько лет, мы увиделись.

Но в мире подсознания для мальчика сестра была самым важным и желанным человеком в мире, который внезапно исчез навсегда. И переживания по этому поводу остались невыраженными.

Принцип 2. Принятие своей ответственности

Следующий шаг протекает из первого - принятие того, что все происходящее в жизни человека, он делает сам. Жизнь человека - это не случайное стечение обстоятельств. То, где вы находитесь, то, кто вас окружает, то, что с вами случается, то, в какие ситуации вы попадаете - это все делаете вы лично и притягиваете в свою жизнь благодаря скрытым в подсознании процессам. То, где вы сейчас находитесь - состояние вашего сознания. Меняя его, будет меняться ваша жизнь.

Сложность этого шага заключается в том, что человеку важно увидеть и принять свою жизнь такой, какая она есть на данный момент. То, что человек может узнать на данном этапе редко бывает приятным осознанием.

Например, что вы грустный страдалец, постоянно испытывающих чувство вины за несчастье других, поэтому не позволяющий себе лучшую жизнь, и, остающийся слабым незрелым человеком, потому что взросление ассоциируется у вас с предательством близкого человека, который был вам примером в жизни.

Если примеры проще и нагляднее, то вы не можете найти ключи от квартиры. Здесь важно осознание, что именно вы не хотите находить их. Скорее всего вы не хотите выходить из дома. А дальше стоит вопрос, куда вы собираетесь. Возможно вы не любите свою работу или вам неприятно общение с одним из ваших коллег. Случаи бывают разные, важно понимание самого принципа - всё что с вами происходит, это результат ваших действий.

Вы притягиваете в отношениях один тип людей. Это происходит не по воле случая, а именно вы встречаете подобных людей. Вопрос, почему ваше подсознание хочет отношений именно с такими людьми. Не бывает случайных людей в вашей жизни. Они встречаются именно вам и именно в конкретный момент.

Вы совершили оговорку. Хотели сказать одно, а сказали другое. Именно это другое сказали именно вы, потому что хотели сказать это по каким-то причинам.

Эти свои матрицы есть голос подсознания - ваши невыраженные желания, мотивы, чувства, которые все время просятся наружу и буквально руководят вашей жизнью, вне зависимости от того, что вы думаете, и что осознаете. Подобные оговорки, ошибки, являются отличными сигналами для начала психологического анализа. Важно научиться понимать свое подсознание и вывести максимальное количество скрытых процессов в сознание.

Если отойти в сторону от психологии, то мы притягиваем в свою жизнь то, на что мы сосредоточены своим вниманием. Если мы сосредоточены на негативных мыслях и эмоциях, мы притягиваем в свою жизнь больше негативных событий. Если мы сосредоточены на позитивном и нацелены на достижение своих целей, мы притягиваем в свою жизнь больше позитивных событий.

Понимание того, что мы сами формируем свою реальность, помогает нам осознать свои мысли и установки и направлять их на то, что мы действительно хотим в

жизни. Это позволяет нам принимать более осознанные решения и действовать в соответствии с нашими целями и мечтами.

Если человек верит, что он никогда не сможет достичь успеха, то он будет склонен привлекать в свою жизнь неудачи и препятствия. Если же он верит в свои возможности и нацелен на достижение успеха, то он будет привлекать в свою жизнь возможности и ресурсы, которые помогут ему достичь своих целей.

Если человек все время жалуется на свою жизнь и сосредоточен на негативных событиях, то он будет привлекать в свою жизнь больше негатива. Если же он сосредоточен на благодарности за то, что у него есть, и на позитивных событиях, то он будет привлекать в свою жизнь больше позитива.

Если человек настроен на конфликт и агрессию, то он будет привлекать в свою жизнь больше конфликтов и агрессии со стороны других людей. Если же он настроен на мир и доброту, то он будет привлекать в свою жизнь больше мирных и добрых отношений.

Вот задача психологии как раз понять, почему в сознании человека преобладают какие-то установки, и с какими желаниями и чувствами они вступают в конфликт, что в совокупности порождает невроз.

Безответственное и инфантильное мышление - это позиция вроде, я же не мог этого хотеть, оно все само произошло со мной из-за тех людей и ситуации. Это вообще мне не свойственно, какой нормальный человек захочет, чтобы с ним это произошло. Да, но это произошло именно с вами, а не с другим человеком.

Ответственное и зрелое мышление - это понимание и принятие, что то, где вы сейчас находитесь и все ситуации, которые с вами произошли - это результат ваших внутренних установок, слов и действий, проистекающих из этих же самых сознательных и бессознательных установок и шаблонов поведения. Факт принятия ответственности за свою жизнь очень важен, вначале может быть неприятно, но в последующем вы сможете по-настоящему влиять на свою жизнь. И уберете себя в будущем от неприятных ситуаций, которые раньше казались случайным стечением обстоятельств.

Глава 3

Сразу после того, как моя сестра уехала, я остался с мамой. Папа тоже уехал на 2 года в другую страну.

Моя мама была красивой и очень привлекательной женщиной, на нее всегда обращали внимание мужчины. Она была общительной, образованной, с чувством юмора. Но также она была очень авторитарной. Она во всем контролировала и указывала, что делать. Зачастую подавляла, нарушала личные границы, применяла физические наказания. В ее присутствии было сложно находиться, особенно, когда она была в плохом настроении. Все, что оставалось делать маленькому мальчику - это подстраиваться под многочисленные не имеющие логической связи желания мамы, угождать, быть послушным и "хорошим мальчиком". И не важно, что бы ты ни сделал, она была недовольна. Она просто не была счастливой. В этот момент у маленького мальчика зародилось чувство вины за то, что мама несчастна. Чувство вины, которое до последних дней питало мою неуверенность в себе, вызывало вечную тревогу по поводу всего и определяло многие мои действия в жизни. Это чувство вины буквально проявлялось по любому поводу, развивая нерешительность, отказ от ответственности и принятия решений. Всегда было чувство, что ты что-то не так сделаешь.

Если упростить для данной истории понятие Эдипового комплекса, то подсознательно мама не любила сестру. И я не мог сказать маме, что люблю сестру и что скучаю по ней. Это бы, в понимании мальчика, ее расстроило и сделало несчастной. И в конечном итоге, это означало, что мама откажется от мальчика. Выражение своей грусти было равно страху остаться одному и погибнуть. Вместо этого я подстраивался, боясь выразить свои истинные чувства. Ведь мама могла перестать меня любить за это. Я не то, чтобы боялся выразить свою грусть, я испытывал чувство вины за то, что я чувствовал эту грусть.

Я был во всем зависим от нее, так как был маленьким ребенком. Все, что мне оставалось - это заслуживать ее любовь и расположение, и испытывать постоянную вину за то, что она оставалась несчастна. Два раза я пытался убежать из дома, но возвращался. Самое интересное не из-за страха, что со мной что-то случится. А из жалости, что маму это расстроит. Я просто научился хорошо притворяться, не показывая свои настоящие чувства, также наглухо запирая в себе ту самую грусть по сестре. Я научился быть не собой, прятал все свои желания и чувства, закрывался от мира. Как следствие не умел их экологично выражать.

Единственные моменты, когда я чувствовал себя хорошо - это когда в маминой жизни появлялись другие мужчины. На какой-то период она была довольна жизнью, весела и счастлива. Это очень важный момент. Позже вы поймете почему.

А в мире сознания это была отличная мама, которая заботилась о сыне. Очень его любила. Вкусно готовила. У сына было все необходимое. Мама все для него делала. Работала, делала все по дому. Занималась собой. Старалась быть счастливой. В семье все было показательно прилично. У нее были свои представления о воспитании, не особо отличающиеся от общепринятых. Упрекнуть не в чем совершенно. Но, для внутреннего мира маленького мальчика это выглядело не так безоблачно, зарождая в психике неэффективные модели выражения своих чувств.

Принцип 3. Психосоматика

Тело человека является главным источником информации, что у вас происходит какой-то внутренний дисбаланс, невроз, конфликт сознательных представлений и подсознательных установок. Тело никогда не обманывает.

Все чувства, воспоминания, обиды, желания хранятся в теле. Тело всегда вам будет напоминать о ваших непрожитых эмоциях, сигнализировать об опасностях. Если вы родились здоровым и вы начали болеть, то с большей долей вероятности эти болезни имеют психологическую причину. Не обязательно что-то должно сразу заболеть. Обычно все начинается с напряжения и нетипичных ощущений в теле. И только тогда, когда вы годами будете игнорировать сигналы, это может перерасти в болезни. Иногда люди медицинским способом убирают симптомы, и болезни начинают проявляться в других участках тела.

Приведу для наглядности некоторые примеры психосоматических расстройств. Они иногда могут трактоваться по-разному, поэтому каждую ситуацию важно рассматривать отдельно, в контексте жизни определенного человека.

Если болит голова, это чаще всего сигнализирует о невыраженной злости. Вы не выпускаете наружу слова и свои чувства, что вам что-то не нравится и нарушает ваши границы. То есть думаете о чем-то, что для вас важно, но не говорите об этом.

Если болит горло, то это может означать, что вы не сказали то, что хотели. Как будто что-то пережимает ваше горло.

Герпес на губах - это то, что вы не чувствуете опасность и игнорируете сигналы опасности в вашей жизни. Как будто ожоги на губах. Вы обожглись о что-то горячее, и теперь вообще не можете чувствовать.

Заложенный нос - это часто к тому, вы не хотите замечать (чуять) неприятные ситуации в своей жизни.

Течет нос - часто к тому, что ваше достоинство пострадало, вы чувствуете себя униженным и оскорбленным. Отсылка к “держат нос выше”.

Болит живот - не можете переварить и усвоить какую-то жизненную ситуацию.

Проблемы с кожей - проблемы с контактами с внешним миром.

Проблемы с легкими и грудным отделом - накопленные обиды, злость и раздражение. Как будто камень в груди.

Проблемы с желчным пузырем - накопленная злость, чаще всего в результате постоянного нарушения границ человека, без какой-либо ответной реакции.

Болит спина - много на себя “взвалили” в жизни и не справляетесь.

Болит шея - не хотите что-то замечать.

Появление чувства вины может вызывать у человека стрессовую реакцию, которая в свою очередь может привести к ухудшению здоровья. Часто люди с чувством вины становятся более уязвимыми к инфекционным и другим заболеваниям, так как их иммунная система ослабевает.

В психосоматике все имеет значение - левая или правая сторона, характер боли или расстройства, после какого момента в жизни это началось. Поэтому повторяю, важно очень внимательно относиться к сигналам тела и уметь считывать всю полноту информации, которую оно вам пытается сказать.

Даже если человек сломал, подвернул ногу, или натер мозоли, это произошло именно с ним. Скорее всего он не хочет куда-то ходить, но не может в этом признаться, и единственный для него выход в этой ситуации - получить травму. Если что-то произошло с рукой, то человек не хочет что-то делать.

Также тело может выдавать чувства и настроения человека. Мимика лица - это самый наглядный пример. Повернутые вовнутрь стопы, сутулость - говорит о том, что человек сейчас не уверен в себе.

Психосоматику можно трактовать самому, так как тут зачастую все логично. Либо можно пользоваться открытыми источниками, большая часть специалистов приходят к одним и тем же заключениям по поводу связи болезней тела и психологического состояния.

Своему телу вы можете доверять на 100%. Оно совершенно никогда не ошибается. А вот вы можете ошибаться и игнорировать его сигналы. Тело это пока единственное, что делает вас живыми и счастливыми. Какими бы вы ни были успешными, без здорового тела все меркнет. Обратите на него внимание. Любите его, давайте ему достаточное количество сна, питания и движения. Слушайте его. Это и есть вы.

Глава 4

Ну и третий пазл моего невроза - мой папа. Папу я очень любил. Во всем ему подражал. Гордился им. Ревновал его, если он оказывал внимание моим друзьям. Всегда стремился провести с ним время. Хотел быть как он. Казалось, что он все знает, я всегда задавал ему вопросы, и он всегда на все отвечал, хотя интернета не было в те дни.

Но, есть большое но, которое я осознал очень поздно. Он позволял маме себя полностью подавлять, терпел все ситуации связанные с другими мужчинами. Угождал маме, подстраивался, служил только ее желаниям, терпел оскорбления и унижения. Он абсолютно не имел собственных желаний и не выражал свои чувства. Если честно, я до сих пор не знаю, что он чувствует, думает и по-настоящему хочет. Он всегда убегал в какие-то свои миры.

Ну, и конечно же, я скопировал у него многие его качества. Такая была моя базовая мужская модель поведения - мужчина, который не умел выражать свои чувства и желания, соответственно не принимал никаких решений и действий по их достижению. Особо больше и не напишешь, потому что не было тех самых решений и действий, я копировал его пассивность. Далее по книге я буду называть это неэффективной моделью поведения мужчины. В принципе, эта модель поведения может быть свойственна любому человеку, который не знает, что чувствует, чего хочет, не делает должных шагов к реализации своих чувств, желаний, и идей, не выстраивает личные границы, не старается что-то изменить, когда что-то не устраивает.

В мире сознания это был отличный папа, спокойный, добрый. Он был офицером в армии. Он был трудолюбив, старался и делал все для семьи. Он меня научил играть в шахматы, кататься на велосипеде, мастерить. Мы с ним ходили на рыбалку, в походы, ездили на море.

В целом мы были отличной семьей, вместе что-то делали, проводили время, играли настольные игры, занимались спортом. У меня осталось много хороших воспоминаний с детства. К родителям никаких обид и упреков, у меня все было и это было хорошее детство. Только это был мир сознания. А мир подсознания учитывал не только внешнюю картинку, но и абсолютно все оттенки жизни.

Ну что, как вам старт в новую жизнь? Невыраженная грусть, чувство вины за несчастье других, и неэффективная модель мужского поведения. И с этим прекрасным букетом подсознательных установок я начал свою жизнь, сознательно думая, что у меня все прекрасно. Решаемо? - Решаемо!

Принцип 4. Осознание = исцеление

Вся суть психологического оздоровления заключается в осознании неосознанного. То, что находится в подсознании требует осмысления. Таким образом, ваше сознание расширяется и становится более совершенным. Устраняется конфликт сознательных и подсознательных установок, который обычно вызывает чувство тревожности и провоцирует в жизни человека диктуемые подсознанием ситуации.

С одной стороны, звучит очень просто. Ты осознаешь свои скрытые желания, и также осознаешь установки, почему ты не можешь реализовать свои желания. Вот и все, вуаля, исцеление.

За примером далеко ходить не будем. Человек хочет выразить грусть, но не может этого сделать, так как этим расстроит другого человека. Это будет выражаться в том, что человек будет испытывать чувство вины, за то, что он испытывает грусть. При осознании этого конфликта невыраженных чувств и установок, человек перестает испытывать вину за чувства других и учится экологично и безопасно выражать свои эмоции. Со временем состояние вины и грусти уходят, и, в том числе, все связанные с этим психосоматические расстройства.

Человек может испытывать желание сделать что-то, но одновременно с этим чувствовать, что это неправильно или запрещено. Такой конфликт может приводить к различным эмоциональным и поведенческим проявлениям. Например, человек может чувствовать внутреннюю напряженность, беспокойство, тревогу, или негативно относиться к самому себе. Также, он может быть склонен к тому, чтобы подавлять свои желания и не проявлять их в своем поведении.

Чтобы преодолеть такой конфликт, важно разобраться в причинах этих установок и желаний. Например, если человек испытывает негативные эмоции и установки по поводу своих желаний, то это может быть связано с травмами из прошлого, негативными убеждениями и стереотипами. Также важно работать над уверенностью в себе и принимать свои желания, не считая их неправильными или запрещенными. Это может помочь уменьшить конфликт в сознании и привести к большей гармонии и удовлетворенности в жизни.

При осознании своего желания и ограничивающего убеждения, вы найдете способ либо изменить убеждение, либо более экологичным способом реализовать желание, и при этом будете чувствовать себя отлично.

С другой стороны, прийти к этому осознанию, которое ведет к исцелению, не всегда просто. Какие-то простые подсознательные конфликты легко заметить. Но если брать такие случаи, как приводимый пример в книге, то на него ушли годы. Дело в том, что невроз можно даже не замечать. Или же невроз может не особо мешать жить. Это становится привычным состоянием. Но, если человеку становится крайне некомфортно жить, попадая в одни и те же ситуации, когда он начинает болеть, тогда становится важным прийти к разрешению этого конфликта осознанных и неосознанных установок.

Невроз - это психическое расстройство, которое проявляется в виде беспокойства, тревоги, страха, фобий, навязчивых мыслей и/или компульсивных действий, депрессии, и других симптомов, которые могут мешать нормальной жизнедеятельности. Но многое из этого можно принимать за черту характера, манеру поведения, привычку.

Понять, что у тебя есть невроз можно разными путями. Во-первых, сны. В книге приведен прекрасный пример того, как сон стал отправной точкой анализа. Во-вторых, психосоматика. Это самый верный признак, так как тело никогда не врет, и всегда сигнализирует о проблемах.

В третьих, необычное или отсутствие обычного. Необычные убеждения, слова и поступки человека, на которых он как-будто заикливается.

Еще я бы выделил испытываемые состояния. Например, вы чувствуете себя неуверенно в какой-то ситуации или же подавлено или некомфортно. От этих состояний можно также оттолкнуться.

Неважно занимаетесь ли вы самоанализом или обращаетесь к специалисту или же проходите групповую терапию, осознание должно прийти именно к вам. Даже если профессиональный психолог понял, что с вами, даже если все 10 человек в группе осознали вашу проблему, вам это не даст ничего, разве что косвенно. Важно только осознание проблемы именно вами. Мозг будет постоянно вас обманывать, защищаясь от травмирующих воспоминаний и ощущений. Он будет предлагать вам теории и версии прекрасно, подходящие к объяснению вашей ситуации. Не сдавайтесь. Достаточно одного осознания, и последующие разы будут проще. Вы сразу ощутите, что это именно “правильный ответ”. Ваше тело отреагирует расслаблением, легкостью и спокойствием. Трудно словами описать это ощущение. Вы точно будете знать, что это правда, и это так и есть.

Критерии правильного анализа:

- *Все должно сойтись. Все факторы, которые участвуют в анализе должны быть задействованы. Все детали сна, психосоматика, ваши ощущения, ваши оговорки, ошибочные действия. Всё, что сигнализировало о вашем неврозе должно быть гармонично встроено в анализ. Если что-то выпадает из общей картины, важно искать дальше.*
- *Ощущение в теле. Когда вы дойдете до правильного анализа, ваше тело отреагирует на это. Вы почувствуете что-то вроде облегчения. Будете чувствовать себя легко, радостно, с ощущением хорошего будущего.*
- *Ощущение правильного ответа. Несмотря на абстрактность этого понятия, это всё же реальный фактор. Это такое же ощущение, если бы вы закончили какую-то работу, или добежали до финиша, или успешно сдали экзамен. Так и правильный анализ откликнется в вас ощущением правильного анализа.*
- *Результат. Результатом правильного анализа будет то, что вам мгновенно станет легче. В некоторых случаях на это уйдет больше времени, если невроз был глубокий. Однако, вы в любом случае почувствуете импульс и новую динамику в вашем поведении. И потребуется немного времени, пока перезапишутся все ваши привычки и паттерны поведения, на которые повлиял ваш невроз.*
- *Регресс. Возможны иногда регрессы, то есть возврат в старые состояния. Это тоже защитная реакция психики, когда вы не научились жить по новому, психика будет приводить вас в старые привычные состояния. Поэтому я*

рекомендую всегда записывать свои анализы, перечитывать, и еще раз осознавать во всех деталях.

С практикой у вас будет получаться лучше и вы будете больше уверены в своих анализах и больше доверять себе.

Глава 5

Теперь расскажу как это проявлялось в реальной жизни.

Мой невроз = это невыраженная грусть + чувство вины за несчастье других + неэффективная модель поведения мужчины. Эти все ощущения я испытывал постоянно во многих ситуациях. Искал трагизм там, где его даже не было. Подстраивался под все и вся, и при этом чувствовал себя виноватым. Самое большое чувство вины было за то, что где-то в глубине меня была эта невыраженная грусть. Я чувствовал себя каким-то предателем, ужасным человеком. Если я покажу эту грусть, то от меня все отвернутся. Я ее прятал, как и все свои желания и чувства. В целом пребывал в своей мужской немощи и не умел правильно взаимодействовать с людьми. То есть было своеобразное фоновое невротическое состояние, довольно дискомфортное и проявляющееся в разных ситуациях. Поэтому я часто прятался в одиночестве.

Но, я не сидел на месте. Моя психика двигалась к исцелению. Моя эмоция грусти просилась наружу, я учился не испытывать вину по любому поводу и учился быть тем мужчиной, которым хотел бы быть. И для полного понимания, что со мной не так, что вносило такой дисбаланс в мое мироощущение, мой сценарий проигрывался три раза за всю жизнь в чистом виде. Дошло с третьего раза. Психика стремилась к исцелению и для этого проигрывала сценарий, заложенный в детстве, в максимально первоизданном виде.

Первый раз прошел почти незаметно, так как я был совсем молод, особо ничего не понимал, и он произошел в очень короткий период. Второй длился почти десять лет, и был самым болезненным. А третий был самый глубокий и наглядный. С каждой истории я выносил свои уроки, поэтому удалось самому разгадать весь невроз, хоть и с третьего раза. Во всех случаях много сходств, но буду опираться на последний случай.

Начиналось все с того, что я встречал девушку, которая была старше меня и очень похожую на сестру. Изначально наш союз был невозможен по нескольким причинам, и обречен на провал. Так же как и невозможен союз брата и сестры. Например, она была

замужем, другого социального статуса. Банально бы меня стеснялась представить своему окружению. Потом следовала безумная любовь, страсть, глубокие чувства. В конце болезненное расставание по ее инициативе (аналог того, что сестра уехала). И тотальный игнор с ее стороны. А я в свою очередь очень грустил и скучал, печалился. То есть я сам притягивал и проигрывал ситуацию из детства с сестрой, чтобы почувствовать еще раз то единение, дружбу, взаимную любовь и, конечно же, эту эмоцию грусти после ее отъезда. То есть мне нужна была не любовь, а именно эмоция грусти в конце заранее обреченной истории. Я ее не мог не только выразить, но я не мог ее терпеть. Поэтому начинался второй этап.

Возможно вы догадались, что девушка из моего сна была именно этой частью невроза. Это был второй раз, когда проигрывался весь невроз целиком, и он был самый яркий, поэтому ее я чаще всего видел во сне.

Это выглядело очень романтично. Мы что-то делали вместе, гуляли, разговаривали. Тайные встречи, признания в любви. Девушка, могла быть похожа внешне. Но по всем другим параметрам это был абсолютно другой человек. Я уже сам придумывал и приписывал ей нужные качества для воссоздания образа сестры. То есть я создавал проекцию, перенос на этого человека. Я уверен, на меня накладывалась с ее стороны уже своя проекция, например, папы или брата.

Я рассказываю очень утрировано, для наглядности. Периодами к нам обоим приходила вменяемость и мы думали, что с этим всем делать, почему это с нами происходит, учились, анализировали, и помогали друг другу преодолеть нездоровые состояния и построить отношения похожие на здоровые. Но подсознательные силы были намного мощнее этих лишенных постоянной динамики попыток.

Мое подсознание ловило наслаждение от каждой минуты вместе, я как наркоман собирал эти крохи ее внимания, и искал встреч. Я искал огромную иллюзию любви, и сам же верил в эту иллюзию. И делал все, чтобы вызвать к себе отторжение, чтобы потом человек совсем не хотел со мной общаться и чтоб я впоследствии мог грустить об этой любви.

Моя мужская несостоятельность отлично подпитывала этот сценарий. Изначально, то, что я вообще попал в эти отношения, тотально обесценивая себя, с другой стороны ничего из них дельного не смог сделать.

Эту часть невроза я преодолел тем, что я банально ошибся в своем диагнозе. Я думал, что притягиваю эти ситуации, чтобы проиграть эмоцию любви. Я думал, что я как

эмоциональный наркоман искал образ, чтобы испытать эмоцию любви. Зависимость - это уродство, пусть оно и принимает романтические формы. Поэтому я научился самодостаточности. Я научился технике генерировать любые ощущения внутри себя, намного ярче, глубже и красивее, нежели я испытывал в паре. И также я научился не брать эмоции от других людей, а обмениваться своими лучшими состояниями. Я научился получать эмоции от взаимодействия. Это очень изменило мою жизнь и дало мне серьезную внутреннюю опору. По факту, я научился тому, как правильно взаимодействовать с людьми и в отношениях. Это также дало мне силы не обращать внимание на оставшуюся грусть внутри меня, так как новое состояние было намного мощнее и я его выбирал осознанно. Простыми словами, когда я чувствовал грусть, я просто переставал ее чувствовать и выбирал чувствовать свое лучшее состояние. И это работало.

Хоть я и ошибся с финальным диагнозом, что я искал не любовь, а выход своей грусти, я перестал притягивать подобные ситуации, обрел внутреннюю силу, что позволило в дальнейшем преодолеть другие части невроза и в финальной точке, безболезненно и безопасно дать выход этой эмоции грусти.

Принцип 5. Невыраженные эмоции

Одной из самых важных причин внутренних психологических проблем и дисбаланса являются невыраженные и подавленные эмоции.

Пример, приведенный в книге, наглядно показывает, что такое невыраженная эмоция, и как она может влиять на жизнь человека и ощущения счастья от ее проживания. Невыраженные эмоции - это эмоции, которые не проявляются открыто или не выражаются явно. В некоторых случаях можно вообще не подозревать о том, что у вас есть невыраженные эмоции.

Обычно негативный опыт в прошлом или подсознательные установки и страхи не позволяют выразить то, что мы чувствуем. Со временем это перерастает в привычку, не выражать свои эмоции, и полное неумение это делать. Это также может быть вызвано различными причинами, такими как недостаток уверенности в себе, страх перед отвержением, нежелание быть уязвимым перед другими людьми, или просто недостаток опыта в выражении своих эмоций.

Некоторые люди могут скрывать свои эмоции, потому что они боятся, что их реакция может быть неуместной или вызвать негативные последствия. Например, человек может чувствовать гнев, но скрыть это, чтобы избежать конфликта или

потенциальной потери работы. Некоторые люди могут также скрывать свои эмоции, потому что они боятся, что их реакция может вызвать нежелательную реакцию у других людей.

Невыраженные эмоции могут иметь негативный эффект на психическое здоровье, включая увеличение стресса и тревоги. Поэтому важно знать себя и учиться выражать свои эмоции здоровым и конструктивным способом.

В приводимом в книге примере наглядно показано, как подсознательные процессы не позволяют почувствовать эмоцию грусти по нескольким причинам: неумение выразить эту эмоцию, боязнь реакции значимого человека, вина перед этим человеком за то, что эта эмоция существует и может сделать ему неприятно. С годами это приводило к все большему тревожному состоянию, психосоматическим расстройствам и провоцировало жизненные ситуации, которые позволили бы этой эмоции выйти наружу, выразиться.

Также примером может служить невыраженная злость и обиды вследствие постоянно нарушаемых границ человека. Если человек позволяет, чтобы его оскорбляли, не уважали, не считались с его интересами и желаниями, то такая жизненная позиция не приводит ни к чему другому, как к накоплению раздражения, злости и обид. Финальным итогом может быть то, что человек как будто “взорвется” и выльет свои чувства на случайного человека, который просто был последней каплей. То есть человек так или иначе выразит эту эмоцию, но неэкологично и небезопасно для себя и окружающих. Либо же если человек не сможет хоть как-то выразить накопленные эмоции, то это приведет к психосоматическим расстройствам, вроде проблем с желчным пузырем и проблемами с органами затрагивающие грудной отдел.

Невыраженными могут быть не только, так сказать, отрицательные эмоции. Этот принцип касается и положительных эмоций. Например, невыраженная радость и любовь.

Невыраженная радость - это чувство, которое может возникнуть, когда вы чувствуете счастье или радость, но не выражаете его явно, например, не улыбаетесь или не произносите слова благодарности.

Сама эмоция радости очень благоприятно влияет на организм, давая ощущение счастья и снижая уровень стресса, что оказывает положительное воздействие на

здоровье человека, улучшает настроение, уменьшает тревогу и повышает иммунитет.

Однако, если невыраженная радость сопровождается длительным подавлением эмоций, то это может привести к развитию различных психических и физических проблем, таких как депрессия, тревожность, бессонница, болезни сердца. Поэтому важно научиться выражать свои эмоции, в том числе радость, чтобы поддерживать свое здоровье и благополучие.

Невыраженная любовь - это состояние, когда человек чувствует глубокие эмоции и привязанность к другому человеку, но по различным причинам не может выразить свои чувства. Это может происходить из-за страха отказа, неопределенности в ответе, общественных норм, культурных или религиозных убеждений, или из-за того, что другой человек находится в отношениях с кем-то другим.

Невыраженная любовь может приводить к эмоциональному стрессу и чувству одиночества. И далее активизируется цепочка психологический и физических проблем, если не дать выход этой эмоции.

Любая эмоция - это энергия. Важно знать себя, знакомиться со своим чувственным миром, своевременно определять психологические блоки, которые не позволяют выразить эмоции и учиться делать это максимально корректно.

Простыми словами, если вы захотели поплакать, поплачьте. Захотели посмеяться, посмейтесь. Страшно, позвольте себе испытать это чувство. Грустно, погрустите. Важно отслеживать свои эмоции в моменте и выразить их. Важно получать опыт выразить их наиболее безопасным способом для себя и окружающих. Если вы понимаете, что боитесь выразить ту или иную эмоцию - это старт для анализа и поиска и излечения невроза, внутреннего конфликта, который не позволяет выразить то, что вы чувствуете.

Глава 6

Потом я находил девушку, в отношениях с которой я испытывал постоянное чувство вины за все, в том числе за то, что у меня есть невыраженная грусть по "сестре". С одной стороны, благодаря постоянному чувству вины я мог чувствовать скрытую грусть, с другой, прятался от своей грусти.

Я находил образ "мамы". Это не про то, что эта девушка как-то должна заботиться о тебе, кормить с ложечки и всё за тебя решать. Совершенно не обязательно. В моем

случае внешняя забота была бы приятна, но не жизненно необходима; я был полностью самостоятелен. Дело касается того же переноса, и создания образа, рядом с которым я смог бы испытывать определенные ощущения, которые испытал в детстве. Единственная девушка должна быть подходящей для этого образа.

В моем случае, внешне она максимально не была похожа на мою реальную маму, что является защитной реакцией психики. Это была красивая, доминантная, манипулятивная, склонная к обманам женщина. Зачастую все строилось вокруг ее интересов, желаний и ожиданий. В таких отношениях я позволял к себе плохо относиться, подавлять, не уважать, не ценить. Я старался подстраиваться под любой каприз, полностью теряя себя и испытывая разрушающее чувство вины за любое слово и действие. Всё как в детстве.

Я испытывал постоянную вину за то, что она плохо себя чувствует, и в целом несчастна, и что я не соответствую образу мужчины в ее голове. У меня было постоянное чувство вины, что я что-то скрываю. Хотя уже на тот момент я научился определять эту грусть и воспринимал ее как свою психологическую девиацию, не направленную на какого-то конкретного человека.

Ну, и самая травмирующая часть заключалась в том, что вокруг этой женщины всегда были другие мужчины, которых она притягивала своим легким поведением, откровенными нарядами и видом.

Эту часть книги я мог бы пропустить, но я ее оставляю, чтобы на своем примере показать, к чему могут приводить неразрешенные неврозы, а также, что мы все сами притягиваем в свою жизнь, как хорошее, так и плохое. И важно принимать эту ответственность, приниматься себя, и с этой точки начинать изменения.

Если вы внимательно следите за мыслью, то возможно уже поняли к чему я веду. Да, это было выгодно маленькому мальчику, чтобы его “мама” хоть на какой-то период была счастлива. Один мужчина одаривал комплиментами, второй был более успешный, третий обещал другие удовольствия. Маленький мальчик не мог это сделать, и чувствовал вину, что мама из-за него несчастна. А другие мужчины могли, и маленький мальчик мог на какой-то период остаться в покое.

Ну, встань и уйди. В теории да, для сознания, не погруженного в контекст этой истории это сделать легко. А на практике для подсознания это означало, что если не будет “мамы”, то я первое - погибну, второе - один на один останусь со своей невыносимой

грустью, и третье - неумение и неспособность это сделать, так как во мне преобладавала линия неэффективного поведения мужчины, заимствованная от папы.

Плюс ко всему, мое мышление на тот момент само притягивало подобные ситуации. Я боялся, что она может встретить кого-то богатого, или более сексуального, или более веселого и интересного мужчину. Страх, как вы поймете из следующей главы, это скрытое желание. То есть я глубоко подсознательно хотел, чтобы она их встретила, почувствовала себя на мгновение счастливой, а я на это же мгновение перестал чувствовать вину. Очень большой работы стоило принять факт, что мальчику выгодны были другие мужчины вокруг своей женщины.

На уровне сознания это выглядело не так ужасно. Это была красивая девушка, романтические встречи, взаимные чувства, огромная страсть. Много общих моментов, интересных историй, совместных поездок. Вместе было здорово проводить время и было взаимное желание находиться в присутствии друг друга. Мы строили совместные планы по поводу нашей будущей семьи.

Что касалось флирта с другими мужчинами и откровенных фото, я всегда реагировал, всегда говорил об этом, и если это повторялось, уходил из отношений из-за этого.

В том то вся суть подсознательных установок, что они все равно проведут тебя по всемогущим лабиринтам невроза и приведут тебя к конечному результату, чтобы ты ощутил скрытое чувство или желание. Из-за совокупности психологических факторов, описанных в книге, я каким-то образом возвращался в эти отношения вновь и вновь, и дошел до самого конца. И как бы я не избегал его, я пережил самый негативный опыт, осознав который, я открыл следующую дверь своего подсознания.

В последнем случае, в конечном итоге, моя девушка мне изменила. Хотя я видел все предпосылки к этому, и мне следовало было прервать наши отношения, как только появились ощущения, что это возможно, а они были с самого первого дня знакомства.

В то время как подсознание говорило "О, Алекс, это как раз тот вариант, который поможет тебе испытать все те ощущения, которые ты хочешь ощутить", и подталкивало меня к этому опыту - пережить все унижение, бессилие, обман, предательство, чувство вины, стыда, ничтожности, когда-то ранее испытанные. Плюс ко всему я полностью игнорировал свои чувства, потому что в случае, если я положусь на свои чувства, мне нужно было принимать решения и действовать, а я так не умел делать на тот момент.

После измены я даже пытался простить и оправдать человека. Мое сознание говорило, что ниже падать уже нельзя, но я держался за этого человека, как за крышку люка, не

позволяя чему-то вырваться наружу. Я задавал себе вопрос “Что не позволяет мне отпустить ее?”

Решение пришло с трех сторон. С одной стороны я осознал, что не виноват за несчастье других людей, так же как и они не ответственны за мои чувства. С другой стороны мне приснился тот самый сон, описанный в первой главе. Я понял, что боялся выпустить наружу ту самую грусть, так как это означало смерть для маленького мальчика. Выразив свою грусть и осознав ее природу, пропала та психологическая цепь, которая держала меня рядом с этим человеком. Пропала мотивация терпеть подобное к себе отношение. С еще одной стороны я уже не был тем самым мальчиком и принял мужчину внутри себя, и у меня стали появляться эффективные модели поведения, появилось самоуважение, границы, желания и способность выражать свои эмоции. Об этом в следующей главе.

Предательство - это самое болезненное, что я когда-либо испытывал. С его последствиями пришлось работать очень долго. Вот здесь я в одиночку не справлялся и обратился за сторонней психологической помощью и поддержкой. Не рекомендую предавать и быть преданным. И это еще один самый важный фактор того, почему важно знать психологию, разбираться в себе, менять себя - чтобы не попадать в ситуации, которые могут тебя травмировать. Игнорируешь проблему - получаешь соответствующий результат. И в таких ситуациях остается два выбора. Первый - быть в состоянии жертвы, перестать доверять людям, постоянно ссылаться на этот случай предательства. Вариант второй - осознать и принять, что я сам попал в такую ситуацию, и разобраться почему. И если я не хочу больше в нее попадать, важно измениться.

Эту часть невроза я преодолел классическим образом, осознанием и принятием. Самое важное я осознал, что не виноват, что мама или любой другой человек несчастен. Фоновое чувство вины исчезло. Я принял то, что я сам притянул все ситуации в свою жизнь, даже самое постыдное, что случилось. Перестал винить сам себя. Научился иметь собственные желания, границы, говорить “нет”, не прощать плохое отношение к себе, обманы и предательства. Хотя до этого казалось, что прощать тяжелее. Я понимаю, что сам притянул все и сам за все ответственен, но в то же время, как бы я ни хотел, чтобы меня убили, человек не убьет, если он не убийца. Поэтому важно давать трезвую оценку людям, которые находятся вокруг тебя, то есть видеть их такими, какие они есть, а не свои проекции.

Перестал чувствовать вину за то, что другие несчастны. Перестал оправдывать ожидания. Научился жить без “мамы”. И понял, что без нее я не только выживу. Без нее

я могу жить счастливо, получая удовольствие от каждого мгновения жизни, реализуя свои желания, открыто выражая свои эмоции.

Я научился доверять себе, своим чувствам и принимать решения и действовать. И я точно знаю, что все мои решения и действия сделают меня еще счастливее.

Перестал сравнивать себя с другими мужчинами. Сравнение с другими мужчинами - это признак слабого подстраивающегося под чужие образы мужчины. Научился заканчивать отношения, и не возвращаться в них, это касается не только с противоположным полом, но и дружбы и других взаимодействий. Появились правила, собственные границы, которые я ни под каким предлогом не переступаю.

И попав в травмирующую ситуацию, я понял, что нельзя игнорировать свой невроз, скрытые желания или эмоции. Все, в любом случае, реализуется до самого конца. И единственный выбор, который существует, чтобы жить счастливо - это разобраться в себе, принять ответственность и начать меняться.

Принцип 6. Невыраженные желания

Основной причиной внутренних психологических проблем и дисбаланса являются невыраженные и подавленные желания.

Невыраженные желания - это желания или потребности, которые мы не осознаем полностью или не выражаем явно. Они могут быть связаны с нашими эмоциями, потребностями и ценностями, которые мы не осознаем полностью или не можем выразить открыто.

Самый базовый и очень наглядный пример невыраженного желания и сознательных установок, которые блокируют это желание - это Эдипов комплекс. Если совсем простыми словами, то в период полового созревания дети испытывают подсознательное желание сексуальной близости с родителем, но моральные правила это запрещают. Желание вытесняется в подсознание.

Как бы омерзительным и непозволительным это не звучало для вас, но это не избавит вас от этого комплекса. У большинства людей наверняка никогда не реализуется это скрытое желание, но они будут находить выход в том, что будут находить себе партнеров похожих на родителей и проигрывать свои роли. Также это является почвой для иррациональных конфликтов в семье. Об этом просто достаточно знать, и это избавит вас от многих психологических проблем.

Если брать другие желания, то у большинства людей даже нет собственных осознанных желаний. Есть общепринятые мечты, к которым все стремятся - деньги, машина, красивая жизнь, яркая любовь. Так увидели в фильме, так сказали родители, так ожидают от вас родственники или друзья. Но когда речь заходит о личных искренних сокровенных желаниях, здесь не так просто оказывается ответить. Желания скорее всего есть, просто они скрыты в поздознании.

Если брать общество, то часто в подсознании скрыто общественно порицаемое и осуждаемое и часто оно находится под запретом и считается преступлением. Это может играть и в обратную сторону. Часто запрещенное становится вожделенным.

Также желания скрыты в наших страхах. Страх - это и есть скрытое желание. И это один из самых эффективных способов начала психологического анализа, со страхов. Не всегда между страхом и желание видна прямая связь. Это можно брать за аксиому, и заменять слова "я боюсь" на "я хочу" и многое будет сразу понятно.

Также желания бывают абстрактного характера, и которые не всегда просто дойти своим умом и грамотно выразить. Например:

- *Желание быть признанным и уважаемым другими людьми.*
- *Желание любить и быть любимым.*
- *Желание получать поддержку и понимание от других людей.*
- *Желание иметь больше свободы и независимости.*
- *Желание большей уверенности в себе и своих способностях.*

Невыраженные желания могут быть вызваны многими факторами, включая страх, низкую самооценку, нежелание проявлять уязвимость или неопределенность по поводу того, что мы хотим.

Важно научиться осознавать свои невыраженные желания, принимать их, не отрицать их, и находить способы выразить их, чтобы удовлетворять свои потребности и жить более гармонично.

Рекомендую начинать с маленьких желаний и легко реализуемых. Например, вы любите хорошую обувь, покупайте себе только хорошую дорогую обувь. Или вы не любите общаться с конкретным человеком, перестаньте это делать.

Иметь свои собственные желания и возможность их выражать - это признак взрослого человека, так как это предполагает ответственность и свой рост как личности.

Глава 7

Понимание, что я копирую далеко не очень эффективную модель мужского поведения, ко мне начало приходить только после 18 лет, когда я начал увлекаться психологией, начал в себе разбираться и пытаться что-то изменить. Я понял, что то, как позволяет вести себя папа рядом с мамой - это не норма, непозволительно, так неправильно, это умаляет человеческое достоинство. Нельзя позволять к себе так относиться.

До этого я не пользовался успехом у девушек, что закономерно с таким набором психологических качеств - от меня фонило грустью, виной и слабостью. Но, также стало закономерно, что когда я стал меняться, девушки стали появляться в моей жизни. Вот здесь, можно сказать, я построил себя сам. Я пытался пробудить мужчину в себе разными способами. Вначале я просто устраивал для себя постоянные испытания. Бегал марафоны, плавал в ледяных реках, занимался спортом, много читал. Уволился с наемной работы, начал своей Проект. Прошел много мужских тренингов, да и сейчас прохожу. Парные танцы очень наглядно показали мне роль мужчины в паре. Начал ставить свои цели, чувствовать свои желания, себя любить, выражать экологично свои чувства.

Мозгами я понимал, как должен вести себя психологически сильный и здоровый мужчина. Но я внутренне не идентифицировал так, не чувствовал эту энергию. Что-то во мне не позволяло просто применять полученные знания.

Казалось бы, что “папа” в моем сознании - это была крайне слабая часть моей психики, которая не позволяла мне прекратить все страдания и жить, как я сам этого хочу. С другой стороны, настоящее излечение от невроза произошло именно с этой части пазла. Хотя я уже понимал как действуют все его части и предпринимал довольно успешные попытки полностью от него избавиться.

Мое сознание понимало: что все мои отношения откровенно плохие, я не умею их строить; я не уверен в себе; я боюсь говорить о своих чувствах; у меня нет желаний; я не умею говорить “нет”; недостаточно зарабатываю, с учетом того, сколько делаю; боюсь продавать свой талант дорого, сам же обесценивая его; довольствуюсь тем, сколько дали, а не сколько сам хочу взять; позволяю не считаться со своим мнением и

желаниями; тотальное отсутствие личных границ; боязнь конфликтов, неудобных ситуаций и сложностей.

Но мое подсознание легко оправдывало мою слабость: мне ничего не надо; деньги не главное; я особенный; отношения как-то сами сложатся; что-то произойдет и у меня все получится; я добрый, не могу обидеть других людей; о себе позабочусь в последний черед; скромность украшает. Одним словом подмена понятий: видел в себе не слабого мужчину, а возвышенного духовного человека.

Я задавал себе вопрос “Как так, я столько всего знаю и умею. Даже если бы у меня был самый крутой пример папы, благодаря пройденному мной пути, я был бы уже намного глубже, сильнее, интереснее, нежели любой другой пример мужчины. Но почему меня тянет назад к этой немощи?”

На утреннике в саду я увидел мальчика, который все время общался с папой в зале, подбегал к нему, кричал через весь зал. Меня эти сцены унесли в мое детство, как я стоя за елкой в детском саду во время выступления на весь зал, думая что меня никто не слышит, показывал друзьям на своего папу и говорил, что он самый лучший. У меня сразу пронеслись воспоминания из детства, как я целые сутки не отходил от окна, когда ждал его приезда, наши поездки на море, на Байкал, многочисленные походы и рыбалки. Лучшие моменты моего детства.

Подсознательно, принятие нового мужчины, означало, что я предаю своего папу, отказываюсь от него. Это означало, что он меня больше не будет любить.

Осознав это я как будто увидел его рядом, почувствовал его внутреннее одобрение, и пожелание, чтобы я стал лучшим мужчиной и моя жизнь была лучше чем его. От этого он не станет любить меня меньше, но даже наоборот гордиться и сопереживать.

Принцип 7. Принятие

Принятие себя - это процесс признания и принятия своих сильных и слабых сторон, ошибок и достижений, а также своей личности в целом. Это означает, что вы понимаете, что вы уникальны и ценны, несмотря на свои недостатки и ошибки, и вы можете любить и принимать себя таким, какой вы есть.

Мало того, что важно осознать свой невроз, увидеть свои желания, почувствовать свои скрытые эмоции, важно еще и принять те стороны себя, которые вы открыли.

Очень приятно принимать комплименты и видеть только свои достоинства. Однако, не всегда приятно принимать ту часть себя, которая стала источником

невроза. Трудно принять, что вы инфантильны, безответственны, не хотите взрослеть, принимаете жалость за любовь, любите быть жертвой. Кажется, что это может быть с кем-то, но в вашем случае это по-другому. Снимайте корону исключительности со своей головы, и ваш прогресс пойдет легче и быстрее.

Дальнейшие изменения личности невозможны, если вы не признаете проблему, не примите себя таким, каким вы себя увидели. В этом нет ничего плохого или хорошего. Это есть как есть. Важно принять это как данность, не винить себя, не стыдиться этого, не игнорировать это. Первый шаг к решению проблемы - это ее признание.

Следующим шагом будет то, что вы начнете меняться так, как вы сами этого хотите. Иначе как вы поменяетесь, если вы считаете, что с вами все нормально, но при этом вы не чувствуете себя нормально.

Когда я делаю психологические анализы, я всегда записываю, как было и выписываю туда все качества личности и то, к чему это приводило. Потом записываю, как хочу, чтобы стало, и пишу все качества личности, которые я хочу в себе развить и как это будет выражаться в моих действиях. Это работает. Важно делать это вдумчиво, так как это реализуется точь в точь, как вы это планируете.

Здесь мы плавно подходим к тому этапу, что делать после излечения невроза, осознания конфликта своих скрытых желаний и чувств и установок личности, которые их вытесняют. А так же, что делать после принятия себя, таким, какой вы есть. Здесь начинается ваш рост и взросление как личности. Важно переосознать и перезаписать свои убеждения, шаблоны поведения и программу развития себя будущего.

Здесь важно четкое понимание того, как вы хотите себя чувствовать, и что вы хотите, чтобы с вами происходило в жизни. Здесь вы 100% ответственны за свое счастье и благополучие. На этом этапе не существуют скрытые желания и чувства, которые ранее управляли вашей жизнью и ощущениями от ее проживания. На данном этапе существует ваше желание измениться; принятие ответственности за все, что с вами происходит; приобретение нужных знаний; избавление от иллюзий; грамотный психологический анализ; излечение от всех неврозов; и становление себя нового.

Глава 8

Точно также в подсознании мальчика была установка, что если он отпустит свою вселенскую грусть, то это будет означать, что он предал сестру и их любовь.

Точно также это работало с мамой, что если он перестанет испытывать чувство вины, то это будет означать, что он предал маму и не любит ее.

Если он перестанет быть слабым мужчиной, то он предал папу.

В мире сознания я всегда боялся предательства, и периодически притягивал его в свою жизнь. Но после анализа того, почему я боюсь предательства (почему я хочу, чтобы меня предали), я понимал, что это дало бы мне моральное право делать то, что я хочу. Но почему я не мог делать того, что я хочу, без того, чтобы меня предали? Потому что в подсознании укоренилось представление, что если я избавлюсь от своего гнетущего состояния грусти, вины и слабости, то я окажусь предателем. А если меня кто-то предаст, то я буду чувствовать себя легко и меняться, как захочу. Причем ничего не было запрещенного и постыдного в моем желании - я просто хотел жить счастливо, с радостью и удовольствием. Однако, установка, что предательство - это самый серьезный проступок в отношениях между людьми, закрывало мой невроз в глубине подсознания на очень серьезный замок.

С другой стороны, представим, что мальчик появился в этот мир, и первые, кого он увидел - это были мама, папа и сестра. Для него они были весь мир. Он доверился этому миру, принял его таким, какой он есть. Он доверился своей семье. И не предал ни сестру, ни маму, ни папу. Пусть это и приносило ему много несчастья в жизни. Но он не предал.

Лично я ощутил этого мальчика внутри, как свою душу. Как будто я нашел ее, нашел этого пацана, который до последнего терпел, выживал, но не предавал. Невероятная сила воли, я не только принимаю его, я горжусь им.

Осознав это я перезаписал установки, что я взрослый мужчина. Это не предательство - перестать грустить по ушедшей любви, это не предательство - перестать испытывать вину за несчастье других, это не предательство стать сильным мужчиной.

Я почувствовал, что обрел ту самую силу, которой мне не хватало. Я начал доверять себе, я и есть этот мир и я не предаю себя. Теперь я не только могу выживать, но и наслаждаться жизнью в полной мере.

Но ведь тут есть вторая сторона медали. Я хоть и пытался выбраться из этого невроза, но все же я был уже взрослый человек. И сам факт, что я понял свою психологическую болезнь с третьего раза, говорит о том, что мне было выгодно оставаться в том состоянии. Ведь так ничего не нужно менять. Вроде жизнь нормальная, побочные эффекты от невроза можно контролировать, не замечать невыраженную грусть, заглушать вечное чувство вины, имитировать мужчину. Тут такой момент, что внутреннее чувство тревоги никуда не денется и насладиться полноценной жизнью не получится. Невроз как бы давал сценарий жизни. Плохой, хороший, но сценарий.

Но без него, нужно многое уметь, учиться жить, выражать свои эмоции, понимать свои желания, уметь их реализовывать. Взаимодействовать с людьми. Уметь выстраивать взаимодействие с ними. Быть способным прерывать токсичные связи после первого ощущения. Брать ответственность за свои решения и действия.

Поэтому без лишнего трагизма можно сказать, что задержался я в этом жертвенном состоянии дольше нужного.

Принцип 8. Позволение

Многое случается, потому что мы себе позволяем этому случиться. А многое не случается, так как не позволяем себе этого даже в мыслях.

Позволение себе - это процесс разрешения себе делать то, что мы хотим или что нужно для нашего благополучия. Это может включать в себя разрешение на отдых, занятие любимым делом, удовлетворение своих потребностей и желаний.

Также позволение или непозволение может касаться и абстрактных понятий - позволение себе быть богатым, счастливым, здоровым, радостным, легким, получать удовольствие.

Позволение себе может быть трудным для некоторых людей, особенно если они чувствуют себя виноватыми за свои желания. Однако, это важно для нашего физического и эмоционального здоровья, так как если мы постоянно отказываем себе в удовлетворении своих потребностей и желаний, это может привести к чувству беспомощности, стрессу и недовольству.

Пример, приведенный в книге, прекрасно показывает, как я не позволял себе быть более успешным из-за страха, предать образ "отца". Я не позволял себе выразить подавленные чувства, из-за вины перед образом "мамы".

Позволение - это также органическая часть принятия себя, причем всех сторон себя. Чтобы принять себя, важно позволить себе быть таким, каким вы есть. Даже если вы обнаружили темные стороны личности, они никуда не денутся, пока вы не примете их и не позволите себе быть такими. Эти темные стороны в вас существуют пока вы не позволяете им проявиться. Например, вы склонны ко лжи, вероломству, похоти. Позвольте себе быть таким человеком, это как минимум выведет ваши скрытые качества из тени. А дальше решать вам, меняться или нет. Дальше следует процесс перемен, где вы сами сможете выбрать те качества, ощущения и паттерны поведения, которые вы хотите, чтобы преобладали в вашей жизни.

Чтобы научиться позволять себе, важно научиться слушать свои потребности и желания, и не чувствовать себя виноватым за них. Мы должны понимать, что наше благополучие и счастье важны, и что мы заслуживаем удовольствие и удовлетворение. Кроме того, позволение себе может помочь нам научиться лучше управлять своей жизнью и достигать своих целей и мечтаний.

Глава 9

Вообще мой скрипт поведения мог срабатывать и полностью проигрываться в более мелких ситуациях. Просто при разговоре с кем-то или при взаимодействии с другими людьми даже малознакомыми. Это касается испытываемого состояния в моменте. То есть мне не обязательно было вступать в отношения с “сестрой”, прятаться от грусти по утрате за “маму”, или проявлять слабость по жизненным вопросам. Я привел эти примеры, как самые яркие и наглядные. В этих случаях невроз проигрался в наиболее оригинальном виде. Но я мог находиться в этом пагубном состоянии подавленной грусти, вины, немоги просто каждый день, даже наедине со своими мыслями. И это состояние искало подпитку во всем вокруг. Это привычное состояние, которое ты не воспринимаешь пагубным, это, по факту, единственные ощущения, которые ты научился испытывать в детстве при взаимодействии с действительностью или своими мыслями о ней.

Это состояние формировало образ мыслей. Например, даже когда в жизни происходило какое-то замечательное событие, поездка, или дружба. Мыслями я часто уходил в будущее, где буду грустить, вспоминая это, когда все закончится. Когда начинались отношения, я представлял, как будет грустно, когда они закончатся и мы будем вспоминать друг о друге. Этим трагизмом я окутывал многие мысли. В

реальности потом так и получалось, события, поездки, дружба, отношения заканчивались. Причем заканчивались естественным путем, без трагизма. А уже в своих воспоминаниях я его добавлял. Эмоция грусти, которую я своевременно не прожил, отравляла в последующем мысли, настроение и ощущения. Внешне это придавало мне ауру романтизма, утонченности, глубины, эмпатии. А на деле это одна непрожитая эмоция.

То же самое касается чувства вины. Я его мог испытывать, просто гуляя по улице и встретившись взглядом с незнакомым человеком. Казалось, что человек меня осуждает, что я какой-то не такой. В реальном общении, это сводилось к тому, что я пытался как-то подстроиться, казаться другим, быть стандартным, образцовым. Я понятия не имел, что чувствовали и думали люди в те моменты. Мое ощущение вины дорисовало иллюзию этих людей. Настоящих людей я не видел и взаимодействовал с нарисованной мной же картинкой.

В мире сознания это выражалось в том, что я в погоне за этой подстройкой, полностью игнорировал свои желания и потребности и истинные чувства. У меня абсолютно не было личных границ и часто я поступал не в своих интересах. Это в свою очередь приводило к накоплению раздражения и злости. Но все подавленные чувства и желания просились наружу и находили выход в моем чувстве юмора. Шутил я очень болезненно и ранил в самые уязвимые места. На основе этих шуток, можно было ставить точные психологические диагнозы людям, про которых я шутил. Но на деле это называется неэкологичное выражение своих чувств. То есть с одной стороны я пошутил, добрый парень. А на деле выместил всю злость, которую сам же накопил, позволяя нарушать свои границы.

Мужская слабость помимо отношений выражалась также в образе мыслей. Я всегда ждал, что кто-то появится, что-то предложит, что-то сделает. Обстоятельства повернуться таким образом, что все само собой произойдет. А мне такому талантливому просто надо быть и все само собой произойдет. Наверное, кто-то что-то делал и у кого-то что-то происходило, но не у меня. Важно самому делать то, что хочешь, доверять своим чувствам и на основе этого принимать решения и совершать действия, с полной уверенностью в том, что это сделаем меня счастливее и принесет удовольствие.

Триггером для запуска скрипта являлось именно взаимодействие с внешним миром в реальности или в мыслях, и часто, когда, что-то шло не так, как я ожидал, когда волновался, пробовал что-то новое, и когда не мог контролировать. Я уходил в

привычное состояние, которое каким бы ни было, но позволяло мне выжить до этого момента, хоть и причиняло массу неудобств.

Если еще точнее, то триггером, которое запускало мое ощущение, было желание быть полностью счастливым, богатым, свободным, быть в безопасности, получать удовольствие, без должного роста, и за счет компенсации чем-то или за счет кого-то. То есть я хотел жить счастливо, но без должного взросления.

Например, когда с тобой рядом красивая девушка, ты сразу находишься в центре внимания и со стороны ты можешь казаться успешным мужчиной, даже им не являясь. Ты можешь страдать в отношениях, но держаться за них, так как они дают тебе это ощущения внешнего успеха.

Я описываю очень утрированно, так сказать для научных целей. В мире сознания это была обычная жизнь, обычного человека со своими радостями и приятными событиями. Вопрос касается, как я себя ощущал, и как эти ощущения влияли на мысли, слова и действия. Плюс ко всему, была постоянная динамика, то есть я менялся и пытался стать лучше, поэтому все оттенки после каждого изменения трудно упомянуть, поэтому пишу чуть преувеличенно для наглядности. Это состояние невроза очень токсично и несет в себе много травмирующих ощущений и притягивает много аналогичных событий в жизни. Поэтому я часто сбегал в одиночество. Ведь там пораниться было невозможно.

Излечение и полное избавление от невроза не прошло за один день, так как он затрагивает все привычки, образ мыслей и поведения. На какой-то период у меня появились два сценария поведения, которые я четко разграничивал и перезаписывал свой жизненный сценарий, потому что я именно хотел измениться.

Первый сценарий инфантильного человека: я чувствовал грусть, вину, немоть и пассивность в делах, старался найти поводы, чтобы побыть в одиночестве. Это состояние сопровождалось напряжением в теле, неуверенность, скованность, было тяжело принимать решения и начать действовать.

Сценарий взрослого человека: хорошее состояние и настроение, стремление к общению и взаимодействию с людьми, доверие своим чувствам и принятие решений и действий. Это состояние сопровождалось легкостью, расслаблением и уверенностью в себе.

После разрешения невроза я еще какое-то время чувствовал маркеры старого сценария, который проявлялся в разных ситуациях и сознательно выбирал взрослый сценарий. Через какое-то время новая модель мышления и поведения стала

превалирующей. Жизнь также изменилась внешне. Ушли некоторые люди из моей жизни, пришли новые, произошли положительные изменения в профессиональном плане. В целом появился вкус к жизни, к удовольствию от нее, и вера в лучшее.

Принцип 9. Любовь к себе

Самое худшее, что с вами может произойти - это потеря любви к себе. Важно уметь любить себя, заботиться о себе, быть значимым для самого себя.

Любовь к себе - это основа здоровой психики и эмоционального благополучия. Это означает уважение, принятие и заботу о себе, а также понимание своих потребностей и желаний.

Любовь к себе формируется в раннем детстве, основываясь на том, как родители относятся к ребенку. Если родители предоставляют ребенку любовь, заботу и поддержку, ребенок начинает развивать позитивное отношение к себе. Однако, если родители не проявляют достаточно внимания к ребенку, это может привести к появлению у ребенка негативных эмоций, таких как стыд, неполноценность и низкая самооценка.

Недостаток любви к себе может привести к различным проблемам, таким как депрессия, тревожность, социальная изоляция, зависимость, недостаток мотивации.

Чтобы развить любовь к себе, необходимо научиться принимать себя таким, какой вы есть, любить себя за свои качества, а также за свои недостатки и ошибки, и заботиться о своем физическом и психологическом благополучии.

Кроме того, стоит отметить, что любовь к себе не должна переходить в эгоизм или нравоучительность в отношении других людей. Любовь к себе должна быть здоровой и уравновешенной, и включать в себя уважение и заботу о других людях.

Если вы запутались, куда идти, как развиваться, сделайте то, что лучше для вас именно в этот конкретный момент. Делайте то, что лучше для вашего психологического и физического комфорта. Если еще проще, то делайте, что любите, не делайте, что не любите.

Это все общие слова, за которыми скрывается огромная ответственность за свою жизнь. Любовь к себе - это красивое здоровое тело. А это значит образ жизни, который приведет вас к такому физическому состоянию - это здоровый сон, правильное питание, физические упражнения.

Любовь к себе - это творческая самореализация. Очень важно заниматься тем, чем нравится и получать за это желаемое вознаграждение.

Любовь к себе - это гармоничные счастливые отношения. А чтобы прийти к таким отношениям, важно самому быть психологически здоровым человеком и уметь правильно выражать свои чувства, реализовывать желания и взаимодействовать с людьми.

В общем любовь к себе связывает между собой практически все аспекты жизни и требует вашего участия в формировании той жизни, которую вы хотите иметь.

Хотя любовь к себе предполагает психологическую грамотность, понимание своих чувств и желаний, что означает большую работу над собой. Опять же любовь к себе начинается с маленьких шагов. Купите себе то, что хотите, отправьтесь в путешествие, сделайте то, о чем давно мечтали. Просто сделайте что-то для себя, а не для кого-то. Со временем эти маленькие шаги приведут вас истинному себе.

Глава 10

У меня нет обид к родителям и сестре. Я полностью принял свой опыт. Я понимаю, что они желали мне лучшего и делали, что могли. Я принял все части себя. Сейчас у меня нет ни обид, ни вины, ни стыда за то, какой я был, за мое желание измениться и за то, каким я стал. Но этого бы ничего не было, если бы я не прошел все этапы, описанные в книге и не следовал бы всем 12 принципам, показавшими свою эффективность и жизнеспособность на моем личном примере.

Весь путь моего исцеления сопровождался многочисленными изменениями. А радикальные перемены произошли, после полного избавления от своего невроза. Во-первых, изменилось отношение родителей ко мне, они воспринимают меня серьезно, с уважением моих границ, как взрослого человека. В принципе так, как я себя ощущаю. Также изменились сами родители, что очень удивительно, как личные перемены затрагивают людей вокруг.

Моё окружение изменилось. С частью людей отношения стали глубже и доверительнее, так как у нас стало больше общих точек соприкосновения. С некоторыми старым друзьями распрощался навсегда, так как наоборот наши пути развития пошли в разные стороны. В мою жизнь стало приходить много новых интересных людей, с которыми я стал разделять много светлых радостных моментов.

Отношения стали строиться на совершенно других принципах. Уже нет моего скрипта поведения в отношениях, который провоцировал не совсем радостный сценарий развития отношений. Плюс к этому, я повысил свои знания как мужчины и уже более эффективно действую в отношениях. В целом я стал более уверенным и четко понимать, как я себя хочу чувствовать в отношениях.

Общение с другими людьми стало легче. Я перестал испытывать чувство вины по поводу чувств других, додумывать, что люди чувствуют и думают. Перестал винить других в своем плохом самочувствии. Стал общаться более открыто и легко, и видеть людей такими, какие они есть, а не собственные их проекции. Легко воспринимаю отказы и легко говорю “нет”, если меня что-то не устраивает. Получаю удовольствие от взаимодействия с другими людьми, обмениваясь с ними лучшими ощущениями.

В профессиональном плане произошли кардинальные перемены. Я перестал закрываться от мира. А наоборот стал стремиться к взаимодействию и общению. Я перестал компенсировать за счет своей работы свои нереализованные желания. И легко могу сменить сферу деятельности.

Образ мыслей стал позитивнее. Стало меньше сомнений и больше уверенности в лучшем будущем. Стал доверять своим чувствам и действовать исходя из этого. Привык к состоянию, когда выражаешь все эмоции в моменте.

Моя жизнь качественно изменилась, когда я научился эмоциональной самодостаточности. Эмоциональная самодостаточность - это способность человека управлять своими эмоциями и чувствами самостоятельно, без необходимости полагаться на других людей для утешения и поддержки. Это означает, что человек может сохранять эмоциональное равновесие и чувствовать себя уверенно и удовлетворенно, несмотря на то, что его окружают сложные или неприятные ситуации.

Эмоциональная самодостаточность включает в себя понимание и управление своими эмоциями, а также способность выражать их адекватно и контролировать их проявления в общественных ситуациях. Это может быть особенно полезно в тех случаях, когда человек сталкивается с трудностями, потому что это помогает ему сохранять ясность мышления и принимать правильные решения.

Однако, важно отметить, что эмоциональная самодостаточность не означает, что человек не нуждается в социальной поддержке и помощи в некоторых ситуациях. Это

скорее означает, что человек имеет здоровые способы управления своими эмоциями и не позволяет им контролировать свою жизнь.

Принцип 10. Границы

Чтобы быть по-настоящему счастливым, важно понимать свои желания, чувствовать себя. Важно понимать, что для вас норма, а что нет. Это уберезет вас от взаимодействий, которые будут доставлять вам дискомфорт. Свои границы - это то, что можно позволить другим делать с вами.

Личные границы - это физические, эмоциональные и психологические границы, которые мы устанавливаем между собой и другими людьми. Они определяют, где заканчивается наша личность и начинается личность других людей, а также какие виды поведения мы считаем приемлемыми и неприемлемыми в отношениях с другими людьми.

Установление и поддержание личных границ - важный аспект здоровых отношений. Они помогают нам сохранять свое личное пространство, уважать себя и свои потребности, а также защищать себя от нежелательных вмешательств или агрессивных действий со стороны других людей.

В психологии существуют различные типы личных границ, такие как физические (касающиеся нашего тела и пространства вокруг нас), эмоциональные (наши чувства и эмоции) и психологические (наши убеждения и ценности). У каждого человека могут быть свои индивидуальные границы, и они могут меняться в зависимости от контекста и обстановки.

Некоторые люди могут иметь проблемы с установлением и поддержанием личных границ, что может привести к различным проблемам в отношениях, таким как низкая самооценка, жертвенность, страх перед конфликтом, чрезмерная манипулятивность.

Личные границы - это физические, ментальные и эмоциональные "линии обороны", которые мы устанавливаем между собой и окружающими людьми, чтобы защитить себя от нежелательных влияний, поведения и слов. Выстраивание личных границ является важной задачей в области психологии. Это позволяет сохранять вашу индивидуальность и защищать вас от эмоциональных и физических вторжений.

Советы, как выстраивать личные границы, опять же сводятся к пониманию себя, своих чувств, желаний:

- 1. Определите свои потребности и желания. Чтобы установить границы, важно знать, что вам нужно и что вам нравится, а также то, что вызывает дискомфорт или стресс. Это поможет вам определить, где вы хотите поставить границы.*
- 2. Не бойтесь выражать свои потребности. Многие люди боятся высказывать свои потребности, поскольку боятся быть отвергнутыми или оскорбленными. Однако, если вы не говорите о том, что вам нужно, то другие люди не смогут узнать, как с вами обращаться.*
- 3. Научитесь говорить "нет". Если вы не хотите или не можете сделать что-то, скажите "нет". Не нужно оправдываться или извиняться за свой ответ.*
- 4. Учитесь распознавать свои границы. Обращайте внимание на свои чувства и реакции на определенные ситуации. Если вы чувствуете дискомфорт или стресс, возможно, это означает, что вы перешли свои личные границы.*
- 5. Устанавливайте границы постепенно. Не нужно устанавливать сразу же все границы в один день. Начните с того, что устанавливаете границу в одной ситуации, а затем двигайтесь дальше.*
- 6. Будьте внимательны к своим чувствам. Если вам кажется, что кто-то нарушает ваши границы, скажите об этом или найдите способ изменить ситуацию. Ваше комфортное состояние и чувство защищенности должны быть важными приоритетами*
- 7. Наконец, важно помнить, что у каждого человека есть право на выстраивание своих личных границ, и это не должно быть источником конфликта или напряженности в отношениях с другими людьми.*

Глава 11

Испытывать невротическое состояние хоть и привычно, но весьма травматично. В периоды, когда я не знал, что делать, я сбегал в одиночество. В одиночестве ты также испытываешь это ощущение, просто не попадаешь в травмирующие ситуации. Одиночество - это своего рода ловушка. Какое-то время пребывать в уединении очень полезно. Общение с самим собой крайне положительно влияет на развитие человека. Однако длительное одиночество не только бессмысленно, но и несет много негативных моментов.

Одиночество может привести к чувству беспомощности, страху и тревоге. Одиночество может повлиять на физическое здоровье человека, увеличивая риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, диабета, болезней, связанных с иммунной системой. Кроме того, одиночество может ухудшить психическое здоровье человека, увеличивая риск развития депрессии, тревожности, зависимостей.

Также побочным эффектом моего невроза стал выбор моей деятельности - проект, посвященный саморазвитию. Мой Проект помог мне освободиться от всего, что мешало мне жить в удовольствие и найти себя настоящего. Я развивал свои опоры, пытался понять, что со мной, а также фиксировал свой опыт в книгах. Весь мой путь в качестве вдохновителя Проекта Байхоу - это путь длиной в 11 лет исследования себя и нахождение лучших путей измениться.

Если вы прочтете более ранние работы, то там часто была представлена история любви. Я очень четко описывал эмоцию любви, расставания и грусти. То есть я транслировал это ощущение через свое творчество и делал это очень реалистично и каждый раз со своими выводами. И только сейчас я понял ее природу и снял романтическую завесу со своих романов. В моей жизни настал период совсем других историй.

В своих историях я использовал другие имена и создавал персонажей, которые представляли стороны моей личности. После того как пропало чувство вины за то, что я хочу выражать свои чувства, я стал публиковать свои фото и говорить о своих чувствах от своего лица. Пример этому, книга, которую вы читаете. На обложке я, а в книге я искренне говорю о своих переживаниях.

Я помню этот день, когда я твердо решил взять свою жизнь в свои руки и самому заниматься своим развитием. Путь оказался непростым, но он того стоил. Я смог измениться сам и верю, что каждый может измениться.

Я создал Концепцию жизни, учитывающую образ жизни, мышления и ощущений. Я сам живу по этой Концепции и распространяю ее на мировом уровне.

Саморазвитие хоть и помогает излечиться, однако, оно зачастую связано с одиночеством. Это своеобразное полезное одиночество. Одиночество полное раздумий и анализа. Долго в нем задерживаться не стоит. Стоит заметить, что одиночество без невроза переносится безболезненно. В то время как одиночество с неврозом делает его непереносимым.

Жизнь - это взаимодействие. И все наши лучшие и худшие стороны проявляются именно во время взаимодействия с действительностью и другими людьми. Все наши изменения становятся видимыми, именно когда мы взаимодействуем. Одиночество - это шаг назад, взаимодействие - это шаг вперед.

Принцип 11. Внутренние опоры

Никакие перемены невозможны, если вам не на что опереться внутри себя. Это касается образа жизни, творческого самовыражения, внутренних убеждений.

Внутренние опоры - это психологические ресурсы, которые помогают человеку чувствовать себя увереннее и стабильнее в различных ситуациях жизни. Это могут быть убеждения, ценности, личные качества, которые человек использует для поддержки своей самооценки, мотивации и самоуважения.

Например, внутренними опорами могут быть убеждения о том, что человек способен достичь своих целей, уметь находить решения в сложных ситуациях, иметь высокую самооценку, а также ценности, такие как честность, уважение к другим людям, терпимость. Внутренние опоры могут быть также связаны с личными качествами, такими как смелость, настойчивость, терпеливость, ответственность.

Внутренние убеждения - это устойчивые установки, мнения и представления, которые человек вырабатывает в результате своего жизненного опыта, воспитания, обучения, общения с окружающими. Они формируются внутри личности и могут быть различными для разных людей.

Внутренние убеждения могут влиять на мышление, эмоции, поведение и выборы человека. Например, если у человека есть убеждение, что он не способен на успех в определенной области, то он может чувствовать беспомощность и не верить в свои силы, что может привести к отказу от попыток достичь успеха в этой области.

Однако, внутренние убеждения могут быть изменены или пересмотрены через самоанализ, обучение, новый жизненный опыт. Это может помочь человеку расширить свой кругозор и пересмотреть свои старые установки, что может привести к новым возможностям и успехам в жизни.

Внутренние опоры помогают людям лучше справляться со стрессом, тревогой и негативными эмоциями, такими как страх или неуверенность. Они могут также

помочь в развитии позитивного отношения к жизни и повышении уровня удовлетворенности жизнью.

В то же время, если внутренние опоры отсутствуют или недостаточно сильны, это может привести к проблемам, таким как низкая самооценка, безысходность, депрессия, тревожность, низкий уровень мотивации. Поэтому важно развивать свои внутренние опоры, что можно делать, например, через работу над своими убеждениями, ценностями, личными качествами, а также через практику медитации, йоги или других методов развития сознания.

Со своей стороны я предлагаю в качестве внутренней опоры свою Концепцию, которая учит жить счастливо, свободно, и со смыслом. Она учит образу жизни, который позволяет испытывать положительные ощущения от каждого прожитого дня. Также моя Концепция учит свободному мышлению, и вы можете создать себе любую другую концепцию или же научиться эффективному самовыражению. И очень ценной частью Концепции является технология развития эмоциональной самодостаточности, которая позволяет генерировать внутри себя любые ощущения, что позволяет избегать любых зависимостей и гармоничному взаимодействию с другими людьми. Ссылку на концепцию вы найдете в конце книги.

Конечно также важно обрести психологическую грамотность. Здесь существуют множество путей ее обретения. Вы можете получить классическое образование, можете самостоятельно изучать основные труды по психологии. Здесь нет единого рецепта. Все зависит от вашей ситуации, вашего состояния и вашей мотивации изучать психологию. Если чувствуете, что справляетесь сами, и вам от этого становится лучше, то продолжайте. Это возможно и порой эффективнее обращения к сторонней помощи. Однако, если вы не справляетесь сами, то обратитесь к психологу или психотерапевту. Найдите себе наставника в сфере психологии. Однако, помните, что так или иначе, ваше психологическое здоровье находится в ваших руках, и рано или поздно вы дорастете до такого уровня, что будете опираться только на себя.

Глава 12

Я больше не хочу одиночества. Возможно только короткие периоды уединения для осмысления опыта. Я хочу жить, взаимодействовать, разделять свои ощущения с другими людьми, брать ответственность, наслаждаться жизнью.

Хочу обычные земные цели, семью, дом, путешествовать. Я хочу получать удовольствие от нахождения в уединении, и также при общении с другими людьми. Я хочу общаться, знакомиться, делать совместные проекты, вместе проводить время.

И в каждый момент жизни, чтобы я ни делал, какие решения я бы не принимал, какие действия бы не совершал, я хочу получать удовольствие от всего процесса взаимодействия с действительностью.

Я хочу видеть людьми такими, какие они есть. Я хочу быть собой, естественным образом выражая свои чувства и желания. Я хочу перестать стесняться, зажиматься, вести себя неуверенно, бояться быть непринятым. Я хочу не бояться любой реакции человека и спокойно принимать любой его выбор и не принимать это на свой личный счет.

Я хочу иметь самые эффективные модели взаимодействия с людьми, уметь выстраивать глубокие, искренние, доверительные отношения. Не подстраиваться, но относиться с любовью и уважением к каждому, делиться и обмениваться лучшими ощущениями и опытом. Уметь выстраивать границы и уметь заканчивать взаимодействие с теми, кто не ценит взаимную дружбу, общение, отношения и взаимодействие в целом.

Я хочу стать абсолютно безжалостным к себе и другим. Это значит всегда говорить правду, но делать это с любовью к себе и окружающим людям. Не жалеть себя по поводу своих ошибок и неудач, не жалеть людей по этому же поводу. Я хочу полностью принимать свой опыт, и своим примером вселять веру в лучшее в окружающих меня людей.

Простыми словами я хочу жить с удовольствием. И эта свобода стала мне доступна после моего психологического излечения. Я хочу именно жить, а не пребывать в ожидании чего бы то ни было. Я хочу жить, я хочу взаимодействовать, я хочу получать от этого удовольствие. Я так и начал жить с любовью и верой к себе.

Принцип 12. Гармоничное развитие

Чтобы стать полностью счастливым, одной психологии будет недостаточно. Важно придерживаться сбалансированного образа жизни, иметь творческую и профессиональную реализацию, гармоничные отношения, уметь проводить свободное время.

Счастье - это комплексное понятие, которое включает в себя несколько аспектов жизни человека. Психологическое благополучие - один из важных факторов, но не единственный.

Для достижения полного счастья необходимо следить за своим физическим здоровьем, заниматься спортом, правильно питаться, отдыхать и спать достаточное количество времени. Также важно иметь интересы, увлечения и хобби, которые помогают человеку реализоваться и получать удовольствие.

Гармоничные отношения с близкими людьми - семьей, друзьями, коллегами - также являются важным фактором для счастья. Человеку нужна поддержка и понимание окружающих, чтобы чувствовать себя уверенно и защищено.

Профессиональная реализация и творческие достижения также могут оказывать влияние на уровень счастья человека. Успех в работе и возможность реализовывать свои идеи и таланты помогают человеку чувствовать себя удовлетворенным и уверенным в своих силах.

Таким образом, для достижения полного счастья важно уделять внимание всем аспектам своей жизни, стремиться к балансу и гармонии между ними. Каждый человек уникален и может найти свой индивидуальный путь к счастью.

Психология работает максимально эффективно в совокупности с саморазвитием. Важно оптимизировать свою жизнь во всех аспектах личностного развития. В предыдущей главе я коротко упомянул жизненную Концепцию. Так или иначе вы живете по какой-то концепции, осознаете вы это или нет. Нет правильной или неправильной концепции. Есть те, где вы живете с удовольствием, а есть те где вы терпите неудовольствие в обмен на некоторое удовольствие.

Чтобы жить счастливо важно сделать шаги навстречу желаемому качеству жизни. Если вы хотите хорошо выглядеть важно создать все условия для своего тела, чтобы хорошо выглядеть. Как минимум начать высыпаться. Если вы хотите хороших отношений, то важно понимать, как этого достичь и приобрести опыт в отношениях. Если вы хотите хорошую работу, то важно понимать себя, свои сильные и слабые стороны. Здоровая психика и тело - это набор здоровых убеждений и паттернов поведения. Важно наполнить свою жизнь именно эффективными привычками. Привычка всегда сильнее воли. И когда вы наполнены лучшими качествами, в любой ситуации вы поступите себе во благо.

Послесловие

Психология имеет большую сферу исследования. Это не просто выстраивание причинно следственных связей между желаниями и установками.

Психология - это наука, изучающая поведение и внутренние процессы людей. Она исследует такие вопросы, как восприятие, мышление, эмоции, поведение, мотивацию, развитие личности, социальные взаимодействия и многое другое.

Психология занимается изучением ментальных процессов и поведения людей, пытается понять, как они возникают, развиваются и взаимодействуют друг с другом. Психологи используют различные методы и техники, такие как эксперименты, опросы, наблюдения и клинические исследования, чтобы получить данные и лучше понимать психологические явления.

Психология имеет множество подразделов, включая клиническую психологию, психологию развития, социальную психологию, нейропсихологию, когнитивную психологию, психологию личности и другие. Все эти подразделы имеют свои особенности и изучают разные аспекты человеческой психики и поведения.

Изучить все имеющиеся знания по психологии наверное возможно, если посвятить этому всю жизнь. Однако, если брать отдельного человека и его стремление к счастью, то здесь важно научиться отделять важное от второстепенного. Взять из имеющихся знаний самое эффективное.

В этой книге я хотел донести идею, что подсознание, хоть оно невидимо, определяет многие моменты в жизни. Подсознание говорит с нами на языке снов, оговорок, психосоматики. Все, что с нами происходит, происходит именно с вами по причине неосознаваемых процессов. Если вы хотите жить счастливо, то важно быть психологически здоровым человеком. Важно понимать свои желания, выражать свои чувства, принимать себя, менять себя. Важно уделять внимание всем аспектам жизни. Важно любить себя, уметь выстраивать свои границы, иметь внутренние опоры. Я выделил для вас 12 принципов, рабочих принципов. И поделился своей историей, как примером, как подсознание влияет на жизнь и, что человек способен меняться.

Несмотря на обширную область исследования психологии обычный человек в силах разрешить свои внутренние конфликты при достаточном количестве знаний и желания измениться. А также еще остается много неизученного, поэтому в стремлении быть лучше хватит места всем наблюдениям и открытиям.

Спасибо за прочтение книги!

© Алекс Байхоу

Буду рад вашим отзывам. Вы можете оставлять их на площадках,
где читали книгу (Litres, Mybook, Google)
или же можете прислать мне его на почту alexbaihou@gmail.com

Печатная книга Алекса Байхоу с автографом baihou.ru/gift

Мой сайт baihou.ru

Мои книги baihou.ru/alexbook

Поддержать автора baihou.ru/langpay