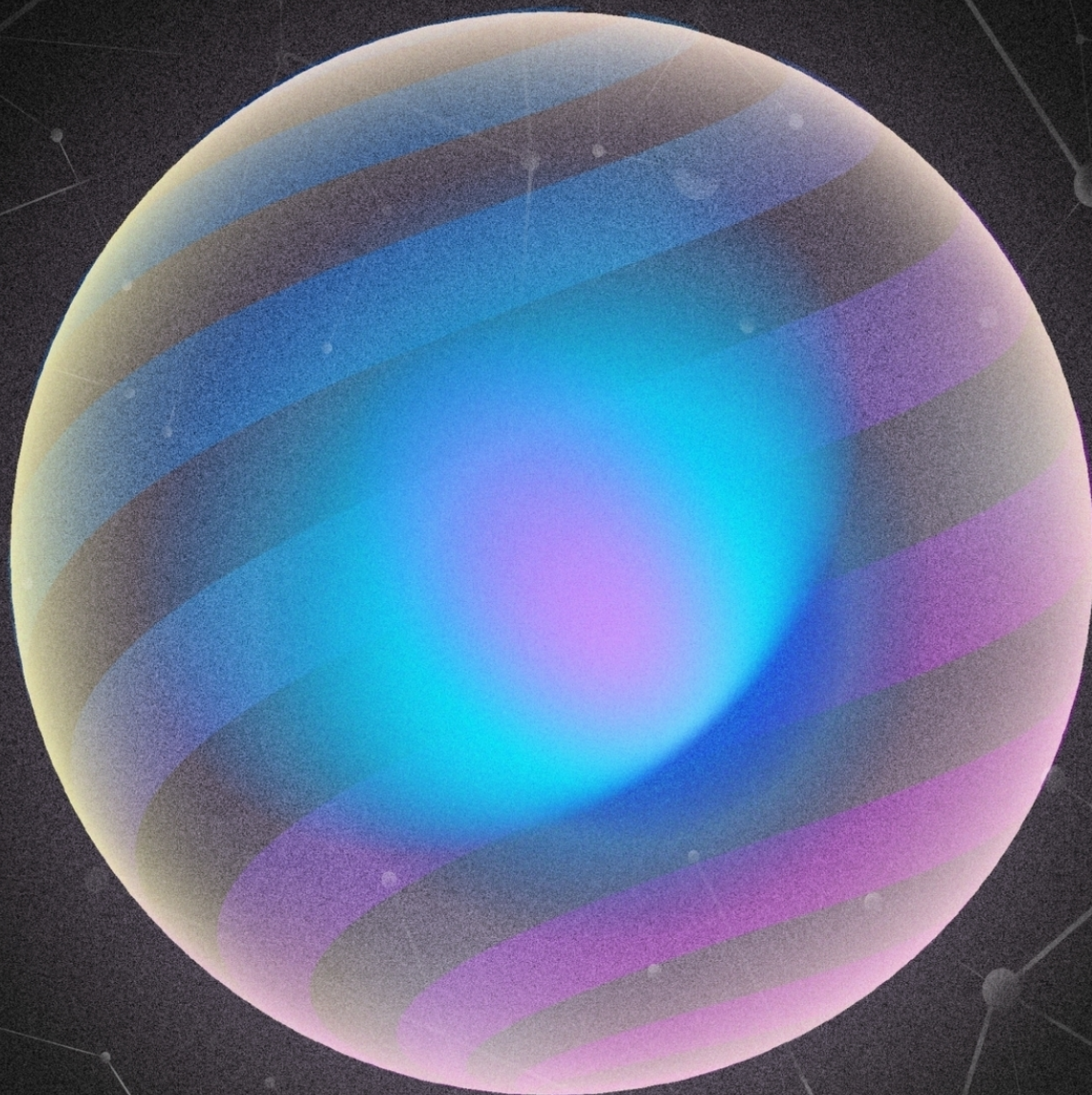


ANTONY FLAME



ТЕРАПИЯ ЧЕСТНОСТИ

ВВЕДЕНИЕ В ПРОБИТАТА ТЕРАПИЮ

2020 г.

18+

Antony Flame

**Терапия честности. Введение
в пробитата-терапию**

«ЛитРес: Самиздат»

2016

Flame A.

Терапия честности. Введение в пробитата-терапию / А. Flame —
«ЛитРес: Самиздат», 2016

ISBN 978-5-532-07787-4

Проникни в глубины своего подсознания и перепрограммируй его. Как остановить постоянный диалог в голове? Случайны ли события в твоей жизни? Зачем тебе истинная честность? Начни погружение в исследование своего сознания с помощью новой книги основателя пробитата-терапии Antony Flame. Помимо увлекательной истории, ты найдешь упражнения для улучшения качества жизни. Эта книга для искателей, творцов и бунтарей...Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

ISBN 978-5-532-07787-4

© Flame A., 2016
© ЛитРес: Самиздат, 2016

Содержание

Глава 0. Неслучайные случайности	6
Глава 1. Невербальный диалог	8
Глава 2. Картинки в чужих глазах	15
Конец ознакомительного фрагмента.	16

*Егору,
Который переборол страх и остался рядом.
Насте,
Которой не нужны доказательства.
Маме,
Которая мама навсегда.*

Вчера мой близкий, Егор, задал мне вопрос: *зачем я пишу эту книгу?* Из этого вышел интересный диалог. На этот вопрос в общем смысле я еще себе ни разу не отвечал. Конечно, каждый день перед тем, как сесть за написание, я знаю, о чем хочу рассказать, задаюсь вопросом зачем и почему это важно. Только все эти ответы остаются на бумаге, и теперь их читаешь ты. Но почему ты их читаешь? Как книга нашла своего читателя и зачем?

Перед моими глазами пример одной знакомой писательницы, которая скончалась в почтенном возрасте, писала беллетристику, издавалась, но лишь для того, чтобы состоять в союзе писателей и получать некие дивиденды. Все напечатанные ею книги остались лежать у нее дома после ее смерти, не распакованными пачками в крафт-бумаге.

Тогда я ответил Егору, что хочу коммерческого успеха. Но не столько денег, как его следствия, а как можно большего покрытия. Поскольку, если миллиард людей купят эту книгу и хотя бы сто из вас пройдут весь этот путь упражнений, и продолжат его к книге другой, значит я был достаточно честен, чтобы помочь. Значит творчество, коим, безусловно, является писательство, удалось. И та сотня людей, струны душ которых удалось затронуть, обязательно поможет своим близким, потому что, имея такие знания, мы просто не можем ими не делиться. А значит, сотня уже превратиться в двести. К выходу второй книги, глядишь, и в четыреста.

Когда ты один обретаешь веру в себя и то, что ты делаешь – ты молодец. Когда за тобой и твоей верой идут люди – ты Бог.

За мной начали идти и продолжают рука об руку дорогие мне люди, которым посвящена эта книга, и без которых ее не было бы. За тобой пойдут дорогие тебе.

Эта книга возможность показать частицу той суперсилы, которая дана тебе от рождения. Поверь и ты станешь своим собственным Богом. А Боги живут до тех пор, пока в них верят.

Глава 0. Неслучайные случайности

Бывали у тебя дни, когда с самого утра все идет кувырком, а в итоге результат превосходит все ожидания?

Они со стопроцентной вероятностью были у каждого, но за скоплением несбывшихся ожиданий очень сложно адекватно оценить результат.

Давай попробуем взглянуть вокруг себя сейчас, где бы ты ни находился – будь то вагон метро, кафе, скамейка в парке или просто окружение дома. Что ты видишь? На какие вещи людей падает твой взгляд? Какую эмоциональную оценку ты даешь этим предметам?

Представим себе гипотетического офисного клерка по имени Джек.

По пути на работу на Джека пролила кофе, случайно столкнувшись с ним, девушка. Двери вагона метро захлопнулись перед самым носом, или он попал в пробку, на самом повороте к офису. Это мгновенно вывело его из равновесия, и весь день пошел наперекосяк.

Случайности? Едва ли. Все что мы видим вокруг, и что, казалось бы, формирует наш день – есть отражения нашего внутреннего мира. Мы воспринимаем окружающий мир через программы, созданные нами давным-давно. Они создавались неосознанно, с целью защитить нас от падений и неудач, но самым невероятным образом сегодня их привлекающих.

Сразу после случая с кофе Джека вдруг останавливает улыбчивая туристка, спрашивающая дорогу к Уолл-Стрит. Он уже вне себя и, в лучшем случае, просто проходит мимо с каменным лицом, отрезая себе тем самым наиболее короткий путь. Ведь в случае общения с улыбчивой туристкой, он мог использовать навигатор, который показал бы его, но вместо этого ноги продолжают нести его длинной обходной, но давно знакомой дорогой.

Охранник у входа в офис приветливо машет Джеку. Тот, не реагируя, забегают на лестницу, поскольку помнит, что вчера лифт не работал и ему остается минимум тридцать пролетов до заветной двери. Однако если бы он обратил внимание на приветливого офицера охраны, то понял бы, что лифт был починен и нет потребности заниматься неожиданными физическими нагрузками перед началом трудового дня.

Ярость тем временем всё продолжает нарастать, поскольку вдобавок к случаю с кофе, Джек теперь еще и опаздывает. Наконец, оказавшись у заветной двери, Джек чертыхается, что она закрыта и расписывается в том, что надежд на спасение этого дня просто нет, и всё, что в нем будет происходить – обречено на провал.

Таково описание среднестатистического «плохого дня» некоторых сотрудников офисов.

Случайности, которые мы замечаем, направлены ровно на то, чтобы поддержать схему реагирования на внутренний раздражитель. Да-да, именно на ВНУТРЕННИЙ раздражитель. Ведь в этот момент у Джека на пути появляется множество вариантов изменить «ход своей истории», но что-то внутри него не дает ему это увидеть.

Что это? Как этим управлять? Как стать способным видеть знаки, ведущие нас в светлое будущее, а не мимо него?

Это будет один из множества вопросов, на которые ты получишь ответ в книге, которую держишь в руках.

Есть большое количество различных практик, называемых позитивное мышление, реагирование в моменте, медитация на ходу и т.п. Для меня всегда было загадкой, как люди могут выстроить свою систему реагирования так, что они вообще не переживают негативных эмоций или посредством подобных практик «сливают их во вселенную». Совсем недавно я нашел для себя ответ – на начальном этапе это невозможно и подобные практики, как и то, что они пропагандируют стали ложью во спасение. Да и спасение-то довольно сомнительное, поскольку, разучившись честно общаться с самими собой, став неспособными даже называть эмоции сво-

ими именами, мы создаем внутри “ядерный реактор” без сотрудников, следящих за его стабильностью.

В чем заключаются подобные практики и почему они так легко даются на этапе ознакомления с ними?

Вспомним наше детство: наверное, каждому ребенку на какую-либо просьбу родители однажды отвечали отказом. Не получив желаемого, ребенок понимает, что сделал что-то не так.

Представим ситуацию, когда родитель не обращает внимания на ребенка, находясь за столом во время семейного праздника, поскольку очень увлечен беседой с другими взрослыми. Тихие просьбы ребенка не были услышаны, и в момент, когда ребенок с истерикой просит что-либо у родителя, отрывая его от общения с другими членами семьи или коллегами, то вероятнее всего получает затрепанный/укоризненный взгляд и так же не достигает желаемого. Поняв, что эта схема не работает, ребенок старается найти более действенный метод. В следующий раз уже не кричит, а натягивает улыбку и вежливо громко просит, достаточно настойчиво привлекая внимание всех сидящих за столом, несмотря на огромное внутреннее раздражение. Просьба удовлетворена в полной мере, и каждый взрослый отмечает то, что невозможно отказать этому прелестному, улыбающемуся созданию, хотя внутри в этот момент бушует ураган. Здесь создается блок “псевдопозитивного” реагирования, в современном обществе такой распространенный, и делающий миллионы людей несчастными и одинокими.

Ребенок применяет эту схему реагирования в школе, повседневной жизни, в общении с родителями и друзьями. Тем временем, все негативные эмоции, которые, так или иначе, вырабатываются у каждого, прячутся глубоко за фальшивую улыбку и желание достичь желаемого, что в случае получения уже не приносит удовольствия, в объеме, способном перекрыть количество накопленной агрессии и раздражения в течение жизни.

Вот ребенок вырастает, оканчивает университет, и становится пресловутым Джеком, который охвачен эмоцией раздражения, непроявленной агрессии, которая существует на заднем фоне постоянно – когда Джек спит, просыпается, бежит по утрам, едет на работу, ужинает или занимается сексом. Мешает ли ему это?

Думаю, здесь ответ очевиден, поскольку ни одну из эмоций, которая окрашена в теплые тона, Джек не способен испытать в полной мере, ведь на фоне всегда зудит раздражение.

“Случайностью” здесь мы можем назвать очень многое – от ситуации в детстве до встречи с кофе на рубашку сегодня утром. Но каждая из них совершенно не случайна, если взглянуть «внутрь» Джека.

Периодически мы будем сравнивать себя с Джеком, наряду с реальными событиями из моей жизни и практики. Приготовься, ты на пороге того, чтобы посмотреть на мир по-новому.

Глава 1. Невербальный диалог

Множество знаков вокруг создают невербальный диалог, такой как наш с самими собой. Способность к нему развивается через выстраивание невербального диалога с окружающими.

К примеру, ты хочешь попросить о чем-то своего друга. Возникшая мысль об этом, в сознании тут же выстраивает вариант развития диалога, базирующийся на нашем предыдущем опыте общения. Зачастую, боясь услышать отказ, просьба умирает в зачатке. Только мы в этот момент не задумываемся, что наш невербальный диалог возникает между нами и фактически нашим страхом, то есть истинным «я» и субличностью, пытающейся защитить нас от провала.

Диалог – вид речи, заключающийся в попеременном обмене знаковой информацией (в том числе и паузами, молчанием, жестами) двух и более субъектов. Диалог характеризуется ситуативностью, контекстуальностью, произвольностью, чаще малой степенью организованности. Обычно диалог оказывает большее психическое воздействие на окружающих, чем монолог.

(Ист.: Прикладные аспекты современной психологии: термины, законы, концепции, методы)

Современная психология характеризует диалог, как способ общения двух и более субъектов, в тоже время, выделяя внутренний диалог, как разговор с самим собой.

Где же ошибка в этом утверждении?

В самом начале своего пути, когда я подошёл к осознанию, что мои сбывшиеся мечты о большом городе, деньгах и постоянной тусовке не принесли мне счастья, то стал замечать моменты, когда моё настроение резко менялось. Именно моменты, потому что происходило это все за считанные секунды. Меня словно брали, и меняли на меня же, но с другим психоэмоциональным фоном, другими целями и реакциями, совершенно непонятными тому мне, что стоял на том же месте буквально секунду назад. В это период родился вопрос – чего же я на самом деле хочу? Ведь тогда, когда я получаю, казалось бы, крайне желанное мной, к примеру, пальто – в тот же момент тысяча различных «но» рушат наслаждение от его получения. Сомнения эти были незначимы на тот момент: большая цена, неверный блик цвета при неправильном освещении, или даже осознание того, что климат, в котором я живу сейчас разительно отличается от климата, в котором я захотел купить это пальто.

Были и более глубокие вопросы. Всю свою жизнь я мечтал жить в апартаментах в элитном районе Манхеттена, с отдельным входом прямо из лифта и в шикарной обстановке. Когда я стал обладателем таких апартаментов в Челси, начал собирать званые ужины из едва знакомых мне людей, захламил добычей шопинга гардеробную и обставил квартиру на свой вкус, наслаждение от этого улетучилось в миг, будто это была не моя мечта вовсе. Я стал видеть минусы во всем, что касалось этого места и оно перестало меня радовать намного быстрее, чем путь к исполнению мечты о нем. В тот момент я задумался – а была ли это моя мечта?

Человек, который был рядом в тот момент, был четким отражением того меня, в будущем, если бы я продолжил врать самому себе, что счастлив, потому что вокруг меня куча ненужного мне красивого хлама. Это был мой друг, на тридцать лет старше меня, один из самых успешных стилистов мира, лечившийся от метамфитаминовой зависимости, назовем его Ф. Для вашего понимания, в тот момент я плотно сидел на кокаине, доза употребляемого мною наркотика уже была около четырех грамм в день. Я помогал ему справляться с зависимостью, сам тем временем отказывался признать, что нахожусь в ровно такой же ситуации. Очередной курс реабилитации не принес своих плодов и Ф. снова начал употреблять наркотики, в тот момент я, наоборот, самостоятельно отказался от любых их видов, но от депрессии и стойкого желания к ним вернуться это не уберегало. Именно в такие моменты сомнений я заме-

чал реакции двух сторон самого себя довольно ярко, внутренний диалог становился настолько громким, что зачастую выливался в эмоциональный диалог с Ф.

В один из наиболее тяжелых дней Ф. признался, что в шаге от того, чтобы позвонить дилеру и попросил помощи. Весь вечер мы провели вместе, рассуждая о природе проблемы и том, что наркотики делают с жизнью людей. Тогда я еще приписывал веществам некую духовность, способность управлять умами людей.

Духовная природа зависимостей людей сегодня наиболее популярный метод объяснения их возникновения. В английском языке алкоголь – это *spirit*, дух. По этой же аналогии сюда приписывают и наркотики. Говорят, что люди становятся зависимыми, когда не знакомы с духом, к которому обращаются, не уважают его.

Однако, как и многие другие ситуации в нашей жизни, это лишь вопрос веры. Моему поколению крайне активно навязывали веру в то, что наркотики вызывают физическую зависимость. Это делали СМИ, мы им верили, поскольку во времена моего детства телевидение и пресса все еще были свободными источниками относительно достоверной информации.

Поколение двухтысячных же в СМИ уже не верят, заведомо отрицая все, что они пропагандируют.

И что ты думаешь? Среди них на 70% больше людей, которые самостоятельно выходят из наркотических и алкогольных зависимостей.

Времена религиозных богов прошли, боги стали цифровыми, и они намного быстрее утрачивают свою силу.

Буквально через несколько дней, на одной из рабочих съемок мы познакомились с моделью, которая только вернулась с наркологической лечебницы, но уже была на грани срыва. Она собиралась поехать заняться шаманской духовной практикой, называемой Айоаска, с целью облегчить свои страдания и избавиться от зависимости навсегда (Так обещали организаторы). В этот момент, обе мои стороны закричали в один голос – “ да!”. Для одной из них это был доселе неиспробованный наркотик, для другой путь к спасению.

Айоаска – «лиана духов», «лиана мертвых», напиток-отвар, энтеоген и галлюциноген, традиционно изготавливаемый шаманами индейских племен бассейна Амазонки и употребляемый местными жителями для общения с духами (манинкари) в целях получения практических знаний об окружающей природе и достижения организмом человека целительских способностей.

Это только начало истории, но его уже вполне достаточно для анализа невербального диалога. Следуя из моего опыта, невербальный диалог перестает быть диалогом, когда ты говоришь сам с собой, потому что все твои личные утверждения, догмы, планы, не подвергаются никакому сомнению и осуждению, если внутри тебя не существует оппонента с оппозиционным мнением на тот или иной счет. Это на корню отменяет односоставность сформированной сознанием личности.

Поначалу мне показалось, что это полная шизофрения, но в таком случае каждый из нас шизофреник, и должен быть заключен в отдельную палату, разбираясь с этим самым внутренним диалогом. Ведь зачастую там совсем не двое, а целая футбольная команда отговаривает нас от того или иного действия.

Однако сомнения ушли, так же быстро, как и пришли, потому что «Я-наркоман» был рад сделать двухдневный заход в наркотики почти легально и с высокой целью.

Так в чем же разница между внутренним и внешним диалогом, если в обоих случаях у вас есть субъект, с которым ты ведешь диалог?

Здесь мы приходим к пониманию, что у каждого из нас на момент формирования внутреннего диалога есть как минимум две субличности, между которыми происходит внутренний диалог. Случайно ли это?

На примере моей ситуации могу сказать, что до момента выбора «вышибания клина клином», когда две стороны диалога были одинаково согласны произвести действие, пусть и с совершенно разными целями, впервые в жизни в этот момент была создана третья точка видения, которая открыла понимание гармонии. Естественной гармонии, без оценочных суждений относительно двух дней столкновения с неизвестностью.

Длинная история коротко – после первой ночи айоаски в компании 40 других людей, у каждого из которых была своя цель, а то и не одна, как у меня, я впервые ощутил покой и понимание внутреннее, самим собой. После бессонной ночи в трипе мне не хотелось спать. Я провел день в гамаке на поляне у леса, слушая себя, а там была тишина. Появление третьей точки позволило мне достигнуть тишины, которая была настолько умиротворяющей, как ничто иное до этих пор в моей жизни. Отсутствие внутреннего диалога, (давайте обозначим его отныне, как невербальный диалог) отключило потребность в диалоге внешнем.

Сейчас я все чаще встречаю людей, которые оказались чуть более прозорливы, чем я в свое время, и способны отметить внутренний конфликт до ухода в крайности, типа наркотиков.

Вот история одного из таких людей. Случайная знакомая, попавшая в мою жизнь благодаря одному, более близкому человеку, как-то написала мне с просьбой разложить ей карты, потому что в жизни происходит неуправляемый коллапс, и она не знает, что делать.

Думаю, стоит упомянуть, что все знакомые в курсе моего увлечения картами таро, как инструмента психоанализа, не площадных гаданий. Работа с картами – это работа с энергией, из которых состоит пространство вокруг и поле самой личности, напрямую с подсознанием, минуя субличные ловушки сознания. Они позволяют увидеть его основные страхи, которые со временем трансформировались в проблемы в материальном мире, общении с другими людьми и неудовлетворенность жизнью. Консультанту это помогает чуть больше включиться в историю, увидеть точки диалога, потому что большинство людей верят в сверхъестественное, больше, чем в самих себя. Консультативная работа по системе пробитата терапии демонстрирует результаты, позволяя разрушать построенные алогичные системы реакций, благодаря глубокой проработке корневых систем реакций, и увидеть истинную картину событий, происходящих в жизни человека, избавляясь от напряженного эмоционального фона.

Так вот, когда А. приехала с вопросом, мы разложили карты после слов о том, что у нее начинаются блэк-ауты, она не помнит некоторые вещи, которые делает в такие моменты и совершенно не понимает, причин совершенных ею поступков. А. отметила, что при этом у нее возникает внутренний конфликт (по схеме сомнение – отказ от действия – совершение действия) и затем происходит «выключение» памяти.

Признать это проблемой самому себе порой не просто. Ровно потому, что происходящее на первом этапе вписывается в некоторые сопутствующие процессы, которые обуславливают блэк-аут. Это может быть лишний глоток пива, ночь без сна или стресс. Однако, как только мы приписываем подобным ситуациям значение «внешний раздражитель = блэк аут», наступает новый виток, в котором для «выключения» перестает быть нужен раздражитель.

Что же на самом деле происходит в сознании в этот момент?

Мы уже выделили понятие «субличности», которые ведут диалог внутри нас в процессе обработки полученной информации.

Субличность – это созданная сознанием в момент сильного стресса структура, полностью копирующая поведение личности, с изменением реакции в подобных и близким к подобным к моменту формирования ситуациям, с целью защиты личности.

Но кто делает выбор?

Выбор остается за тем, кто сильнее, чья программа использовалась чаще и имеет больше негативного опыта, чем другая. В подавляющем большинстве случаев это субличность.

Тогда как понять кто из этих личностей я сам?

Как правило, никто из них. Это, так или иначе, программы пережитого жизненного опыта, которые «замерли в действии» и продолжают исполнять сценарий по достижению результата с целью укрепить мыслеформы.

Возьмем персонажа Джека, у которого после первого неудачного опыта с девушкой, окончившегося громким скандалом и заявлением, что Джек-неудачник, сложился сценарий «женщины-неблагодарные суки». Спустя несколько недель Джек, оправившись от разрыва, выходит в люди, и его взгляд цепляет неприступная блондинка. В этот момент внутренний диалог Джека состоит из сопротивлений (давайте разделим их на + и -):

+ Попробуй пообщаться с ней, ты точно справишься, ты мужик в расцвете сил

– Все женщины неблагодарные суки, и ты напорешься с этой на те же самые рифы, вот увидишь

Он, казалось бы, противостоит негативному опыту и идет знакомиться с блондинкой, но сценарий сработал еще до момента начала диалога, когда глаз Джека выбрал именно тот же самый тип девушки, которая лишь подтвердит его сценарий, а за ней будут еще и еще.

Как это работает?

Посредством связи с единым пространством (пустотой), представляющим собой чистую хаотичную энергию, люди с оппозиционными, но подходящими к друг другу программами, соединяются для реализации программ друг друга. Представим себе пустоту, как нечто, состоящее из хаотичной, не структурированной энергии. Двух людей, как части этой энергии, но в то же время, пытающиеся ее отрицать из-за страха хаоса, стремления организовать окружающее пространство. Субличности, как структуры, созданные нами только с целью упорядочить хаос, воспринимают только (!) такие же структуры, с подходящим сценарным планом, реализация которого позволяет субличностям развиваться, накапливать энергию, и продолжать существование. Соответственно, чем же может помочь невербальный диалог на пути смены сценария?

В момент диалога сценарий уже запущен и, остановить его проигрывание мы сможем, лишь осознав, что в секунду сомнения внутри выбор уже сделан и не в вашу пользу.

Что делать, поймав себя на этом?

Остановиться в выполнении какого-либо предложенного внутренним диалогом действия, переключить внимание на любой достойный этого объект – будь то стол или красивая машина за окном, и затем снова спросить себя о том, чего ты действительно хочешь. Решение придет в ту же миллисекунду, главное снова не потерять его во внутреннем диалоге. Но даже, если это произошло – не отчаивайтесь, просто проверните ту же схему еще раз.

Завершит ли это проигрывание сценария в будущем?

Скорее всего, нет, поскольку негативный опыт, как правило, намного сильнее одновременного воздействия со стороны подсознания. Но это будет первым шагом на пути работы над поиском истинного «я» и контролированием истинных желаний от момента их зарождения до воплощения в реальность.

С этой точки зрения невербальный диалог стоит воспринимать, как сигнал к тому, что запущен сценарий реагирования, завязанный на программе, созданной в прошлом, что изначально выстраивает стратегию, которая не позволяет отступить от уже выработанной реакции, несмотря на изменившиеся обстоятельства. В свою очередь, обстоятельства, которые не были предусмотрены сценарием, останутся либо не замеченными нами, либо просто-напросто стерты из памяти, как то, что не имело значения. Сознание производит такие операции, потому что мы можем приступить к анализу ситуации в будущем, обратив внимание на эти обстоятельства, которые способны изменить весь ход развития событий, с целью обезопасить субличность. При анализе мы выведем, что реагирование не было произведено в момент и тогда зададимся вопросом «почему?», что будет пусковым механизмом к разрушению сценария.

Любая перемена рождает сомнения в сознании, как в системе антивируса на компьютере. При установке новой программы нам задают вопрос «проверить перед установкой?», и, если

мы кликаем «да», антивирус начинает проверку на основе уже имеющейся базы. Так и наше сознание пытается защитить нас, базируясь на жизненном опыте. Только вот между антивирусом и сознанием есть одна значительная разница – база антивируса обновляется чаще одного раза в месяц. Сознание же применяет очень ограниченные данные, относя порой совершенно не равнозначные ситуации к тому или иному шаблону реагирования.

Субличностные механизмы защиты, как правило, создаются в детстве, когда дифференциация окружающего мира максимально упрощена до архетипов. К примеру, женщины делятся на «мама» и «не мама», мужчины на «папа» и «не папа» и т.д. Соответственно и сценарий, созданный в таком возрасте, не может быть полноценным средством защиты или схемой реагирования при усложнении системы реагирования.

Здесь нужно упомянуть о том, что шаблоны реагирования многослойны, как в развитии, так и в регрессии. Это значит, что, поймав себя на реакции сегодня и найдя недавний триггер, мы обязательно увидим не только будущие ситуации, благодаря тому же невербальному диалогу, но и дойдем до более глубоких корней, уходящих в детство.

Вернемся к ситуации Джека и реакции на окончание первых отношений. Сейчас мы не будем разбираться в причинах разрыва, а посмотрим, на какие сферы жизни она окажет влияние.

Утверждение «женщины=неблагодарные суки» родилось у Джека относительно его первой девушки, но коснется ли оно только отношений? Наш герой работает в офисе, где он – руководитель среднего звена. Как в его подчинении, так и в руководстве есть женщины, с которыми он общается. Автоматически то, что привело к проблеме в отношениях, допустим неспособность выразить желание, из-за страха отказа, создает полное непонимание окружения, что на самом деле хочет Джек как от подчиненной, так и от босса. Следствие – отсутствие грамотно выстроенной коммуникации и ежедневное раздражение/недовольство результатами своей работы.

После «тяжелого» трудового дня, начавшегося, как мы помним, довольно непросто, Джек заходит в местечковый бар, в котором он частый гость и встречает нового бармена – девушку. Он просит ее налить что-нибудь на свой вкус, хотя совершенно точно знает, что вечером он предпочитает «разгрузиться черным русским». Когда перед ним оказывается «кровавая Мэри», раздражение внутри доходит до максимума, он залпом выпивает стакан, бросает на стойку смятую десятку и, шипя сквозь зубы «этот день не мог быть хуже», пробкой вылетает из любимого бара.

Очередное желание не сбылось, и программа «женщины=неблагодарные суки» сработала почти на максимум. В такие моменты зачастую невербальный диалог становится настолько громким, что мы почти уверены, что произнесли что-то вслух или наша просьба, была столь очевидной в выборе.

Затем Джек быстрым шагом направляется домой, решив заглянуть в угловой магазин за пивом, чтобы хоть как-то скрасить остаток разрушенного дня. Но и там его ждало разочарование – хозяин магазинчика заболел, и на его месте оказалась жена, которая, чувствуя искрящееся от Джека напряжение, чуть не обсчитала его на восемь долларов, о чем он грозно рыкнул, когда женщина, трясущимися руками начала пересчитывать сдачу.

Дома, уютно устроившись за любимым сериалом, Джек уже было подумал, что неприятный день закончен, но не тут-то было. Телефонный звонок от матери, с бесконечными рассказами обо всех членах их необъятной семьи, и занудными просьбами заехать в выходные окончательно разрушили всё настроение Джека и тот, выпив пару таблеток валиума, направился в кровать.

Странно, не правда ли? Запустившись утром, усилившись по пути на работу, одна программа настолько сильно влияла весь день, перекрывая все вероятные пути к исправлению

настроения. Но в этом нет ничего странного. Неслучайные случайности – это способность нашего подсознания делать всё, чтобы мы обратили внимание на то, что мешает нам жить.

То есть, что такое «плохой день»?

Это день, когда подсознание настолько сильно пытается помочь нам в исправлении запущенного сценария реагирования, что делает всё возможное для привлечения повторяющихся ситуаций. Просто, чтобы мы обратили на них внимание.

Поэтому в следующий раз, когда ты поймешь, что день идет под откос, задумайся – что схожего было во всех ситуациях, которые встали на твоём пути. И вот пара упражнений, которые помогут поймать ситуацию в моменте и обнаружить ту субличность, с которой тебе предстоит работать.

Упражнение 1.

А) Определи предмет невербального диалога.

Б) Задай себе вопрос чего ты действительно хочешь

В) Переключи свое внимание на что-либо

Г) Вернись спустя пару минут к рассуждению об объекте внимания, к вопросу об истинном желании и ответь на него еще раз.

Самая первая мысль будет верным ответом о действии, которое стоит предпринять. Она придет, когда вопрос еще даже не закончен. Постарайся реализовать желание в момент. Так ты, осознаешь свой сценарий.

После момента осознания и блокировки одной или нескольких ситуаций, как только останешься наедине с собой, попробуй вступить в осознанный диалог с сознанием, той субличностью, которая запускает сценарную работу раз за разом.

Упражнение 2.

А) Вернись мысленно в ситуацию, когда сработал сценарий.

Б) Вспомни ситуации, когда реагирование происходит подобным образом, словно отмаывая их одну за другой дальше и дальше в памяти, насколько это будет возможно. Накали себя эмоционально и закрой глаза.

В) Почувствуй, где эта субличность находится: в пределах или за пределами твоего тела. Этот эмоциональный фон будто «переедет» вовне твоего физического тела.

Г) Понаблюдай за ней

Д) Скажи себе, что это ты из прошлого. Произнеси, что ты сам создал этого «себя» с целью защиты и можешь управлять им.

Е) Осознай, что в моменты проигрывания сценария, ты словно сидишь у телевизора и смотришь происходящее, не управляя ситуацией.

Ж) Мысленно возьми в руку картинку из прошлого, где «забытый я» решает за тебя и увеличь\уменьши ее.

З) Произнеси, что теперь за все ситуации ты в ответе, и «он» должен покинуть сознание, поскольку он полностью подчиняется воле создателя.

После этих упражнений ты почувствуешь мгновенное облегчение даже в физическом теле. Они, как правило, формируют не только внутренние, но и физические блоки, которые отражаются на нашем состоянии здоровья. Теперь с помощью этих ощущений мы получили еще одну точку управления над собственным сознанием – через физические ощущения. То место, из которого ушли болевые ощущения, в случае их возвращения, даст тебе знак, что стоит повернуть эти упражнения еще раз для закрепления владения ситуацией. Это не полностью исцеляющая практика, но та, что поможет тебе время от времени возвращать себе способность управления собственным эмоциональным фоном.

Более глубокие проработки занимают время и требуют возвращения к источнику не по одному разу. Консультативная практика показывает, что при условии выполнения рекоменда-

ций и упражнений по фиксации результатов в течение нескольких лет уходят даже диссоциативные расстройства личности без медикаментозного вмешательства.

Глава 2. Картинки в чужих глазах

Становится понятно, что субличность внутри нас – это не одержимость демонами или образы, увиденные кино, а мы сами, только из прошлого. То есть, застывшая картинка нас самих. И даже не картинка, а некий короткий интерактивный фильм, где всё что делает главный герой, то есть ты сам, прописано в сценарии и, какие бы безумства не совершал участник вашего кино, исход прописан с точностью до запятой.

Самые близкие к осознанию нашей «одержимости» моментами становятся ситуации, в которых у нас складывается впечатление, что мы смотрим свою жизнь «по телевизору». Когда все вокруг кажется нереальным и плоским, люди картонными, и ты точно знаешь, что произойдет в следующий момент.

В этой главе мы разберемся с тем, как взять управление в свои руки и научимся контактировать с окружающими больше на уровне сенсорики, нежели привычной нам разговорной речи.

Вернемся к Джеку, который, находясь в кровати, долго не мог уснуть и, протянув руку к прикроватной тумбочке, обнаружил там купленную, но еще не открытую ни разу книгу, которую ты сейчас держишь в руках. Он дочитал первую главу, проделал упражнения, о которых мы говорили выше и процесс работы над собой был запущен.

Что в своих глазах увидел Джек?

Каждая из ситуаций в течение дня привела его к общему знаменателю – женщинам и осознанию его программы «женщины=неблагодарные суки». Осознание меняло картинку за картинкой, пока не привело его к болезненному разрыву с девушкой, а затем неожиданно пошла дальше. В моменте наблюдения за собой в ситуациях, Джек видит себя маленьким, прячущимся за своей собственной ногой, и держит за правую руку малыша-Джека. В этот момент картинки перед глазами начинают набирать скорость и уже через пару мгновений, Джек оказывается в воспоминании, где ему около шести лет.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

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

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