

**САМОАНАЛИЗ**



**САМОСТОЯТЕЛЬНЫЙ  
ПСИХОАНАЛИЗ**

**Владимир Крюков**

18+

Владимир Крюков

**Самостоятельный  
психоанализ. Самоанализ**

«ЛитРес: Самиздат»

2020

**Крюков В.**

Самостоятельный психоанализ. Самоанализ / В. Крюков —  
«ЛитРес: Самиздат», 2020

ISBN 978-5-532-98867-5

Гений старины Фрейда создал психоанализ, позволяющий разговаривать с людьми за деньги. Но тот же психоанализ каждый человек может проводить самостоятельно и бесплатно. Нужно только понять, что такое психика, и как с ней правильно работать. Освоить самоанализ может любой человек, кроме ленивого. Вместо самокопания и самопожирания вы сможете улучшать состояние своей психики, вплоть до устранения психосоматических проблем. Информационная Модель Психики даст возможность понять себя и процессы, которые происходят внутри. Подробно описан механизм принятия решений, как в сознании, так и в подсознании.

ISBN 978-5-532-98867-5

© Крюков В., 2020  
© ЛитРес: Самиздат, 2020

# Содержание

Приветствие	5
Вступление	7
Отзывы	10
Ленинские стигматы	12
Часть I. Самоанализ	18
Рождение идеи	19
Первое появление Самоанализа	21
Самостоятельный Психоанализ	23
Сравнение методов	26
Знакомство с катарсисом	28
Рассказ 1. Знакомство	30
Дружба с Психикой	34
Взаимодействие с Психикой	35
Как наладить работу Психики?	36
Зачем дружить с Психикой?	37
Счастье не свалится с небес	37
Первый опыт	39
Анализ страхов	39
Конец ознакомительного фрагмента.	41

# Владимир Крюков

## Самостоятельный психоанализ. Самоанализ

### Приветствие

*Мы в город Изумрудный идем дорогой трудной, дорогой не прямой.*

Здравствуйте, уважаемый читатель! Я благодарен Вам за то, что Вы открыли эту книгу. Значит, я трудился не зря. Хотя эти слова можно будет сказать лишь тогда, когда Вы дочитаете книгу, и в Вашей Психике разрешатся все проблемы, которые беспокоят каждого человека. Идеальной Психики в живой природе не встречается, а в любой нормальной всегда нужно что-то подкорректировать для обретения счастья. Ради этого я и работал, творил и страдал.

Хочу поблагодарить всех тех, кто помогал мне создавать метод Самоанализа Психики. Герои пожелали остаться анонимными, потому что не хотят, чтобы узнали об их бывших проблемах. Они на себе испытывали новую методику, и в процессе работы мы обнаружили несколько закономерностей, которые нельзя было предсказать заранее. Впрочем, именно для этого проводят испытания и эксперименты. Возможно мелкие «шероховатости» у метода ещё остались, ведь идеала в природе не существует, хоть мы и стремимся к виртуальным непостижимым целям.

А счастье – это достижимая цель. И книга поможет Вам встать на путь счастья. Но все зависит только от Вас.

Эта книга написана не в стиле учебника или научной статьи, где авторы демонстрируют свои знания. И уж тем более не в популярно-развлекательном стиле, целью которого является совершенно незаметно, но при этом весело и «умно» привлечь читателей в качестве пациентов. Эта книга написана как доступное описание методики Самоанализа с обучением и объяснением. Вы сами сможете найти собственные проблемы и научитесь корректировать свою Психику совершенно бесплатно, то есть даром, а вернее, только Ваша работа будет отнесена к затратам. В книге я веду скрытый диалог с читателем, апеллируя к разуму, призывая к размышлениям, нежели пытаюсь «вдолбить» свои мысли. Принимать эти новые методы или нет, зависит только от Вас.

Наша Психика, как матрёшка. Вроде бы понял, как работает сознание, потом смотришь, а в подсознании еще больше интересного. Начинаешь понимать работу подсознания, а забираешься глубже, и там тебя поджидают новые открытия. Мы пройдем несколько уровней понимания Психики, и не сразу нырнем в самую сердцевину системы, а будем углубляться постепенно.

Саму методику Самоанализа надо осваивать последовательно, как показал опыт ее использования. Мы пойдём от простого к сложному. Мы будем возвращаться к темам, затронутым в начале, углубляя наши знания и понимание процессов. Ведь не зря люди придумали пословицы, которые отражают народную мудрость. «Повторение – мать учения», «Век живи, век учись, а все равно...» Нет, это уже из другой оперы.

Не стесняйтесь перечитывать некоторые части текста, которые с первого прочтения могут показаться непонятными. Это совсем не потому, что я плохо написал текст. Это нормальная работа стандартной человеческой Психики. Сначала просмотреть, подумать, и лишь потом понять. Ведь эта книга – не развлекательная, и не направлена на пробуждение положитель-

ных эмоций. Понять себя, научиться взаимодействовать с самим собой – непростые задачи, поэтому здесь не нужна спешка.

Освоение и понимание новых знаний – сложный процесс. Поэтому структура книги получилась не линейная, а похожа на восходящую спираль. Возвращаясь к уже изученной теме, мы будем рассматривать ее глубже и проницательнее, чем делали это в предыдущий раз. На этом основан принцип обучения мастерству, который применяется в любом деле. Постепенно совершенствуются наши умения, человек расширяет свои знания, обогащая старый опыт. Так мы поступаем всегда в своей жизни. И книга построена именно по этому принципу, чтобы принести читателю пользу и научить «дружить со своей Психикой».

## Вступление

*«Чтобы делало твое добро, если бы не существовало зла»  
М. А. Булгаков «Мастер и Маргарита».*

В советское время была очень популярна фраза, которая ходила как шутка, но я, еще будучи мальчишкой, увидел такую надпись в виде плаката на лодочной станции. «Спасение утопающих – дело рук самих утопающих!» И, к сожалению, нужно признать, что желающих нам помочь в этом мире не так уж и много. Особенно, когда дело касается вопросов, связанных с Психикой. Близкие люди стараются нам помочь, но чаще всего они не понимают наших проблем, которые мы сами тщательно скрываем, а во многих случаях толком и не понимаем. Очень известное выражение: «У каждого свои скелеты в шкафу», применимо практически к каждому человеку. А вот что делать с этими скелетами, мало кто знает. Но, проблемы могут быть решены. Оказывается, что от них можно избавиться самостоятельно, даже не прибегая к помощи психолога. Система взаимодействия со своей Психикой, избавляющая любого человека от внутренних проблем, будет изложена в этой книге. С одной стороны, эта система несложная, но и очень простой ее тоже не назовешь. Чем глубже Вы будете забираться в свое подсознание, тем больше знаний для этого потребуется, но я не намерен скрывать от своего уважаемого читателя тонкости взаимодействия со своей Психикой. Все премудрости психоанализа будут вскрыты и разъяснены в рамках Информационной модели Психики.

Как эта работа может быть сделана, я расскажу достаточно подробно. И никакой мистики или волшебства! Только качественная работа самого «владельца собственной Психики». Причем, совершенно бесплатно, ведь Вам же не придет в голову платить самому себе за работу, которую пытаются делать с Вами психологи. Это, конечно же, навлечет на меня «праведный» гнев моих коллег-психоаналитиков и прочих психологов. У них предлагаемая Вам система работы с Психикой будет вызывать открытое неприятие и яростное сопротивление, так как в потенциале лишает их заработка.

Отношение к психологии и к психологам у нас находится в границах оценок между плохо и очень плохо. Увы, это реальная правда жизни. Люди, заметившие проблемы у себя в голове, не спешат идти за помощью, потому что не рассчитывают получить реальную помощь. В некоторых случаях проблемы рассасываются сами собой. Можно вспомнить про то, что время лучший лекар. Но чаще всего, до тех пор, пока психологические проблемы не приобретают высшую степень болезненности, никто не задумывается об их решении.

А, на самом деле, о мелких недоразумениях в своей Психике многие люди узнают заблаговременно, отмечая небольшие, еще не болезненные проблемы. Но возможности их разрешить на раннем этапе нет. С какой-то мелочью к психологам не пойдешь, «овчинка выделки не стоит», да еще боязно услышать возможный «идиотский» диагноз. А справиться человеку самому не позволяет отсутствие необходимых знаний. Даже люди, которые прочитали достаточное количество психологической литературы, не понимают, как можно понять и осознать проблему и, самое главное, как решить ее. Это, в первую очередь связано с тем, что психологи не спешат раскрывать свои практические знания, стремясь на них заработать. Не будем их осуждать за это, знания и умения везде стоят денег. Но мир меняется, и это объективные процессы.

Методики самовнушения, на которых основаны многочисленные психологии лидерства и позитивистские психологии, достаточно хорошо известны, сейчас написано много разнообразной литературы на эту тему, где каждый преподносит себя новым мессией, но они не способны решить многие проблемы, связанные с Психикой. А вот другие методы самостоятельной

работы с Психикой менее известны, да еще и по отдельности. И почему-то сложить их вместе и применить к собственной Психике, по своему же усмотрению, в голову никому не приходит. Метод катарсиса – достаточно известен, метод свободных ассоциаций – также известен. И то, и другое считается заслугой Фрейда, который явил их миру и обосновал их пользу в аналитической терапии. В кабинете психоаналитика сочетание этих двух методов и составляет процесс психоанализа. А то, что это может сделать каждый человек самостоятельно – об этом нигде и никогда не пишется ни слова. Да и какому психоаналитику придет в голову такая ересь – рассказать все о том, что нужно делать самому пациенту, чтобы не платить деньги психологам.

Когда я сформулировал эту мысль для себя, то попытался разобраться, почему очевидная мысль и методика самостоятельного психоанализа не может дойти до нуждающихся в ней людей. Ответ чисто экономический – это никому не выгодно, кроме самих «потенциальных потребителей» этого метода, то есть для Вас, уважаемый читатель. Получив необходимые знания, Вы с лёгкостью сможете решить самостоятельно все вопросы и проблемы своей Психики. А где же в этой сентенции деньги? Их нет, в принципе. Поэтому даже задумываться на эту тему людям, обладающим достаточными знаниями в области психологии, не придёт в голову. Почему это пришло в мою «дурную» голову, я объясню позднее.

Идея родилась случайно, но и в какой-то мере закономерно. Я много лет изучал и выстраивал Систему человеческой Психики, разбираясь в подсознании и подсознательных алгоритмах. И пришел к выводу, который находит подтверждение и у большинства людей, а также специалистов, наибольшее влияние на себя оказывает сам человек. Именно поэтому в последние десятилетия стала популярна позитивистская психология. Когнитивная психология слегка обрисовала алгоритмы работы Психики, просто собирая программную базу работы Психики, а психоанализ вскрыл механизм работы подсознания, так сказать, заглянув в глубины души. Все это сложив, я нашел метод, который позволяет человеку воплотить в жизнь простую формулу: «Каждый человек – кузнец своего счастья!»

Хотя, я бы несколько модернизировал эту фразу, заменив в ней кузнеца на скульптора. Ибо, скульптор – это человек, который берет большой кусок мрамора, и отсекает все лишнее. Убрать, то, что мешает Вам быть счастливым, это самое разумное решение. Значительная часть препятствий скрыта в подсознании самого человека. Убрать оттуда проблемы, мешающие принимать правильные решения, заставляющие делать то, что ухудшает Ваше состояние – вот предельно просто сформулированная задача. И, что самое удивительное, решается она не сложно. Мне кажется, что освоить эту методику способны все, было бы лишь собственное желание.

Мои исследования свидетельствуют, что все, кто захотел, смогли изменить свою Психику по своему разумению. Никто мне пока не сказал, что у него не получилось освоить методики работы со своей Психикой (нежелание осваивать было), а вот что следует менять в своей Психике – это уже более сложный вопрос. Поэтому я порекомендую Вам дочитать эту книгу до самого конца, чтобы потом ко мне не возникло претензий, что я дал в руки инструмент, а как им пользоваться, правильно не объяснил. Вернее, объяснил, но недостаточно четко и ясно.

Вообще, сама по себе идея Самоанализа, отнюдь, не новая. Она давно существует как в психологии, так и в медийном пространстве. Она основывается на упомянутых мной методиках, открытых Фрейдом. Но вот объяснения процессов, происходящих в Психике, никто не дает. А именно понимание происходящего в своем подсознании, в своей Психике, и делает этот метод более эффективным по получаемым результатам. Моя первая пациентка, рискнувшая испытать на себе новый метод, оценила результаты, полученные спустя полтора года после начала эксперимента. «Это похоже на неведомое волшебство. И я бы тоже не поверила в произошедшие изменения Психики, если бы не проделала эту работу сама!» Работа была непростая и эмоционально сложная, но она стала именно такой, какой и хотела быть. Она на себе проверила все методики и способы работы со своей Психикой, и с ее легкой руки получилось точное название «Самостоятельный психоанализ». О нашем опыте в отработке методов Само-

стоятельного психоанализа я буду рассказывать в дальнейшем, в качестве иллюстрации к предлагаемым техникам.

Во время экспериментов и написания книги недоброжелательные оппоненты называли Самоанализ самокопанием. Так вот это совсем не так. Самокопание, по сути, лишь болезненное и бесполезное пережевывание негативной информации, да ещё заталкивание «грязного белья под диван». А Самоанализ – извлечение «скелетов из шкафа». Одесситы сказали бы, что это – две большие разницы.

## ОТЗЫВЫ

Метод самоанализа оказался для меня просто спасением!!! Так как человек я довольно занятой и работать над своей психикой, обращаясь к специалисту времени особо нет, а проблем, тянущихся из детства масса!!! Да и рассказать самое сокровенное кому-то кроме себя очень сложно... Всё равно неосознанно будешь скрывать какие-то детали! А скрывая что-то, изменить последствия никак не получится! Поэтому мне кажется это просто метод будущего!

Быть самим себе психоаналитиком – разве это не спасение?! Было не легко, но я всё таки освоила самоанализ и моя жизнь становится намного проще! Мало того, что я справилась с большинством проблем из детства, я почти научилась сразу разряжать ситуации из настоящего, не допуская негативных последствий в будущем!

Огромное спасибо автору такого чудодейственного метода психоанализа, который делает мою жизнь проще и счастливей!

*Катя, 32 года.*

Самоанализ я попробовала применить к старой детской травме. И не верила, что поможет.

Я сама занимаюсь психологией и обучением. Пробовала читать книги по психоанализу, но там сложно. А здесь Владимир объяснил все просто.

Когда проверила метод, то понравилось. Избавилась от детских страхов с лёгкостью. А вот сложные взрослые проблемы пошли уже тяжело. Потом поняла, чем болезненнее тема, тем сложнее настроится. Нужно, чтобы никто не мешал, а дети не дают покоя.

Надо было войти в состояние транса. Легла на живот, закрыла глаза, и начало получаться. Во время переживаний стала плакать, а потом по телу пошёл озноб. Но помогло, проблема ушла через две недели. Тут самое главное доделать до конца.

И когда сегодняшнюю ставишь себя в прошлое, начинаешь чувствовать себя хорошо. Весь негатив уходит, я уже люблю это состояние.

Метод помог мне разложить все по полочкам в голове. Мне удобно, не надо никому рассказывать проблемы. Сама стала себе психоаналитиком. Теперь я знаю, как справиться с плохой ситуацией.

*Юлия, 34 года.*

Премного благодарна автору метода самоанализа. После изучения данного метода моя жизнь сильно изменилась.

Мы все родом из детства. И носим с собой, даже того не замечая, груз обид, детских травм, невысказанностей. С течением жизни на этот «фундамент» наносятся новые переживания, травмы, порой порожденные искаженным восприятием через призму прежних обид.

Обладая техникой самоанализа можно самостоятельно заглянуть внутрь себя, в тайные уголки подсознания и самостоятельно обработать проблему. Интересной особенностью данного метода является то, что единожды запустив процесс самоанализа, психика начинает работать над восстановлением самостоятельно. Всплывают эпизоды прошлого, настоящего, становятся

очевидными причинно-следственные связи собственного поведения, реакций. И есть четкое понимание, каким образом обрабатывать данную ситуацию.

В итоге получаешь освобождение от призраков прошлого, и жизнь становится радостнее и легче.

Еще одним плюсом метода самоанализа является то, что есть возможность не делиться всеми скелетами в шкафу со специалистом. А наедине сам с собой ты остаёшься предельно честным.

*Анна, 41 год.*

Женщины постеснялись написать о своей работе с сексуальностью. По моим наблюдениям, проводимым в течение двух лет, все женщины улучшили свою сексуальность, некоторые повысили оргастическую способность, избавившись от препятствий на пути к оргазму. Их глаза стали искриться радостью! Чего и Вам желаю.

У всех женщин, попробовавших Самоанализ, вошла в привычку обработка текущих эмоциональных событий. Понимание механизмов принятия решений в Психике заставляет их немедленно обрабатывать потенциальные проблемы. Причем я этому их не учил и не предполагал заранее. Это и есть женская мудрость.

Кроме того, я заметил, что у них методы влияния на близких людей стали более утонченными. Всё женщины стали подбирать индивидуальные ключики к каждому члену семьи. И атмосфера в их семьях стала лучше.

И у Вас тоже есть шанс стать мудрее. И сделать свою семью счастливой! Только не нужно лениться и жалеть себя.

## Ленинские стигматы

*Когда мне было 5 лет, мама всегда твердила мне, что самое важное в жизни – быть счастливым. Когда я пошел в школу, меня спросили, кем я хочу стать, когда вырасту. Я ответил счастливым. Мне сказали – «Ты не понял задание», а я ответил – «Это вы не поняли жизнь».*

*Джон Леннон.*

Этот случай в моей практике стоит особняком. Если сказать, что у меня буквально загорелись глаза, когда я узнал о стоящей проблеме, это не сказать практически ничего. Но и сказать, что этой темы я ждал всю жизнь, тоже было бы преувеличением. Я не ожидал «встречи» со стигматами по вполне объективным причинам. Это явление очень редкое. Давайте разберёмся по порядку.

В начале 90-х в хлынувшем потоке психологической информации в нашу страну о стигматах писалось только в таинственном и загадочном смысле. Никто не понимал, что это такое, а уж о том, чтобы такое явление вылечить и речи не шло. Журналисты создавали ореол загадочности вокруг этого явления, повышая себе тиражи.

Обычно в научной литературе описываются религиозные стигматы. Заранее прошу прощения у верующих, но я не собираюсь оскорблять их чувства и, тем более, покушаться на веру. Мне, как ученому и проницательному наблюдателю, интересна лишь психология этого феномена.

Стигматами называют психосоматические реакции организма, которые проявляются в виде кровоточащих ран на теле человека. Все описания, которые мне попадались, а я внимательно следил за темой на протяжении порядка тридцати лет, относились к религиозным проявлениям. Например, у немолодой женщины неожиданно вскрывались раны в тех местах, где Христос был распят на кресте. Другой прочитанный мною случай относился к исламу. У маленького мальчика на спине красной кровяной вязью проявлялись строки из Корана на арабском языке, которого мальчик не знал. Помимо этого еще много свидетельств таких чудес описано в литературе. Причём приводятся и исторические факты и далеких лет, переданные нам, как подтверждение Веры.

Все упоминаемые факты относились к проявлениям религиозности и часто дополнялись фанатичной и истовой верой у «пациентов». Поэтому я понимал, что в реальности столкнуться с таким проявлением стигматов, у меня не было никаких шансов, да и вылечить мне бы никто не дал по понятным причинам. Верующим людям нет необходимости в психологической помощи, их направляет Вера в Бога, которая, наверное, более эффективна, чем традиционная психология. Но каждый человек имеет право выбирать себе то, что ему больше подходит. Даже отсутствие веры, которое также можно расценивать, как специфическую веру.

Для меня психосоматическая природа стигматов всегда была очевидна, но это знание и уверенность на долгие годы оставалась лишь теоретической гипотезой. И только когда я услышал о проблеме женщины, назовем ее Мариной, тогда, как говорят, у меня прямо «зачесались руки». Но это не буквально, а в переносном смысле. А вот у Марины руки страшно чесались в прямом смысле этого слова. И не только чесались. Пальцы на руках трескались, и кровавые рубцы разверзали плоть до мяса. Меня поначалу даже бросило в дрожь от увиденного.

Марина сама дипломированный детский психолог. Но она даже не знала, как подступиться к своей проблеме. Обращалась в клинику неврозов, но там даже не решались искать причины заболевания. Традиционная медицина сделала свою типичную работу – поставила

диагноз, дала таблетки, которые снижают симптоматику. Но через полгода началось привыкание к наркосодержащему препарату и рецепт не продлили, оставив человека один на один со своей проблемой. Другие попытки обратиться за помощью Марина предпринимала, но никто не понимал, как подобраться к сложной проблеме.

То, что это стигматы, мы с Мариной решили не сразу. Первое мнение совпадало с поставленным диагнозом – острый псориаз неизвестного происхождения. Но псориаз не может так быстро вспыхивать и также мгновенно затухать, в особенности от простых действий, к которым прибегала Марина для снятия болевых ощущений. К религиозным стигматам отнести заболевание то же было нельзя, так как включатели процесса явно не относились к религиозной тематике, ведь Марина являлась убежденной атеисткой. Мы пришли к заключению о стигматах методом исключения иных вариантов, так как по симптоматике больше ничего не подходило. Такая ситуация еще больше нас испугала, но и пробудила неведомые резервы для достижения успеха. Позволю себе поделиться своей любимой мыслью: «Поставить правильный диагноз – сложно, но человеку нужна помощь и решение его проблемы, а не сам диагноз».

Я тоже, признаюсь, достоверно не знал, как вылечить стигматы, просто потому, что не было возможности это сделать и проверить свои идеи. Но теория подсказывала, что проблема должна быть решаемой. Аналитическая методика невероятно сложна в подобных случаях, но она сложна, в первую очередь, в поиске причин, вызывающих болезненное состояние. По моим предположениям к ядру внутреннего конфликта доступ затруднен не только с сознательного уровня, но и весьма сложен для поиска подсознательных ассоциаций. Должно было получиться поистине захватывающее расследование, полное плутаний, ложных предположений и тупиковых версий. Марина очень хотела избавиться от проблемы, потому что она сильно отражалась на ее жизни. Семья который год балансировала на грани развода, и только невероятные усилия Марины позволяли эту грань не перейти. Но женщина чувствовала, что предел её возможностей уже близок, поэтому за мелькнувшую надежду на излечение она была готова вцепиться зубами. Да и общее знание психологии помогло ей воспринимать мои идеи благожелательно. Хотя, правды ради, следует сказать, что на первых порах она настороженно относилась к моей Информационной модели Психики и системе Самоанализа. Впрочем, я другого отношения от психологов не ожидал, и не ожидаю в дальнейшем. Слишком сильно мои исследования выходят за рамки традиционных советских взглядов, насаждаемых в обучающих психологии заведениях. Но истина пробьет свой путь, как цветок сквозь камни на горном склоне.

Традиционно в психологии и неврологии вопрос ставится таким образом: «Что происходит?», а надо искать ответ на более сложный вопрос: «Почему происходит?» Очень важно не просто описать создавшуюся ситуацию, а найти причинно-следственную связь, приводящую к проблеме. Это соответствует философскому утверждению, что у каждого явления имеется своя причина и предыстория.

Сложность проблемы не позволяла начать решать ее Самоанализом в части самостоятельного поиска источника проблемы, особенно на начальном этапе, где были одни вопросы и никаких намеков на ответы. Да и азарт, захвативший меня, заставил взяться за очную работу с пациентом. Не буду томить и нагнетать интригу, к концу третьего сеанса я нашёл путь к искомому комплексу воспоминаний. Марина сама не смогла бы найти решение, просто потому, что я, как сторонний наблюдатель, обладая соответствующим чутьем, обращал внимание не только на саму информацию, но и степень возбуждения и нюансы изменения состояния пациента. Это собственно и есть искусство психоанализа.

С позиции аналитика имелась возможность заметить скрытые намеки на проблему. А изнутри собственной Психики сделать это было практически невозможно, да и надо было обладать высоким мастерством Самоанализа, которого на тот момент Марина не имела. Такие обстоятельства являются, скорее, объективными для невероятно сложных задач. Но сейчас

она на такое мастерство нацелилась и движется вперёд уверенной поступью, твердо решив добиться привычного успеха.

Опишем, что происходило на момент нашей встречи. Марина находилась в неустойчивом психологическом состоянии. Вспышки беспричинной депрессии происходили в случайные, как казалось, моменты времени. Надо отдать ей должное, что Марина умела читать и контролировать свое состояние. Но приступы начинались, когда уже не было возможности сдерживать свои чувства. Начинались они на фоне сильнейшего раздражения, причины которого она не могла проследить, хотя и пыталась. Нужен был сторонний взгляд на ставшую уже привычной информацию.

Проявления болезни нарастали по стандартному сценарию. Сначала начинали чесаться руки, а потом проявлялись трещины в кожном покрове рук, и начинали кровоточить. Это было не обильное кровотечение, а всего лишь проступала кровь, которая засыхала и образовывала болячки. Периодичность проявления симптомов составляла одну-две недели. После приступа раны заживали, оставляя рубцы на руках. Зрелище, надо сказать, было ужасное. И меня поразил героизм этой женщины, которая старалась, чтобы ее близкие этого не замечали, хотя скрыть такое невероятно сложно. Заботится о семье, когда все нормально, многие умеют, а вот так, через «не могу», через боль и депрессию, поистине можно назвать домашним подвигом.

Проблема возникла более десяти лет назад. Единственным спасением для Марины во время приступов стал найденный ею способ облегчить страдания. Причем она догадывалась о нем давно, а обнаружила случайно. Как только начиналась чесотка, надо было опустить руки в снег или взять в руки лед. Холодная же вода не давала хорошего эффекта, лишь немного убирала зуд в руках. Влияние отрицательных температур подсказало, что ответы надо искать в зимний период, когда собственно и протекала болезнь. И, как я упоминал вначале, именно такое решение для снятия обострений исключало постановку диагноза экземы или псориаза. Никакие мази и таблетки не оказывали никакого влияния на протекание болезни. Марина использовала только обычный крем для рук, чтобы восстанавливать кожу после приступов. А так получается, что только нечто, запрятанное внутри Психики, в подсознании, оказывалось возбудителем процесса, а также и прекращало его. И ни включение, и не выключение не совпадало с какими-нибудь внешними воздействиями. То есть, необъяснимая причина лежала только внутри Психики, а это как раз целиком и полностью подпадает под определение стигматов. Но глаза боятся, а руки делают. У нас не было выбора, проблему предстояло решить.

Первое предположение, которое нами была проработано, оказалось ложным. Сильные ожоги в детстве, которые удалось охладить в снегу. Ничего подобного с Мариной не происходило. И опять начался поиск фактов. Марина рассказала, что проблема беспокоит её только в течение полугода, в холодное время. С ноября по апрель, что тоже само по себе было, по меньшей мере, странным. Марина стала искать включатели негативного состояния. Очевидным было присутствующее во всех случаях депрессивное состояние Психики, но сами причины депрессии так же просто не вырисовывались. Видимых стрессов, вызывающих депрессивное состояние, не наблюдалось. Скорее всего, включатели были внутренние, подсознательные, и уловить ассоциации с внешними воздействиями пока не удавалось. И тут она наконец-то вспомнила, что несколько раз состояние начинало изменяться, когда она надевала шелковый платок. Связать с ним изменение состояния она самостоятельно не могла. А у меня этот платок вызвал ассоциации с пионерским галстуком. И это стало своеобразным спусковым крючком для возникшего потока воспоминаний.

Я поинтересовался отношением Марины к возникшим у меня ассоциациям. Воспоминания о пионерском детстве взбудоражили Психику Марины. Она констатировала факт того, что по рукам пошел зуд, предвестник зарождающихся проблем. Но из моих объяснений она прекрасно понимала, что необходимо сначала найти искомые программы в подсознании, пройдя через болезненный поиск проблемы, а потом обработать найденное катарсисом, вновь пережи-

вая неприятные ощущения, которые в ее случае могли быть невыносимыми. Ее в буквальном смысле трясло от напряжения при воспоминаниях, жуткие гримасы кривили лицо, но она не взмолилась о пощаде, а шла вперёд навстречу новым извлекаемым из подсознания событиям.

Найти разгадку и избавиться от постоянного ужаса было для нее ценнее, нежели сиюминутная душевная боль, которую предстоит перетерпеть. Дальше она рассказала, что вступление в пионеры было для всех праздником, а для нее, как ей казалось, стало тяжким наказанием. Пойти против правил и всего коллектива она не могла, но чувство отторжения пионерии вспомнила отчетливо. Вспомнила и сразу же задумалась, а почему возникали такие ощущения в тот период, и затем бесследно пропали. Потом она их благополучно вытеснила в подсознание, и сознательный доступ к ним пропал.

Связь с пионерами стала отправной точкой для поисков. Дальше мы потянули за цепочку ассоциаций и неспешно выудили из ее подсознания все нужные нам ответы. Как будто что-то переключилось в ее подсознании, и нам открылся доступ к тщательно скрываемым ранее тайнам ее души. Словно бусинки на ниточку мы стали нанизывать забытые факты из ее прошлого. Она просто перестала бояться и отгонять болезненные воспоминания из далёкого детства. Но заставить себя сделать такое – невероятно сложная задача.

Ассоциации выстраивались в схему. Вступление в пионеры чаще всего назначали в День рождения Ленина 22 апреля. В торжественной обстановке вступающим в организацию детишкам повязывали красные платки, которые почему-то называли галстуками.

Вспоминая это, женщина отчаянно страдала. Боль отражалась на лице Марины, скрежетали зубы, а глаза были полны холодной ярости. То, что мы зацепились за нужную ниточку у меня сомнений не оставалось. Но, куда она приведет, пока для меня было загадкой, впрочем, как и для Марины.

Потом она вспомнила, что 1 сентября, когда водит сына в школу, испытывает очень неприятные ощущения на линейке среди собравшихся школьников. Опять пересечение с воспоминаниями о пионерском детстве. Что же за этим кроется?

Тут она еще раз, но уже подробно, рассказала о своём шейном платке, который она не могла безболезненно взять в руки, а выбросить не получалось. Он лежал в шкафу, манил и отталкивал. Образ пионерского галстука был неосознанно связан с обычным шейным платком. «Надо с гордостью и честью...» – так учила нас советская пропаганда. Эти лозунги настолько крепко засели в Психике женщины, что она была готова терпеть муки, но платок хранила, как завещали воспитатели из ее детства.

Вспышки отдельных воспоминаний приоткрывали завесы тайны, продвигая нас к цели. И вот настал момент разгадки, когда для меня все встало на свои места. Марина выслушала мои предположения относительно связи пионерии и имени Ленина, и ее как будто прорвало. Она выстреливала отрывистыми фразами, вскрывая вехи своих психологических конструкций: «У Ленина – день рождения, когда принимают в пионеры. У него день рождения – торжество, а у меня день рождения совпадает с днем его смерти. 21 января. У меня день рождения – траур». Гримаса боли отразила степень ее переживания, а я возликовал, что наконец приоткрылась искомая загадка, но пришлось себя сдерживать.

Все, кубики сложились! Цепочка ассоциаций достигла самого значимого элемента во всей конструкции – дня смерти Ленина, который пришёлся на ее день рождения. Но это сформировалось пока лишь в моей голове, а для Марины пришлось объяснять все найденные взаимосвязи, потому что ей самой предстояло обрабатывать эту отрицательную информацию, разрывать ассоциации и стирать негатив из своего подсознания. Она с должным прилежанием проделала всю необходимую работу и достигла желаемого результата. Но от момента озарения до полной победы было еще далеко, да и не так безоблачно, как уже кажется сейчас.

Вырисовывается такая схема, которая возникла в ее Психике под напором трагических детских переживаний. «Ленин – главный враг в жизни, потому что он умер в день моего рож-

дения» – так думалось ребенку, когда в день ее рождения нельзя было даже поздравить ее. А в сегодняшние дни простое упоминание о Ленине или пионерах вызвало боль. И все, что с ними связано, запускало процесс формирования негативной энергии. Когда негатива накапливалось достаточно для взрыва, то Психика включала предохранительные механизмы, направленные на недопущение непоправимых последствий. Это, по сути, одна из разновидностей компенсаторных функций Психики. А если случалось какое-то событие, ассоциативно связанное с проблемой, то разрядка негатива также происходила. Марина подтвердила, что иногда стигматы проявлялись в «мягкой» форме, не доходя по болезненности до полного коллапса. Но причин, по которым это проявление включалось, она не замечала. Когда же она решила проблему, то вопрос поиска включателей возникновения проявлений был закрыт без отгадки. Так и родилось наше совместное название – Ленинские стигматы.

А почему стигматы? Она прочитала об этом в возрасте примерно пятнадцати лет. Живо представляла себе изображение кровавого креста на теле женщины. И ей подумалось, что она-то не такая, как все. Это и стало лейтмотивом всей работы ее Психики. Впоследствии она обнаружила и иные проблемы, связанные с этой глубиной установкой, что "она не такая". Но, уже хорошо освоив метод Самоанализа, она расправилась и с другими проблемами, которые доставляли меньше неприятностей.

Представьте себе, что творилось в душе маленькой девочки, которая узнала, что у нее никогда не будет Дня рождения, такого как у других детей. Она возненавидела Ленина, и дальше стала представлять, что бы она с ним сделала, если бы... «Измазанные кровью руки она вытирает белым снегом, светит яркое зимнее солнце». Кстати, обострения чаще всего происходили именно в зимние солнечные дни. Зимнее солнце, которое вызывает у людей надежды на тепло и душевную радость, Марина ненавидела до дрожи. Возникла устойчивая связь «радость – траур».

Определившись с Лениным, она вспомнила, каким трагическим всегда было для нее ожидание дня рождения. Но она ждала не праздника, как все девочки, а боль и скорбь ассоциировались у нее с днем рождением. Это и было первопричиной всего возникшего программного комплекса в Психике, усиленного сформированным по тем же причинам комплекса неполноценности.

Ведь у всех детей это весёлый праздник, а ей в день рождения было не до торжества. Взрослые говорили: «Ленин умер», а она, тогда маленькая девочка, ощущала себя неполноценным ребёнком, у которого злой волшебник украл праздник. Празднования своего дня рождения она не вспоминала, потому что их не было. Что творилось в душе ребёнка, знает только сама Марина, потому что она обрабатывала эту информацию самостоятельно. Я научил её совершать катарсис и предоставил свободу в работе со своей Психикой.

День ее рождения стал основополагающим событием в организации сложной, разветвленной проблемы. «Я не такая, как все!» – лейтмотив всех рассуждений маленькой девочки. И виноват в этом Ленин. Все, что тем или иным образом связано с Лениным, все становилось потенциальным включателем стигматов. А естественные для нашей жизни стрессы стали подпиткой негативной энергии, необходимой для проявления стигматов. Энергия накапливалась, доходила до критического уровня, а потом прорывалась наружу, вызывая боль и раны.

Дальше ответы на мучавшие вопросы посыпались, как из рога изобилия. Почему Марина не любила ходить на чужие дни рождения? Ответ прост и очевиден – она же не такая, потому что Ленин украл у неё День рождения.

Почему период действия болезни продолжался с конца осени до конца весны? В самом начале я даже прикидывал аллергическую версию, но не сошлось, и эта версия отпала. Начало периода связано со старым праздником Революции 7 ноября, а окончание – день Пионерии, 19 мая. А потом до осени никаких событий, связанных с Лениным не бывает. Еще несколько мелочей обнаружила Марина в своей Психике и успешно их обработала.

С обработкой Марина не спешила по моей рекомендации. Проблема была очень серьёзная, поэтому на перенастройку Психики требуется необходимое время, причем для каждого сделанного катарсиса. Недельный перерыв в тяжёлых случаях оказывается оптимальным временем для предоставления возможности Психике на адаптацию к внесенным изменениям.

Весь процесс обработки воспоминаний катарсисом Марина проделала самостоятельно, ставя меня лишь в известность о результатах. Ну, и пару раз я уточнял ей фронт работ, чтобы не расплыться на проблемы, не имеющие прямого отношения к стигматам. Спустя чуть более трёх месяцев кровавые раны перестали появляться. Последними ощущениями оставалось появление возбуждения в подушечках пальцев, с которых раньше начинался весь страшный процесс. А также Марина призналась, что упоминание дня рождения, пионеров или имени Ленина все таки еще вызывают у неё лёгкое раздражение. До достижения полного равнодушия к бывшим проблемам нужно поработать, а от того, что с ней творилось раньше, она убежала очень быстро и далеко.

Сначала ослабли приступы, ограничившись лишь зудом и покалыванием в руках. Потом пропали и они. Последнее необъяснимое раздражение Марина испытала в день пионерской организации. Она сама забыла об этом празднике, но сын что-то пошутил над пионерами, и Марина вспыхнула как спичка. Только мгновения длилось состояние, которое раньше заканчивалось приступом. А в этот раз нечто неведомое перещелкнуло в голове, Марина вернулась к нормальному состоянию. Она прекрасно понимала теперь, что вызывает неприятные ощущения и с лёгкостью укротила хлынувшие негативные эмоции. Да и самого негатива было уже в разы меньше. Так что можно заключить, что проверочное испытание Марина прошла успешно.

Теперь ей предстоит бороться с другой проблемой, которая стала прямым следствием основной проблемы. Отношения с мамой на протяжении всей взрослой жизни у нее не складывались. Марина тратила очень много сил на подавление неприятия матери и старалась быть примерной дочерью, честно выполняя свой долг по отношению к родителям. Она не могла понять своих отрицательных чувств к маме. Объяснение ненависти к собственной матери отразилось в ключевой маминой фразе, которую я помог ей найти: «Я хотела родить тебя на крещение, а вышло на Ленина». Значит, виновата во всем мама, которая родила её не в тот день.

До тех пор, пока Марина не обработала эти эпизоды, в которых фраза была повторена не раз, отношения с мамой были, мягко говоря, натянутые. Конечно же, это была не единственная обида, но этот эпизод был настолько глубоко запрятан в подсознании, что Марина о нем не вспоминала с детства. Хотя до этого она не раз искала причины своего отношения к матери. День смерти Ленина стал краеугольным камнем всего нагромождения негативных событий.

Теперь Счастье поселилось в их доме. Процесс Самоанализа настолько увлек Марину, что теперь она собирается вычистить свою сексуальность и семейные отношения, чтобы ощутить себя прекрасной женщиной без всяких ухищрений. Она разделяет мою точку зрения, гласящую «Выбирай: Выглядеть или Быть?». Марина сделала свой выбор в пользу Быть. Она желает быть счастливой женщиной, и только ее собственная Психика является залогом успеха.

Информационная Модель Психики делает неразрешимые проблемы простыми. А правильная работа с ними их устраняет.

## Часть I. Самоанализ

*«Поверил Я алгеброй гармонию.  
Тогда уже дерзнул, в науке искушенный,  
Предаться неге творческой мечты».*

***А. С. Пушкин***

## Рождение идеи

Сама идея Самоанализа оформилась в виде рабочей методики под воздействием случайных обстоятельств. Но появление ее абсолютно закономерно. Методы самостоятельного влияния на свою Психику человечеству известны давно. Аутотренинг, медитация, простое самовнушение – распространённые способы работы со своей Психикой, умело применяемые многими людьми. Это основные и хорошо известные методики взаимодействия с собственной Психикой. Но разнообразных способов влияния на самого себя достаточно много, в особенности новомодных. По сути своей, все подобные «открытия» и «сверхэффективные» методы «улучшения собственной Психики за пять или десять уроков» являются ничем иным, как различными маркетинговыми ухищрениями продажи хорошо известного товара, доступного любому человеку абсолютно бесплатно. А в их основе все равно лежат базовые методы воздействия на Психику. Как не вспомнить великого Карлсона: «Осторожно, Малыш, это жулики!» Впрочем, многим людям подобные книги приносят пользу на определенном этапе, поэтому не будем судить строго. Мне лично по душе более серьезные книги по психологии, которые можно отнести к условной категории «Высшая психология». Но не будем принимать во внимание личные пристрастия, а постараемся найти пользу и реальные методы взаимодействия со своей Психикой.

Упомянутые уже самовнушение, медитация и аутотренинг – это, по сути своей, один и тот же метод взаимодействия со своей Психикой. Только разные теоретические объяснения и формы взаимодействия со своим подсознанием. Популярность этих методов объясняется их простотой, доступностью и достаточной эффективностью их использования. Кроме того, очевидна взаимосвязь между воздействием и получаемым результатом. Что, несомненно, очень важно для людей, ибо, разумная, целенаправленная деятельность должна приносить результат. Хочется, чтобы результат получался сразу, но не всегда такое возможно.

Самоанализ – более длительный метод, результаты проявляются не сразу. Порой изменения в Психике бывают и вовсе малозаметными, так как мы взаимодействуем с ней постоянно, и не обращаем внимания на то, как мы меняемся. Точно также, как мы не замечаем, как растут наши дети. Но при этом сложно оспорить утверждение, что наша Психика подвергается изменениям под внешними воздействиями. И если самовнушение или медитацию мы понимаем сразу, то...

А вот с Самоанализом не все так просто. И, на первый, взгляд, этот метод может показаться немного сложным, несколько консервативным, да и длительным. Но зато результаты становятся постоянными, да других преимуществ более чем достаточно. Только они не бросаются в глаза. Как говорила моя бабушка, хороший гриб всегда прячется, за ним нагибаться надо. А мухомор в глаза бросается. Но сложность Самоанализа проявляется лишь на начальном этапе, когда осваивается этот уникальный метод взаимодействия со своей Психикой. А потом уже людей не удержать от желания сделать Психику идеальной, что впрочем, даже теоретически не достижимо.

Самоанализом или самостоятельным психоанализом, на самом деле, занимается каждый из нас, причем практически постоянно. Но мало кто знает, что такое психоанализ в реальности. Поэтому работа со своей Психикой проводится стихийно, и уловить связь между воздействием на самого себя и полученными впоследствии результатами невероятно трудно. Хотя мне не раз удавалось это обнаруживать в Психике людей. Человек рассказывает о происходящих внутри изменениях, не понимая их причину. Мне совершенно очевидно, на основании своего практического опыта внимательных наблюдений, что послужило началом процессов, произошедших в Психике. Я называю человеку либо события, либо его мысли, которые послужили включателями процессов. Но не будем забежать вперед.

Сначала я объясню известные методы воздействия на Психику. Сравню их, чтобы возникло понимание их эффективности и применимости для решения различных проблем. Потом вкратце расскажу метод коррекции Психики, который называется катарсис. Безусловно, у Вас возникнет желание сразу попробовать, ведь это несложно и совсем не больно. Вы вероятно отложите книгу в сторону, потому что захочется сразу попробовать. И не факт, что сразу схватите ее вновь. Результат Ваших опытов не будет немедленным. Психика реагирует не сразу. Кроме того, не все получится с первого раза. Вот тогда снова и понадобится книга, чтобы понять, какие процессы происходят в Психике после Вашего воздействия на самого себя.

Система Самоанализа Психики не возникла благодаря какому-либо прозорливому открытию. Хотя, как бы было здорово провозгласить о счастливом озарении. Увы, все гораздо прозаичнее. Самопознанием каждый человек занимается с детства. Узнавая мир, набираясь опыта, мы одновременно познаем и себя, и свою Психику. Может быть, не все это четко понимают и осознают, но разговор со своим внутренним «Я» и есть часть процесса Самоанализа. Это и воздействие на свою Психику, хоть и неосознанное и не очень результативное, но любое море состоит из капель воды.

Более осознанно относятся к своей Психике психологи разных направлений, но анализом своей Психики занимаются в основном психоаналитики. Много раз мне доводилось читать в научной литературе, что сами аналитики разбирали свои проблемы, но этот, предлагаемый Вам, метод Самоанализа никто и никогда не упоминал, видимо не удосужились осмыслить свою работу с собственной Психикой. И я, как и все, не избежал этой участи, также, не задумываясь о том, что я делаю со своей Психикой. Я целенаправленно работал, применяя методы психоанализа, отрабатывал методики и чистил свою Психику. Прошу заметить, что делал я это самостоятельно, пользуясь своим знанием психоаналитических методик и техник. Поначалу они мне тоже казались мудреными и сложными. Но это только потому, что психоаналитикам невыгодно давать какие-либо объяснения о своей работе. В результате я сумел подметить процессы и особенности, которые бывают незаметными при работе с пациентами. Если человек решил свои проблемы, то он не пойдёт к доктору, чтобы доктор убедился в его здоровье, особенно через достаточно длительное время. А результаты от психоаналитической работы проявляются не сразу. Однако, со своей Психикой мы общаемся постоянно, да и проследить причинно-следственные связи в своей Психике вполне возможно. Именно так я стал замечать закономерности, а потом применял их в работе с пациентами, причем, предпочитал людей, которые не выпадают из поля зрения после окончания лечения. А потом произошёл случай, который заставил меня задуматься о методиках терапии и анализа.

## Первое появление Самоанализа

*«Только осень покажет, что было зачато весной; лишь вечером  
станет ясно, что началось утром».*

*К. Г. Юнг*

Ко мне обратилась женщина, назовем ее Наталья, которой требовалась моя помощь, но возможности получить её согласно канонам психоанализа не было. Она не могла приезжать ко мне на сеансы по причине своей большой загруженности и удаленности от меня. Спасибо московским пробкам! Но желание получить настоящую помощь и изменить свою Психику у нее имелось. Впрочем, она была практически в безвыходном состоянии. На дне рождения одного из родственников Наталья спросила у меня совета, как ей сохранить семью. Бесплезных советов можно дать десятки. А подойдут ли они к ее конкретной ситуации? Конечно же, нет. Я объяснил ей, что сначала надо разобраться в создавшейся ситуации, и лишь потом найти правильное решение, а затем его начать реализовывать. Скажите, станет ли разумным, если Вы будете примерять чужое решение к своей ситуации, следуя советам о других семьях? Можете оценить вероятность того, что такое решение подойдет Вам и улучшит ситуацию. Или создаст еще более сложные проблемы.

Наталья согласилась, но делать все равно что-то надо. Она рассказывает мне свою историю. Семья, муж и двое детей. Девочка, 11 лет. Мальчик, 5 лет. Нормальная работа. Муж без явных проблем и непримиримых противоречий. Но, два или три года назад что-то сломалось в ее душе. Радости от семьи стало мало. Муж не вызывает желаний. Дети начинают раздражать. Появилась неуверенность, злоба на окружающих. Она хочет уйти от этого, но не знает как. Читала книги по психологии, смотрела в соцсетях обсуждения проблем. Но даже, несмотря на достаточный объем информации, Наталья не видит и не понимает, что нужно делать.

Наверное, не сложно догадаться, что это распространенная ситуация. Многие сталкиваются с похожими проблемами, пусть не в своей семье, но точно видели или слышали подобное. Первый очевидный вопрос вызвал у нее недоумение. А другие члены семьи находятся в таком же плачевном состоянии? Оказалось, что нет. И муж, и дети не показывают признаков недовольства и депрессии. Значит, что у них состояние в пределах нормы. И только Наталья испытывает дискомфорт в семейных отношениях. Причем в семье, которую в основном создавала она сама. Ведь основа семьи – это женщина, она как капитан семейного корабля. Сначала она строит этот корабль, потом ведет его через бурное море обыденной жизни. Мужчины не очень заморачиваются вопросами прочности и счастья в семье. Дети, тем более. Все они просто живут в семье. То есть, выходит, что проблемы семьи значимы только для нее. Значит, надо разбираться с ее Психикой. А Психика других членов семьи «пойдет на поводу» у Психики лидера, коим, безусловно, является мать и жена.

Вот такой получился расклад перед началом работы. Работа обычная, но трудоёмкая. Откорректировать и подчистить Психику нормальной женщины. Хотя вопросы сексуальности мы еще не затрагивали, а там как раз и прячутся многие проблемы. Загруженность Натальи по своей работе и по семейным обязанностям вкупе с большой удалённостью ее жилья не позволяли ей приезжать на сеансы хотя бы раз в две недели. Но, видя ее заинтересованность в предстоящей работе и правильное понимание целей этой работы, я предложил ей самой проделать работу со своей Психикой. Поначалу это была, скорее, шутка. Но она оказалась очень удачной.

Наталья восприняла идею о самостоятельном психоанализе очень рационально. Ведь, действительно, работу с Психикой делать надо, а кроме нее самой получалось, что и некому. Вот только что делать и как, она не знала. Но очень хотела изменить свою жизнь к лучшему.

Это стремление меня и подкупило. Человека, который хочет и готов добиваться цели, можно научить всему. Наше общение и совместная работа свелась к телефонному общению. А значит, элементы психотерапевтического воздействия были практически исключены. Зато результат превзошёл ожидания, как ее, так и мои. Главным итогом стала фраза ее дочери, сказанная примерно через полтора года после начала эксперимента. «Мама, я вижу, что ты опять стала счастливой, как когда-то в моем детстве!»

Вернуть человеку ускользающее счастье – разве может быть что-то более значительное в нашей жизни! Но самое удивительное, что это делал сам человек, самостоятельно, лишь разобравшись в том, что надо делать. Таким образом, получается, что каждый человек имеет свой шанс на счастье, если захочет им воспользоваться и приложит необходимые усилия.

Вкратце, я поясню, чему я научил Наталью. Я поведал ей, как устроена Психика в самых общих чертах. Объяснил суть метода психоанализа, сводящегося к двум действиям, правда, они не такие уж простые, но точно доступные всем и каждому. А потом я больше подсказывал ей направления самостоятельной работы и умирал ее нетерпение. Результат хочется сразу, а Психика так не работает. Психика инерционна, о чем не следует забывать. Она оказалась прекрасной ученицей, что немудрено. Старалась она для себя, и понимала, что любая ошибка и разгильдяйство по отношению к самой себе отразятся на ее результатах, а ругать кроме себя некого. Поэтому вся ответственность по корректировке своей Психики ложится на ее владельца.

Наталья отлично справилась с задачей, проявив достойное трудолюбие и внимательность. И этого оказалось достаточно, чтобы откорректировать Психику по своему желанию. Хочу еще раз подчеркнуть, что я только подсказывал ей, а решения принимала она сама, и работу проделала она сама. То есть, желаемый результат получился с минимальным внешним вмешательством. Чего и Вам желаю.

К рассказу о Наталье я еще буду возвращаться, чтобы иллюстрировать примерами объяснения методов Самоанализа Психики. А сейчас мы перейдем к рассмотрению методов лечебного воздействия на Психику, которые осуществляются с помощью специалистов. После чего будет дан первый краткий рассказ о методике самостоятельного Психоанализа.

## Самостоятельный Психоанализ

*Счастье нужно не завтра, а от сейчас до навсегда.*

Работа с Психикой человека или корректировка Психики подразумевает возможность воздействия с целью изменения его состояния в длительном периоде времени. Разделить эти воздействия можно на три типа, принципиально отличающиеся друг от друга по методу влияния. К первому типу относятся химические воздействия в виде лекарственных таблеток или алкогольные и наркотические препараты всех видов. Они объединены в один тип по принципу химического воздействия. Многие возмущаются, как же можно соединить наркотики и лекарства, ведь они преследуют разные цели. Увы, метод воздействия у них одинаков, введение химических веществ в организм. И задача одинаковая – изменить состояние Психики или, как называют иначе, измененное сознание, а вот цели, действительно, разные, правда, об этом мало кто задумывается. Разные цели потому, что получаемые после воздействия состояния у них различаются. Но объединяет их химическое воздействие на Психику, которое носит ограниченный по времени характер. Следующая порция химического вещества вновь погружает человека в похожее состояние. То есть, такие воздействия следует признать временными, но привыкание организма к химическому воздействию немного изменяет Психику. В химические воздействия мы не станем особо углубляться, потому что эти явления и так достаточно хорошо изучены, но положительный эффект там наблюдается далеко не всегда, а негативных последствий, увы, полным-полно. И есть интересный вопрос. Почему одинаковое химическое воздействие вызывает не одинаковые, а лишь похожие состояния. Ответить на этот вопрос Вы сможете сами, когда разберетесь в устройстве Психики, о котором я буду постепенно и последовательно рассказывать в дальнейшем.

Помимо химического воздействия на Психику могут оказывать лечебное влияние и другие методы. Их разделяют на два типа: аналитическое и терапевтическое воздействие. К аналитическим воздействиям, безусловно, относится психоанализ, как самый известный и популярный. При этом многие направления в психологии и психотерапии родом из психоанализа. Например, Бихевиоризм и Гештальт-терапию основали психоаналитики, решившие создать свое собственное направление в психологии. Я же свожу сложный психоанализ к простым действиям со своей Психикой.

Кроме того, к аналитическим воздействиям следует отнести, хотя это выглядит не так очевидно, церковную исповедь или разговоры «по душам» с другом или подругой, да под рюмочку. Кажется необычным, что я объединяю эти три, казалось бы, разных процесса. Но в их основе лежит единая суть работы с Психикой. В них во всех происходит «очищение души». Человек «выговаривает» свои проблемы, и наступает небольшое, а иногда большое, облегчение. Именно поэтому люди и совершают эти действия. Суть этого процесса состоит в том, что болезненная проблема разряжает свою негативную энергию, будучи рассказанной с эмоциями. Чуть позже мы разберём этот процесс более подробно, так как он для нас имеет ключевое значение.

Чтобы не упустить нить понимания целостной картины, вспомним о другой ветви внесения коррекции в Психику: психотерапии и НЛП. Суть этих методов состоит в том, чтобы, найдя болезненную проблему, записать в Психику более мощную программу, которая будет работать вместо существующей. Этот метод работы с Психикой менее изящный, скорее, более силовой или насильственный. Если вы не в состоянии переиграть противника интеллектуально, то тогда ничего кроме грубой силы не остается. Если выразится точно, то терапевтические методы сводятся к тому, чтобы навязать Психике правильные программы и знания. Вот только наша

Психика закономерно сопротивляется не только этому, но и любому другому внешнему воздействию. Это закон Психики, хорошо изученный и известный в психоанализе (сопротивление пациента), чему посвящено немало страниц в разных работах.

Кстати, можно еще вспомнить о нашем излюбленном способе навязывать свои мысли и идеи людям через конфликт или скандал. Есть даже раздел психологии, который называется конфликтология или «скандалистика», как я это называю. Ответы, которые они ищут, сводятся к тому, как победить в конфликте. А вот то, что Ваши идеи будут изначально отторгнуты оппонентом, даже не рассматривается.

Итак, окинем общим взором методы воздействия и их эффективность. Химическое воздействие дает кратковременный эффект, но в этом типе воздействия следует отметить, что достигается очень высокая детерминированность действия и высокая повторяемость результата. Мы легко и гарантированно получаем желаемый эффект на непродолжительное время. Кратковременное действие и есть основной недостаток этого метода. Проблема не решается, а лишь приглушается на время. Есть небольшая надежда, что проблема со временем рассосется самостоятельно, без нашего вмешательства, но сбывается такая надежда довольно редко. Для решения проблем в Психике требуется менять информацию, находящуюся в Психике, а не заглушать или тормозить реакции работы Психики.

Психотерапия – эффективное средство в борьбе с психическими проблемами. Результативность зависит от мощности воздействия, и имеет гораздо более длительный эффект. Но с течением времени сила действия наложенных программ ослабевает, что несколько уменьшает их эффективность. Правда, за время их действия также перестраивается и само состояние Психики, которое уменьшает, в свою очередь, и действенность болезненных программ. Поэтому очень часто наблюдается частичное излечение от имевшихся проблем. Но, в целом, психотерапия и НЛП, как методы прямого программирования Психики способны решать проблемы на более длительное время в отличие от химического воздействия, которое их только приглушает. Да, и к положительным результатам психотерапии можно отнести быстроту лечения и часто немедленную «видимость» результатов. Некоторые проблемы можно отработать за один сеанс. Но есть еще угроза нанесения вреда Психике человека в случае неквалифицированных действий или ошибки при определении нужного воздействия. Особенно этим грешат методы НЛП. Да и вообще следует сказать, что методика НЛП больше используется не в лечебных целях, а в бизнесе, маркетинге и, что особенно прискорбно, при разнообразных мошеннических операциях. Повлиять на человека для своей пользы – неблагодарное занятие. Впрочем, и Христос провозглашал только благие цели, но с именем Бога в средневековые люди жгли на кострах и убивали неверных в Крестовых походах.

А теперь психоанализ! Только мы посмотрим на него не с привычной точки зрения, когда классики психоанализа со страниц своих по-настоящему ценных и умных книг рассказывают о премудростях Психики. Это сложные для чтения книги. Мы посмотрим с практической точки зрения, просто обобщив мой более чем двадцатилетний опыт психоаналитической практики.

Вот что удивительно, но учебника по психоанализу, где были бы изложены все принципы и методики работы с Психикой пациента, мне нигде встретить не удалось. Отдельные практические моменты можно найти в разных книгах у разных авторов, но целого сборника метода, как такового, мне никогда не попадалось. Очень хорошие описания трудов классиков, похожие на обзоры творчества, попадались. А вот практика психоанализа, да со всеми тонкостями взаимодействия с Психикой пациента, как-то не печатается. У меня даже закралось подозрение, когда я изучал психоанализ, что кто-то сверху разбросал невидимой рукой всю полезную практику случайным образом по всем различным работам. То ли для того, чтобы люди читали о Психике, то ли психоаналитики не желают делиться своим тайным знанием. Последнее, мне кажется, ближе к истине, так как для психоаналитиков – знание Психики и методов работы с ней является заработком и источником существования, порой, единственным. Я не призываю

Вас пожалеть не таких уж и бедных аналитиков или помочь им материально, нет, я лишь хочу сказать о том, что психологи не заинтересованы в популяризации своих настоящих знаний, а заинтересованы только в рекламе своих услуг. Это нормальный подход к бизнесу, только я несколько выбиваюсь из стройных рядов психоаналитиков. Для меня это истинная потребность и подлинное увлечение. И это позволяет мне посмотреть на процесс психоанализа под другим углом зрения. Я не должен применять специальные психотехники, чтобы заставить клиента прийти вновь и принести ещё денег для своего заработка. У меня есть достаточные доходы от другого бизнеса. Поэтому, как иногда говорят, я работаю за интерес, целью которого является помощь людям и удовлетворение своего научного интереса.

Вся премудрость психоанализа сводится к длительному поиску давно забытой, вытесненной в подсознание информации и проведение катарсиса, то есть очищения от энергетики или значимости найденной информации. Вуаля! Именно об этом не хотят писать психоаналитики в своих книгах, потому что, на самом деле, любой человек способен сделать это самостоятельно, если научится правильно искать в СВОЕЙ Психике то, что находит психоаналитик, обладающий опытом и необходимыми знаниями. Разница между Вами и психоаналитиком, как раз, и составляют знания и умения, но это легко устранимое препятствие, правда, лишь при наличии желания и небольшого трудолюбия. Я не призываю Вас последовать моему примеру и прочитать всего Фрейда с Юнгом, Фромма и Адлера, а также еще несколько десятков менее известных, но прекрасных авторов, написавших о психоанализе всего по несколько книг. Я ставлю себе задачу, изложить методы работы с Психикой в простой и популярной форме, а также объяснить и структуру Психики, чтобы было понятно, с чем придется иметь дело. Как это получится – судить Вам, уважаемый читатель.

## Сравнение методов

*На самом деле, жизнь проста, но мы ее настойчиво усложняем.  
Конфуций*

Давайте сравним в самом общем понимании анализ и терапию. Анализ следует отнести к внутренним воздействиям, происходящим внутри Психики, а терапию или программирование к внешним. В соответствии с этим несложно догадаться, что собственное воздействие преследует исключительно добрые и положительные цели в отношении самого себя.

Психотерапия и НЛП основаны на внешнем воздействии. И если психотерапевты не имеют злых намерений относительно пациента, то «НЛПрограмисты», имеют в отношении Вас определённые намерения, не имеющие ничего общего с Вашим благом. Нельзя сказать, что их воздействие исключительно злонамерено. Вам «впаривают» «уникальный товар» только для «Вашего же счастья». А так как Вы не понимаете своего счастья, то к «неразумному дитяте» применяются специальные методы воздействия. Методы различаются по степени жесткости воздействия, от мягких методов маркетологов и рекламы, до «гипнотехник НЛПрограмистов».

Аналитический метод работы с Психикой же лишен названных недостатков, хотя и в его методике также есть возможности ошибиться, но не по чужой злой воле, а, исключительно, по недостаточному знанию Психики и ее законов. А это, как раз, поправимо, было бы желание! В аналитическом методе решение задачи сразу ищется в рамках исследуемой, анализируемой Психики, то есть, только для Вас. Хорошие психоаналитики прекрасно знают о том, что для каждого человека нужно найти только ЕГО решение. Поэтому анализ не может быть быстрым.

На первый взгляд, эффективность воздействия при терапии кажется выше. Но это обманчивый взгляд. Потому что изменения в Психике наступают не сразу, существует некоторая инерция по отношению к оказанным воздействиям. Изменения Психики в результате аналитических воздействий наступают в течение от двух недель до полугода. Этот вывод я сделал на основании своей двадцатилетней практики, а объяснения предоставляю в дальнейшем.

Человеку нужна помощь, и он хочет решение проблемы сейчас и навсегда. Поэтому разумное сочетание методов терапии и анализа может давать идеальный результат. Но вот для изучения и понимания работы Психики требуется чётко разделять эти методы и выявлять их сильные и слабые стороны.

Мне часто говорят, что людям проще понимать не теорию, а объяснения на простом, бытовом уровне. Вот и давайте рассмотрим то же сравнение анализа и терапии на уровне выяснения отношений между двумя людьми, то есть, обратимся к «скандалистике». Попытки навязать свое мнение или решение путем скандала иначе как к особому рода терапии отнести нельзя. Мощное внешнее воздействие на оппонента, продавливание своих интересов вне зависимости от интересов партнёра. Знакомо ли Вам такое поведение? Результатом обычно становится либо конфликт, не несущий никакой пользы обоим партнерам, либо подавленная личность партнера, что не делает его Психику лучше. Но разве нас это волнует, если мы добились своей победы, а мелкие потери близких людей нас мало интересуют. А вот когда к нам применяются подобные методы, то мы уже начинаем понимать их «неправильность», но мало у кого вспоминается прекрасный принцип человеческого общения – «Не делай людям того, чего не хочешь, чтоб делали тебе». Ну, не приходит такой принцип в голову во время скандала!

А аналитическую работу с Психикой можно сравнить с задушевным разговором. Каждый его участник уважает оппонента и не стремится его подчинить или подавить. Целью такого

разговора обычно является достижение взаимопонимания и совместный поиск правильного решения, подходящего обоим партнерам. А вот в процессе самого разговора и осуществляется работа с Психикой, совершенно незаметная для многих. Рассказывая о своих проблемах, человек разряжает их болезненность внутри Психики. Еще Фрейд доказал, что вытеснение болезненных проблем в подсознание приводит к нехорошим состояниям Психики, и его открытие уже прошло столетнюю проверку практикой. И он же, уважаемый классик, доказал, что их извлечение из подсознания, то есть воспоминание и повторное переживание приводит к разрядке болезненности и исчезновению проблемы, что и называется *катарсисом*. Те же сто лет практических проверок и работы с этим знанием дают нам возможность согласиться на понимание пользы катарсиса или очищения души.

## Знакомство с катарсисом

*«Чтобы видеть дальше и вернее,  
Нужно посмотреть вверх голов».*

*В. С. Высоцкий*

Объяснение эффекта катарсиса я постараюсь дать максимально просто. В результате задушевной беседы чаще всего люди испытывают облегчение и разрядку, но не понимают, что произошло. Задушевный разговор между партнерами случается очень редко, но я уже называл иные способы анализа – исповедь и пьяная беседа. Алкоголь помогает упростить доступ к подсознанию, как говорят «развязать язык». А исповедь – это специальная процедура, где человек проводит заранее подготовку, продумывая «свои грехи». Так ведь это как раз и есть работа по Самоанализу. Потом священнослужитель сообщает об отпущении грехов, и они «радостно улетают под купол церкви». Просто, но с каким изяществом. И в отличие от методов психоанализа исповедь проверена на практике не менее тысячи лет. Более точно сказать не смогу, потому что не изучал теологию. Но точно могу сказать, что, по сути, исповедь и психоанализ очень близки по своему влиянию на Психику человека. Различаются лишь внешним оформлением, но смысл психической работы очень похож.

Также в исповеди можно найти и элементы самопрограммирования собственной Психики. Проговаривая правильные истины, коими нас наставляет церковь, мы программируем сами себя. И абсолютно очевидно, что совершаем полезную работу для нашей Психики. Ведь религиозные ценности проверены тысячелетиями. Да и сам процесс исповеди уходит корнями в древние иудейские религиозные традиции. Мы не станем забираться в глубину веков, а заглянем в настоящее время и посмотрим, что происходит в Психике человека, когда он готовится к исповеди.

Исповедь – это в чистом виде самоанализ. Психический процесс исповеди можно разделить на два основных этапа. Подготовка и совершение. Решение исповедаться не случается в одночасье. Никто не принимает такое решения, проходя мимо церкви. Зашёл, быстренько исповедовался и пошёл дальше. Так не бывает. Человек долго размышляет, готовится. Иными словами, он проделывает психологическую работу внутри себя, осознает свои ошибки или неверные действия, анализирует и осуждает их. Ведь никто не приходит в церковь на исповедь, чтобы похвастаться. Поэтому основная работа с Психикой проделывается заранее. Выявляются проблемы, обдумываются, происходит поиск правильных решений, которые не были приняты в момент совершения действий. И лишь потом происходит обращение к уважаемому человеку, мнение и опыт которого не подвергаются сомнению. В этот момент потребность человека, пришедшего на исповедь, состоит в следующей помощи:

- Утвердить принятые правильные решения.
- Помочь советом или разъяснением проблемы, в вопросах, которые человек себе поставил, но не нашёл правильного ответа.
- Подсказать направления поиска для дальнейшего Самоанализа.

Точно такая же роль отводится и психоаналитику, но разве что он принимает большее участие в плутании вместе с пациентом по лабиринтам его Психики, способствуя поиску проблемных элементов информации. А это потому, что психоаналитики работают за деньги, а священнослужители оказывают «бесплатную» помощь. Но реальная работа все равно происходит внутри Психики самого человека. Специалист лишь направляет эту деятельность. На сеансе психоанализа пациент рассказывает свои мысли, воспоминания и эпизоды из жизни, тем самым разряжая их. Когда то же самое продумывается самостоятельно, без внешнего озву-

чивания, эффект для Психики происходит практически такой же. Молча вспоминая болезненные воспоминания, Вы будете плакать также, как если бы рассказывали это психоаналитику или близкому другу. А это означает, что весь эффект катарсиса или очищения души происходит исключительно внутри Психики самого человека, совершенно независимо от места проведения этой процедуры. Внешние атрибуты этого процесса имеют лишь второстепенное значение. Таинство очищения все равно происходит внутри самой Психики, разряжая внутреннюю энергию.

Для того чтобы научиться правильно взаимодействовать со своей Психикой, нужно немного, но и немало. Понять и разобраться, что такое Психика. Понять и освоить принципы работы с Психикой. Опробовать методики работы и дождаться результатов, которые наступают не сразу. И обязательно помнить о том, что идеальным человеком стать не получится, в живой природе нет идеала, а вот стать счастливым можно запросто. Но хочу предостеречь, счастье на Вас не свалится само, его нужно добиваться правильной работой со своей Психикой.

## Рассказ 1. Знакомство

Ситуация в жизни Натальи на момент начала нашей работы, мягко говоря, была грустная. Парадокс состоял в том, что на внешнем житейском уровне все выглядело достаточно привлекательно, а вот внутри системы назревала катастрофа, которую предчувствовала сама Наталья. И корни будущей трагедии скрывались у нее в душе. Давайте же рассмотрим ситуацию подробнее.

Для большинства женщин текущее положение Натальи являлось бы пределом мечтаний. Практически решенная идеальная задача создания семьи, которой многие могут только позавидовать. Мужа Натальи можно назвать, скорее, респектабельным и представительным мужчиной, нежели харизматичным или соблазнительным. О таких мужиках говорят, что чужие бабы завистливо смотрят, но в постель затащить не спешат. Мужчина для длительного семейного пользования. И Наталью такое положение дел полностью устраивало.

Все это дополнялось материальным благополучием. Конечно, муж – не олигарх в бронированном авто с охраной, а вполне состоятельный бизнесмен средней руки. Да и Наталья не бедствовала на содержании у мужа.

Интересная работа в солидной фирме, идущей в ногу со временем, приносящая хороший доход и, в то же время, дающая удовлетворение собственных амбиций. Все бы хорошо, да счастье испарилось. Накопленная внутри усталость и постоянный стресс мешали Наталье радоваться своему благополучию.

«Будто сглазили!» – предположила она. Словно крик души вырвался из ее груди. «Я забыла о прелестях любви! – грустно продолжила она. – Рутинная жизнь засосала меня, как в трясины. Я словно тяговая лошадь, жизнь впрягла меня в телегу, и я тащу её, понуро опустив голову. Разве об этом мне мечталось и грезилось?»

Можно ли после таких эмоций отказать человеку в помощи, тем более, что ты знаешь и умеешь решать подобные задачи. Казалось бы, нам не обойтись без бабки-гадалки, но проблемы нужно решать по-другому. Мы начали разбираться в ее ситуации и искать корни всех ее проблем.

Раздражение и усталость, накопленные в Психике Натальи, медленно подбирались к пределу, за которым мог последовать взрыв. Она считала, что можно научиться контролировать себя и свои эмоции, что позволит наладить отношения с близкими и решит проблему. Наталья пыталась применить знания, почерпнутые из популярных книг по современной психологии. Тщетно она старалась внушить себе оптимизм и позитивный взгляд на происходящее, но только почему-то не получалось. Сколько ни говори «халва», во рту слаще не станет – так гласит восточная мудрость.

Налицо был глубокий разрыв между внешним благополучием и внутренними проблемами, который казался размером с пропасть. Такие проблемы не накрыть самым мощным перепрограммированием, которому в той или иной форме, учат многочисленные «Покорители истин».

После рассказа о своих переживаниях Наталья приготовилась слушать от меня очередную методику программирования счастливой жизни, и надо сказать, что при этом она имела весьма унылое состояние. Ситуация – хуже не придумаешь. Что-то делать надо, а многое перепробовала, увы, безрезультатно. Но ведь все равно требуется что-то делать, чтобы изменить ситуацию. Прямо как в сказке «Пойди туда, не знаю куда. Принеси то, не знаю что».

Семейная ситуация и состояние ее Психики не представляли для меня особой загадки или сложности, это достаточно распространенная жизненная схема, которая обусловлена многими психологическими закономерностями. С такими задачами я справлялся не раз, только их решение требует времени для приведения Психики человека в порядок. Но вот фактор невоз-

возможности очной работы немного настораживал меня. Нет, не пугал неразрешимостью ее проблем, а непонятна была эффективность работы на расстоянии и по телефону. Вопрос стоял не в том, что психологическое воздействие невозможно по телефону, а в том, что про психоанализ в таких условиях я никогда не слышал и не читал в научной литературе.

Хороший психоаналитик всегда внимательно наблюдает за пациентом, чтобы видеть его реакции. Мимика лица, произвольные жесты и многие другие «мелочи» дают возможность понять и почувствовать состояние Психики пациента. Это своего рода обратная связь, оценка точечных воздействий аналитика. Яркие, болезненные, эмоциональные реакции пациента служат кирпичиками в построении образа Психики пациента и определяют направления работы. В телефонном разговоре я буду лишён возможности получать достаточно информации о работе Психики пациентки, а значит моя работа значительно осложнится, ее результативность будет проблематична. Кроме того, катарсис по телефону возможен, но неэффективен в виду того, что его сложно контролировать и управлять им, что входит в обязанности психоаналитика.

Из-за высокой загруженности на работе и дома, Наталья не могла выкроить время на очную встречу. Поэтому мы договорились разговаривать по телефону, и в связи с этим классический психоанализ практически стал не применим. Тут-то Наталья и произнесла ключевую фразу, которая и стала главным толчком к разработке метода Самоанализа. «Все, что потребуется, я постараюсь сделать сама». Любая маленькая случайность может столкнуть закономерную лавину! Альпинисты хорошо об этом осведомлены.

После этого мне и пришлось задуматься о роли психоаналитика, и о том, что и как происходит в Психике пациента на сеансе психоанализа. На следующей встрече я рассказал Наталье, какую работу ей надо будет проделать с Психикой. Сложностей возникнуть не должно было. Да они и не возникли, как стало ясно впоследствии.

Признаться, я даже не собирался перекладывать на ее хрупкие плечи аналитическую работу, полагая, что помощь специалиста обязательна. «Только катарсис она может сделать сама» – думал я тогда. Но, когда потом она сама стала находить ключевые эпизоды своих проблем, да затем умело их обрабатывать, вот тогда я понял, что мудреный психоанализ доступен для всех желающих. Препятствием станет только отсутствие желания и боязнь что-то менять в себе любимом. А такие люди есть. Но это их право. Каждый человек полноправный владелец своей Психики и вправе решать самостоятельно, что и как с ней, многострадальной, делать. Так же, как знания и опыт, хранящиеся в Психике, никто и никогда отнять у Вас не сможет!

Начали работу мы с обычного анализа ситуации. Для меня было совершенно очевидно, что причиной стрессов и тревоги являются ее внутренние конфликты и противоречия, которые порождают негативную энергию внутри Психики, и совершенно незаметную для сознания. Отрицательное состояние у Натальи есть, а причин, его вызывающих, не видно. Именно такие задачи и призван решать психоанализ. Мы проанализировали, что ее раздражает и почему. Постепенно начали вырисовываться действительные проблемы, которые и порождали негатив на фоне прекрасного внешнего благополучия.

Не стану пересказывать наши разговоры, потому что они хранятся где-то в глубинах памяти, но доступ к ним сильно затруднён прошедшим временем. Кроме того существует и психоаналитическая этика, отступать от которой я не намерен даже в благих целях. А вот мои выводы, то есть продукт, производимый уже моей Психикой, принадлежит мне. И с полного согласия самой пациентки, я могу изложить найденные факты. Тем более, что и она сама горела желанием поделиться полученными успехами и тем состоянием своей Психики, которую она обрела в результате занятия Самоанализом. Опущу детали наших исследований, хотя они совсем не безынтересны, и позволю себе сразу изложить полученные результаты анализа. Впрочем, сам по себе анализ Психики сродни детективному расследованию. Поиск проблем, аналитика разрозненных фактов, неожиданные догадки, вытягивание цепочки ассоциаций, ведущей к разгадке. И это не полный перечень виртуальных «приключений», которые

«развлекают» мышление не хуже высококлассных остросюжетных романов. И мы с Натальей «хлебнули таких развлечений» в достатке.

Неладья в семье скрывалась под внешним благополучием. Конфликты назревали, и в первую очередь, генерировались в Психике самой Натальи. Она сдерживала себя, как могла, но все равно периодически срывалась то на мужа, то на дочку. Маленького сына она как будто жалела, прощала ему все шалости, словно чувствуя, что не он является причиной ее негатива.

Появление проблем в семье, скорее, закономерно, нежели необычно. Так называемая усталость отношений известна многим, именно она и является причиной разрушения отношений. Но помимо этого есть ещё один процесс, который часто остаётся без внимания. Изменения в Психике членов семьи, которые остаются незамеченными другими членами, что приводит к разрыву между образами. Я в данном случае не имею в виду критические, болезненные изменения, а обычные, происходящие с каждым из нас, и проявляющиеся в нормальном изменении личности с течением времени. И в семье требуется замечать такие изменения у ее членов. Дочка повзрослела, перешла к периоду полового созревания, который характерен дисбалансом из-за перестройки физиологии и Психики одновременно. Наверное, это самый сложный период перемен в человеке. А Наталья не перестроила свои отношения с дочерью и продолжала относиться к ней, как к маленькому ребёнку, а не как к подростку. Кроме того она совершенно забыла о протестном поведении подростков в этот период, а также в стремлении к самоутверждению. Дочь постоянно нарывалась на конфликты, что служило источником стресса. Чтобы понять проблемы дочери я предложил Наталье вспомнить саму себя в том же возрастном периоде. И сколько же она потом обнаружила своих проблем, берущих свое начало в подростковом периоде.

Это и недооценка своей внешности, и неуверенность в себе, и потребность самоутверждения через похвалу и признание. С этими «скелетами» она потом успешно справилась, применив катарсис к обнаруженным эпизодам, но любопытная особенность человеческой Психики состояла в том, что для поиска своих проблем она внутрь собственной сущности залезать не хотела, а ради восстановления отношений с дочерью проделала нужную работу. Мотивация работы со своей Психикой очень интересный вопрос. Причинять себе неудобства, а порой даже болевые ощущения и чувства, захочет далеко не каждый. Но для Натальи этот вопрос был решен уже после первых осознанных успехов в изменении Психики в лучшую сторону. Дальше мне, скорее, приходилось ее сдерживать, нежели подгонять.

Вторым постоянным источником стресса Натальи являлись сексуальные отношения с мужем. Хотя по степени причиняемого Психике вреда, сексуальные проблемы следует поставить на первое место. Ведь они дают наиболее болезненные мысли, и, как следствие, становятся постоянным источником стресса. Потому что имеющиеся проблемы опускают самооценку женщины, а с этим женщина не желает мириться. Начинает злиться, копит обиды и сама же формирует негативные эмоции к партнёру. Муж Натальи был, как иногда принято выражаться, мужчина приятный во всех отношениях. Ничем не выделялся, но и значимых недостатков не демонстрировал. Возможно, он их и имел, но ни Наталья, ни я о них ничего не знали. В целом, ее муж не давал серьёзных поводов для женского беспокойства, которое включается у прекрасных дам от малейшего намека.

Причины крылись в типичном для женщин ухудшении сексуальной деятельности в семье. Это обычная проблема «на ровном месте». Женщинам хочется, чтобы секс всегда становился праздником, а регулярные занятия притупляют их эмоции, что раз за разом ослабляет степень возбуждения, которая и определяет достижение женской оргастической разрядки. А мужчин подобные проблемы никак не касаются. Их сексуальные программы настолько «непоколебимо» прописаны в Психике, что у мужчин признается только одна проблема, которая лечится Виагрой.

А Наталья, как многие женщины, приняла произошедшие изменения в сексуальных отношениях, и даже перестала надеяться на чудо. Но, забегаая вперёд, скажу, что проделанная правильно работа дала желанный результат, который выглядел в начале, именно как чудо. Интриги, как в художественном романе, у нас не будет. Потому что результат достигается только правильной деятельностью, а не бесплодными мечтаниями.

Но на момент нашего начала работы ситуация была плохая, но не критическая. То есть, устойчивой ненависти к мужу не было, а только непонятное ей нежелание. Добравшись до анализа своей сексуальности, Наталья нашла в своей Психике и другие проблемные программы помимо сексуальных, которые не замечала до этого. К сожалению, у современного человека очень много проблем, которые тем или иным образом связаны с сексуальностью. Не в смысле секса, как физического процесса, а в психологических аспектах сексуальности. Оставляя вне поля зрения сексуальную мотивацию и потребности, человек лишает себя возможности найти правильные ответы на мучающие его вопросы. Эта тема покрыта ореолом таинственности, сопровождается флером романтизма, а некоторые моменты представляют вообще табу для анализа. И все это дополняется ощущениями болезненности при попытках вскрыть хранящиеся под надежным замком «скелеты», запрятанные в сексуальных программах. Правда, как только Наталья перестала бояться этой темы, так сразу появились искомые ответы на ее сложные психологические задачи.

По результатам анализа сексуальности выяснилось, что источником многих бед и тщательно скрываемой неуверенности была собственная недооценка своей сексуальной ценности, возникшая в девичьем возрасте, что довольно распространено. Я это видел своим опытным взглядом с самого начала, но Наталья, к чести сказать, сама добралась до понимания проблем, можно сказать, своим ходом, разве что с моими небольшими подсказками.

Также проблемы представляли отношения с мамой. Конфликты начались в подростковом возрасте и продолжались по сей день. Увидев аналогию в отношениях со своей дочерью, Наталья решила изменить и это. Кроме того, вполне преодолимые проблемы случались и на работе. Она прекрасно умела контролировать себя, как многие из нас, но в некоторых ситуациях ей это делать оказалось очень сложно. Некоторые коллеги вызывали жгучую неприязнь, но показать истинное отношение к ним она не могла. Вообще-то так практически все ведут себя на работе. Вот только возникающая негативная энергия остаётся внутри Психики, а потом требует разрядки. С похожими проблемами сталкиваются, наверное, все люди. Решением становятся различные методы, благо сама проблема хорошо видна. Но что порождает проблему, разобраться может далеко не всякий. Наталье это удалось. И не только найти подсознательную программу, но и исправить ее, дабы избежать дальнейшей выработки негатива.

Вот такими были стартовые условия работы ее Психики. Решить их она пробовала разными методами, по ее же словам. А когда у Натальи стали происходить положительные изменения, то о других методах кроме Самоанализа она забыла. Но я посчитал такое решение женщины не разумным. Всем известно, что нельзя класть все яйца в одну корзину. Тем более, что разные методы дают различный эффект, и в некоторых случаях они могут превосходить психоанализ. Самоанализ – не панацея, а достойный и весьма эффективный метод, стоящий в общем ряду методов, воздействующих на Психику.

Причинами всего вышеперечисленного были глубинные подсознательные потребности: недооценка себя самой и желание нравиться окружающим, ища в реакции людей подтверждение своей ценности. Это не диагноз, а руководство к действию. Для изменения состояния Психики нужно найти причину недооценки и источник желания вызвать похвалу у людей. Эти программы – ключевые моменты в принятии решений у нашей героини. Сейчас такие выводы выглядят не очевидными, но дальнейшие рассказы о проделанной работе подтверждают их правильность.

Круг проблем обозначен – процесс их решения будет описан далее.

## Дружба с Психикой

*«Если друг оказался вдруг,  
И не друг и не враг, а так...»*

**В. С. Высоцкий**

Наши отношения со своей Психикой далеко не всегда оказываются достаточно дружескими. Люди часто говорят друг другу в конфликтных ситуациях: «Ты с головой не дружишь». А хотелось бы иметь полное понимание своей Психики. Но так получается только у тех людей, которые стремятся познать свою Психику, а не кичатся своей... натурой.

Давно известно, что понимание себя, своих истинных чувств и желаний, потребностей и возможностей, дает человеку способность жить в гармонии с самим собой. Вот только мы не уделяем этому должного внимания.

Для некоторых людей дружба с Психикой начинается с бутылки. Почему так происходит? Алкоголь ломает в Психике «трезвые» конструкции, изменяет сознание, снимает сознательные барьеры, порождает виртуальный мир, где человеку лучше, чем в реальности. Но это не дружба с Психикой, это лишь короткая экскурсия в то, как Психика может работать в ином состоянии. И пропуском в этот другой виртуальный мир становится алкогольное химическое воздействие на организм, которое не проходит бесследно. Алкоголь становится привычкой, а Психика от этого не становится лучше. Да и проблемы, как известно, никуда не исчезают.

А как бы прекрасно было бы подружиться со своей Психикой, быть с ней, если не на равных, то хотя понимать, что в ней происходит. Только вот обычно далеко не все к этому стремятся. Да и сложно судить людей, которые не желают вмешиваться в процесс, который идет хоть и не блестяще, но вполне сносно. Пока ничего не болит, так и нечего менять свою жизнь к лучшему. Многие люди придерживаются такой концепции. И осуждать их за это не следует. Пусть они живут плохо, ведь это их неотъемлемое право жить так, как они хотят. Это их свобода выбора, который другие люди должны уважать. А те, кто хочет жить счастливо, могут научиться дружить со своей Психикой.

Вмешательство в свою Психику не может принести вреда. Есть у Психики интересная особенность, правильное вмешательство ничего кроме пользы принести не может, так как в Психике существуют встроенные механизмы защиты, оберегающие ее от негативного вмешательства от самого себя. Также как нашу руку что-то сдерживает перед тем, как разрезать себе палец для того, чтобы извлечь занозу. А вот глупые, бездумные действия наносят ущерб человеку с необычайной лёгкостью. Бессистемное «пережевывание» информации внутри себя часто приводит к недобрым последствиям. И потом, когда проблемы принимают болезненное состояние, приходится обращаться за помощью к специалистам.

Но вот в чем состоит парадокс, мы все время, то есть постоянно, взаимодействуем со своей Психикой, только не всегда осознаем это. Думаем, размышляем, фантазируем, грезим, анализируем и внушаем себе. Мы всегда оказываем на свою Психику собственное самовоздействие, часто этого просто не замечая. И получаем какие-то решения, но они не всегда оказываются правильными, и не улучшают наше состояние. А если научиться правильно воздействовать на свою Психику, то можно и начать получать только правильные решения в своей жизни. Наверное, это кажется фантастической возможностью, но почему бы не попробовать, и попытаться воплотить сказку в жизнь. Тем более, что иных возможностей сделать из сказки реальность, по-моему, и не существует. Кто-то скажет, что правильно жить скучно. Так это уже зависит от Вас. Если человек не умеет принимать правильные решения, то таких решений не

будет. А принимать любые решения способен человек, умеющий дружить с Психикой. Он сам будет выбирать, что ему сейчас требуется.

Интересная получается штука с этой Психикой. Осознанное разумное воздействие приносит пользу, а бестолковое естественное взаимодействие со своей Психикой может оказывать негативное влияние на ее состояние. Исследования психоанализа доказали подобные результаты в работе Психики.

## **Взаимодействие с Психикой**

Мы всегда воздействуем на свою Психику. Создаем внутренние виртуальные миры в своей Психике, но потом обнаруживаем, что они не совпадают с реальностью, которая жёстко бьет нас за это. Процессы сами идут в сознании и подсознании, что-то мы замечаем, что-то остается за границей нашего восприятия. Но работа в Психике все равно совершается, в том виртуальном мире, который мы внутри себя создали. Работа Психики происходит в рамках и по принципам того виртуального мира, который соткан из наших программ и информации. И от того, как эта работа происходит, и зависит качество нашей жизни.

Никто кроме собственной Психики не подвергает нас в уныние, никто не заставляет нас совершать невынужденные ошибки. Неправильная работа Психики приводит порой и к негативным последствиям. А что нужно, чтобы Психика заработала правильно, если она все равно вынуждена все время работать? Ответ на этот вопрос невероятно прост, каким бы сложным он поначалу не казался. Нужно научиться понимать принципы работы Психики и принимать правильные решения! Более того, этот «секрет» мы знаем на самом деле, только воплотить его в жизни получается плохо, а иногда и не хочется. Пусть оно идет, как идет, решаем мы. Но, уж простите великодушно, наверное, никто не читал в своем роддоме при рождении транспарант «Вас ждет долгая и счастливая жизнь! Только не мешай Провидению делать тебя счастливым!»

К сожалению, следует признать, что никто не сделает нас счастливыми, кроме нас самих. Иногда в этом помогут близкие, но часто они, наоборот, делают нашу жизнь невыносимой. Нет, они не злые и не подлые, а просто потому, что у них другие задачи и цели в жизни. И задача сделать Вас счастливым не входит в их списки желаний и потребностей. Исключением из этого правила является только наша мама, которая искренне хочет видеть своих детей счастливыми. И остаётся надежда только на себя, любимого и единственного. Разве что родители помогают нам в решении этой задачи. Но родители видят счастье по своим лекалам, и мы уже с подросткового возраста хотим достичь своего собственного счастья, а не чужого, которое нам навязывают. Реализовать свое видение счастья доступно только нам самим.

Корректировать свою Психику гораздо удобнее самому. Ну, во-первых, это совершенно бесплатно. Во-вторых, Вы можете этим заниматься в любое удобное время, а найти свободную минутку для себя любимого не так уж и сложно. По дороге, в ожидании чего-нибудь, перед сном, в минуты спокойного отдыха, даже во время упражнений в тренажёрном зале. То есть, практически всегда, когда не надо активно реагировать на воздействия окружающего мира. По сути дела, Психика работает 24/7. И, в-третьих, гарантирована полная конфиденциальность информации в Психике. Ведь никто кроме Вас не получает доступ к Вашим секретам.

Легко представить себя кораблём в бескрайнем бушующем океане, полном угроз и стихий. Именно так и выглядит наша жизнь в реальном мире, на который мы можем оказать лишь очень маленькое влияние. Но от нас зависит, кем мы будем в этом бурном океане, утлой лодочкой, послушной всем ветрам, или белоснежной яхтой с опытным капитаном, ведущим правильным курсом. Выбор, конечно же, очевиден. Только вот чтобы стать опытным капитаном нужно приобрести этот необходимый опыт. Я прошу прощения, но мама мне с детства говорила, что на ошибках учатся, только умные учатся на чужих. Именно поэтому лучше воспринимать ошибки на чужом опыте, а не перепроверять самим.

Также следует признать, что жить правильно не так весело, нежели жить, как попало. И живем мы в первый и последний раз, при этом являемся полновластными хозяевами своей жизни. Над вопросом счастья многие лучшие умы человечества задумывались на протяжении веков. Очень хорошо сказал Конфуций: «Пришло несчастье – человек породил его, пришло счастье – человек его вырастил». Проверенные временем мысли говорят о том, что ключевым решением вопроса счастья является наша Психика. Человек может быть богатым, но несчастным, а другой будет больным, но счастливым. И подобных случаев много. Счастье скрыто в нашей Психике, точнее говоря, в ее правильной работе, что и делает человека счастливым!

## Как наладить работу Психики?

Как научиться принимать правильные решения? Вариантов существует достаточно много. Каждый подбирает для себя то, что подходит ему больше всего. Кто-то находит свое счастье в религиозной системе ценностей и сопричастности к общности верующих людей. Он достигает в этой общности свои цели. Разве можно осуждать таких людей? Нет, им надо искренне позавидовать. И таких религиозных систем в нашем мире образовалось несколько: христианство, ислам, буддизм, индуизм, иудаизм, даосизм и другие менее известные. Какая из них лучше или правильнее? Такого ответа дать нельзя. Но можно подметить одну особенность, что все религии оказывают воздействие на Психику человека, и посредством такого воздействия дают ему тот психологический комфорт, к которому каждый из нас стремится. Я очень уважительно отношусь к разным религиям, как к системам верований, и как к общественным институтам. Уважаю чувства, взгляды и стремления верующих людей, но при этом хочу сказать, что психоанализ религий раскрывает очень интересные моменты в методиках воздействия на Психику. Надо отметить, что эти воздействия, в большинстве своём, носят положительный характер для Психики людей. И глобальной целью таких воздействий является налаживание правильной работы Психики, путём формирования правильных религиозных правил. Позитивное влияние религии на Психику давно известно. Хотя в каждой религии есть некоторые моменты, которые сложно назвать полезными для человека, но не будем умалять и достоинств этой системы ценностей, которые по правильному счету чаще перевешивают.

Вывод, который можно сделать из предыдущих размышлений, гласит следующее. Путь к счастью может пролегать через религиозную систему ценностей, но это просто иной способ наладить правильную работу Психики. Аналогичные возможности представляют современные психологические системы воздействий. Разные тренинги и методики, коих развелось великое множество, все они стремятся наладить отдельные аспекты работы Психики. Правда, хочу отметить, исходя из собственного многолетнего изучения, сравнения и анализа построения систем психологического воздействия, все они происходят родом из классического психоанализа. Этот вывод потребует большого теоретического анализа, для которого в рамках этой книги нет места. Но, Вам могу представить лишь короткие факты. Наиболее популярные методики созданы бывшими психоаналитиками. НЛП, гештальт терапия, бихевиоризм, когнитивные и позитивистские направления, коих расплодилось достаточно. На этом следует остановиться, чтобы не нырять в глубины психологической теории.

Если религии, сформированные веками, осуществляют целостный подход и воздействие на всю Психику, то современные «пророки» могут подправить лишь некоторые компоненты Психики. Безусловно, во всех таких методиках содержится некая польза, иначе люди не стали бы их поддерживать. Но в целом система Психики нередко не улучшается, да и на мошенников можно нарваться с удивительной легкостью.

Та идея, которую предлагаю Вам я, не имеет в принципе предпосылок для мошенничества. Во-первых, отсутствие какого бы то ни было намека на деньги, во-вторых, ни один мошенник не призывает людей к реальной психологической работе и осознанию происходящего, а

наоборот, пытается задурить мозги. И, в-третьих, никто кроме Вас в этом процессе и работе участвовать не будет. Никто кроме Вас не сможет узнать Ваши тайны. За пределы Вашей Психики они не выйдут, только останутся там в обработанном виде, и не будут больше наносить вреда Вашей Психике.

Так что, если Вы, конечно, не станете обманывать сами себя, то больше будет и некому. Приобрести же можно счастливую жизнь. Но только за проделанную работу. Полагаю, что за это можно и стоит побороться. Тем более, что в затраты пойдёт лишь время и Ваши умственные усилия, которые тоже являются работой Психики.

Задача ставится предельно просто: Познать свою Психику и научиться корректировать ту же самую свою Психику. Это одновременно и работа, и искусство.

## **Зачем дружить с Психикой?**

Представьте себе, что у Вас есть пульт управления собой. Пусть он будет похож на пульт от телевизора, только кнопочек там неизмеримо больше. Вы попадаете в нежелательное состояние, осознаете это, и находите на пульте нужную кнопку. Щелк! И опять возвращаетесь в прекрасное расположение духа. Увы! Это чистая фантастика. Потому что Вы представляете собой систему гораздо сложнее телевизора.

Под действием внешних воздействий, порой незаметных и неосознаваемых, мы меняемся. Некоторые воздействия, например химические, алкоголь, лекарства, наркотики, изменяют наше состояние гарантировано. А можно еще воздействовать на свою Психику и силами самой Психики. Но для этого нужно понимать, что и как надо делать. И, как минимум, представлять, что там внутри происходит. А это как раз и можно назвать «дружбой с Психикой».

Хотя чаще всего мы не хотим этой дружбы, надеясь, что оно само рассосётся. Ведь жизненный опыт подсказывает, что многие проблемы со временем рассасываются. Увы, Фрейд убедительно доказал, что они не рассасываются, а вытесняются в подсознание. И оттуда ведут свою разрушительную работу с Вашей Психикой. (Как это происходит мы узнаем, когда будем смотреть Информационную модель Психики). А дружить с головой надо, чтобы понять себя любимого. А поняв, можно и замахнуться на собственное счастье. Убрать плохое из Психики, очистить себя от «грязных» программ. Как написал Высоцкий: «Нужно выпороть с веником душу, Нужно выпарить смрад из нее». Тогда удаляются неправильные программы, которые ранее переводили Вас в плохие состояния. А раз больше нет возможности перевести Вас в плохое состояние, то Вы будете оставаться в хорошем. Вот такая элементарная психология!

Тогда получается, что простое человеческое счастье – это просто нахождение в хорошем или хотя бы в неплохом состоянии. И если внешний мир попытается перевести Вас в плохое состояние, то Вы сумеете вернуть себя в хорошее. Правда, для возврата к счастью придётся проделать психологическую работу. Но мы все с детства знаем, что без труда не вытаскишь... А вот что вытаскивать – это уже Ваше личное дело.

## **Счастье не свалится с небес**

Увы, многим не нравятся законы физики, но это законы мироздания, отраженные не только в формулах. Но и в простом изложении, как трактовал всеобщий закон сохранения энергии Михайло Ломоносов. «Из ничего ничего не бывает». Поэтому счастье может быть только результатом правильной работы со своей Психикой. Бывает, что работа «проделывается» сама собой, но это исключение. Тем более, что при ближайшем рассмотрении оказывается, что работа просто была проведена неосознанно и под случайными воздействиями внешнего мира.

Несложно догадаться, что избавление от негативных мыслей может поспособствовать, если не достижению счастья, то хотя бы улучшению текущего состояния Психики. При этом следует помнить, что шаг за шагом улучшая состояние своей Психики можно и добраться до искомого состояния счастья. Но потребуется работа и желание достичь результатов. Познать себя, получить необходимые знания о Психике, проделать требуемую работу. Правда, следует признать, что наша жизнь так и устроена. Делаешь правильные вещи – получаешь нужный результат. А если делаешь все кое-как, то результат получается соответствующий. Увы, это придумал не я, а многие умные люди уже не раз говорили и писали об этом.

## Первый опыт

*«Поверил Я алгеброй гармонию.  
Тогда Уже дерзнул, в науке искушенный,  
Предаться неге творческой мечты».*

*А. С. Пушкин*

Человек многое познает на своем опыте. Но не меньше, а порой и значительно больше можно познать и на опыте других людей, которые проделывали это раньше. Вот только мы к чужому опыту относимся скептически. Безусловно, собственное экспериментальное подтверждение необходимо. Особенно важно это для взаимодействия со своей Психикой. Ведь оно также станет первым опытом, первым навыком по очищению своей Психики от накопленной годами «грязи», программ, которые ухудшают работоспособность Психики. Избавиться от собственных «скелетов в шкафу» – разве это не благородная миссия? Хотя, мне больше нравится, применительно к работе с Психикой, сравнение со скульптором. Психика каждого человека – это шедевр природы, конечно, когда удаётся отсечь все лишнее. Современные технологии и компьютеры не могут пока приблизиться к тому, что создаёт природа. Да и понимание того, что происходит в Психике многим «товарищам-ученым», к сожалению, недостижимо. А Вы имеете возможность сотворить свою новую Психику, убрав из нее ненужное и мешающее ее правильной работе.

## Анализ страхов

Для получения первого опыта в познании и понимании своей Психики методом самостоятельного психоанализа хочу предложить несложный вариант с анализом страхов. Или лечение любой фобии, как это называется по-научному. Этот пример еще показателен тем, что к нему могут быть применимы все способы воздействия на Психику. Хотя могут быть и иные варианты, которые мы использовали на практике. Выбор Вы сможете сделать сами.

Впрочем, предстоящий опыт большинству людей знаком. Мы уже не раз в своей жизни избавлялись от страхов и меняли свою Психику. Каждый может вспомнить случаи, когда мы начинали чего-то бояться, а потом этот страх уходил под влиянием каких-либо слов, действий или советов других людей. Только делали все это неосознанно, случайным образом, не предполагая, какой результат будет получен. Хотя, скорее, точно не понимая, что происходит с собственной Психикой. Теперь же предстоит сделать подобную процедуру по своему собственному разумению. И результаты Вашей психологической деятельности будут предсказаны заранее.

В качестве «опытного образца» возьмем страх, относящийся к какому-либо животному. Некоторые люди боятся крупных собак, при этом мелкие собаки вызывают умиление. Это чаще всего связано с тем, что в детстве, когда еще ребёнок был маленьким, и крупная собака заставляла его чувствовать себя беззащитным. А если большая собака еще и укусила, то страх может принимать и болезненные ощущения и эмоции. Возникает хороший вопрос: «Почему одни люди испытывают страх, а другие нет?» Уточню немного в постановке вопроса. В одинаковых ситуациях одни люди испытывают страх, а другие не испытывают. Причем, становится еще интереснее, если изменяется ситуация (собака на цепи), и вместе с ней меняется и степень страха. То есть, страх зависит не от смелости, а от ситуации.

Ответ предельно прост, хотя и весьма любопытен. Боятся только те, кто не обработал воспоминания об этих ситуациях сразу после их возникновения. Эта фраза сейчас выглядит

малопонятной, но ближе к окончанию книги, поняв принципы «внутренней кухни» нашей Психики, Вы с лёгкостью разберитесь в этом вопросе. А пока простыми словами о сложном.

## **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.