

**Как избавиться навсегда
от
эмоционального напряжения**



12+

Алексей Ф.

Алексей Ф.

Как избавиться навсегда от эмоционального напряжения

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=66744498

SelfPub; 2022

ISBN 978-5-532-93402-3

Аннотация

Книга написана для людей, которые почувствовали внутреннее напряжение и готовы от него освободиться. Материал книги представляет собой изложение опыта автора. Автор опирается больше на практику, а не на теорию. В книге даны настройки в виде аналогий и метафор для того, чтобы сориентировать человека в работе. Но акцент сделан именно на работу, которую автор книги за читателя провести не сможет. Книга является практическим пособием, а не философским трактатом, и предполагает активные действия для достижения результата. Само по себе прочтение книги, по мнению автора, никак не повлияет на состояние внутреннего мира читателя. Результат, о котором идет речь в книге, представляет собой полное избавление от эмоционального напряжения. Именно о том, как достичь этого результата, и пойдет речь.

Содержание

Аннотация	4
Введение в тему	6
Изучение внутреннего пространства	15
Об эгоцентризме	28
Конец ознакомительного фрагмента.	29

Алексей Г.

Как избавиться навсегда от эмоционального напряжения

Аннотация

Подавляющее большинство людей испытывает боль. У одних боль небольшая, и они научились жить с ней. У других боль превышает определенный порог, и они больше не могут прятаться от нее. Эта книга адресована людям из второй категории. У этих людей есть выбор в отличие от первых. И этот выбор заключается в том, смогут ли они избавиться от своей боли либо боль избавится от них.

Автор книги, опираясь на свой собственный опыт, расскажет о том, каким образом можно навсегда избавиться от любой формы эмоциональной боли. Решение, которое будет предложено читателю, выглядит как описание ключевых точек, которые прошел автор. Речь идет о процессе, который связан с понятием внутреннего мира человека. Представьте себе, что к вам попала карта, на которой описан путь к це-

ли. Ваша задача, используя карту, – совершить собственные действия, которые вызовут движение.

Автор книги не сможет совершить необходимую работу за вас. Более того, работа, о которой идет речь, не будет простой. Поэтому автор спешит предупредить тех, кто ищет легкий способ освободиться от страданий, о том, что такого способа он не знает и в книге его не будет.

Материал предназначен для тех, кто стоит перед внутренним выбором «жить или умереть». Именно такая позиция позволяет навсегда освободиться от боли и при этом остаться в живых.

Когда автор книги говорит об избавлении от страданий, он имеет в виду полное и тотальное ощущение внутреннего комфорта, который не нарушается никогда и существует все время. Именно о достижении такого состояния пойдет речь в книге.

Введение в тему

Какое-то время я испытывал боль, но не знал об этом. Позже я увидел, что такой способ жить является нормальным для большинства людей. Под болью я имею в виду чувство тревоги, беспокойства, общей потерянности в жизни, страха, ощущение своей неполноценности, чувство того, что с тобой что-то не так, обиды, периодической депрессии, постоянного напряжения, раздражения, в целом, общую неудовлетворенность жизнью. Я жил и не обращал внимание на то, что со мной происходит. Почему?

Дело в том, что мое внимание было сосредоточено только на внешних вещах. Меня никто никогда не учил смотреть внутрь. Я умел видеть только мир снаружи. Я хочу рассказать одну притчу, которая мне очень нравится и которая дает хорошую настройку на то, о чем я говорю.

Речь идет о женщине, которую звали Рабия, она была известным суфийским мистиком. Она жила в небольшой деревне. А в таких местах люди близко знают друг друга. На Рабию все время люди косились, потому что не понимали ее. И вот однажды вечером народ заметил, что Рабия что-то ищет возле дома под светом фонаря. Соседи подошли к ней и спросили, в чем дело. Она ответила им, что потеряла золотую иголку, которая очень важна для нее. Люди сказали,

что помогут найти ее. Все стали искать. Прошел час, второй, третий, и народ устал. Люди спросили ее: «Рабия, ты уверена, что потеряла иголку здесь?» На что Рабия невозмутимо ответила, что здесь ее она не теряла, а потеряла дома. Терпение соседей переполнилось. «Тогда почему ты ищешь ее здесь?» – с гневом спросили соседи. «Потому что здесь светит фонарь и видно улицу, – ответила Рабия. – В доме, где я потеряла иголку, темно и ничего не видно, поэтому я ищу там, где светло». Они заявили ей, что всегда знали, что она сумасшедшая, но такого даже от нее не ожидали, ведь она потратила три часа их жизни просто так. Народ стал расходиться. Рабия окликнула их. Она сказала им: «Вы считаете меня сумасшедшей, но ведь вы делаете то же самое всю свою жизнь. Вы говорите, что ищете счастье и ваше внимание обращено во внешний мир: вы ищете счастье в вещах, людях, работе, в отношениях, статусе. Вы поступаете так, потому что ваши органы чувств обращены наружу и вы видите только внешний мир. Но разве там вы потеряли счастье? Я нашла счастье внутри себя. И я вам скажу, что каждый из вас потерял счастье внутри себя, но всю жизнь продолжает искать его снаружи. Сильно ли ваша жизнь отличается от того, чем вы занимались последние три часа?»

Когда-то я видел только внешний мир, и я не мог знать о том, что внутри меня, в моем внутреннем мире, растет напряжение. Я не знал о том, что оно может влиять на меня, определять мое поведение и мышление, полностью контро-

лизовать каждый мой шаг. На протяжении всей книги я буду фиксировать некие постулаты, которые считаю важными. И сейчас я хочу ввести первый постулат.

Постулат: Внутренний мир является первичным по отношению к внешнему миру. Он определяет вашу жизнь вне зависимости от того, знаете вы о нем или нет.

Другими словами, игнорирование своего внутреннего состояния не блокирует его влияние на вас.

Есть такой миф о том, что страус прячет голову в песок, когда испуган. Так вот, люди делают нечто похожее, но по-настоящему прячутся. Они прячутся от самих себя.

Что нам сейчас важно зафиксировать? То, что пространство разделено на внешний мир, мир объективный, который снаружи нас, и на внутренний мир, который является как бы нами. Вся боль находится внутри. И нам нужно туда проникнуть.

В психологии есть такое понятие как отрицание. В самом общем смысле отрицание – это вытеснение информации. Это вытеснение может быть осознанным или неосознанным. Чаще всего мы имеем дело с неосознанным вытеснением. Нам нужно подробнее понять механизм отрицания, чтобы двигаться дальше.

Представьте себе, что ваш внутренний мир – это комната. В этой комнате есть окно, через которое видно то, что происходит снаружи (органы чувств). Вы все время живете в

этой комнате. У вас в комнате ураган прошел, затопило все водой, крышу снесло, батареи не греют, потому что электричество перебило в проводах, все в пыли, в общем, ужасное состояние жилища. А вы стоите и непоколебимо смотрите в окно, полностью игнорируя происходящее в комнате. У вас друг спрашивает, как дела. А вы говорите, что все нормально, уставившись в окно и не оборачиваясь назад. И вы в такой позиции как бы застыли. Вы просто игнорируете состояние комнаты перманентно. К чему это приводит?

Помните, что мы делаем, когда гости угрожают нам, что придут на ужин? Мы начинаем убираться, все приводить в порядок. Когда у нас внутри беспорядок, мы гостям больше не рады. Мы закрываемся от людей, больше не показываем им то, что с нами происходит. Мы держим их как бы на дистанции все время. Из-за этого мы не чувствуем себя частью. А когда мы не чувствуем себя частью, происходит много чего плохого. Потому что весь мир – это взаимодействие частей друг с другом. И если кто-то выпадает из этой цепочки, он остается как бы за бортом. Помните, как Остап сказал Кисе, уплывая от шахматистов: «Киса, мы чужие на этом празднике жизни». Вот это состояние, когда ты никому не нужен, ты один, ты сам по себе. Это состояние сопровождается нескончаемой тревогой и недоверием к миру.

Напоминаю вам, что мы говорим сейчас о том, как работает отрицание, о том, что это такое. О причинах, почему мы не хотим смотреть вовнутрь.

Мы можем ввести условную шкалу напряжения и привязать ее к степени разрушения в комнате. В аннотации к книге я сказал о том, что есть два типа людей: у одних в комнате совсем сильный беспорядок, у других более-менее терпимо. Т. е. существуют люди, у которых напряжение внутреннее сильное, и те, у кого оно небольшое. Пока оно небольшое, его можно игнорировать, и это на человека будет как-то влиять, но не критично. Но когда напряжение становится совсем большим, игнорировать его больше невозможно. Почему я сказал, что вам повезло, если у вас второй вариант?

Дело в том, что у тех людей, у которых напряжение не сильное, стимула избавляться от него совсем нет. Они так и проживут всю жизнь немножко неудовлетворенными жизнью. Но когда напряжение зашкаливает, когда крышу дома снесло, а электричество отключили, то так больше жить невозможно. И либо ты умрешь, либо изменишь ситуацию кардинально. Вот это кардинальное изменение приведет к полному избавлению от напряжения. Вы развернетесь внутрь себя, начнете светить фонариком (потому что света-то нет давно в комнате) и начнете изучать себя. Вы доведете ситуацию до того, что в комнате станет светло, все вещи окажутся на своих местах, т. е. произойдет некая инвентаризация и уборка внутреннего пространства. И вам станет комфортно всегда, потому что за состояние комнаты вы возьмете ответственность. Никто, кроме вас, не может влиять на состояние комнаты. Это означает, что, если вы примете ре-

шение, в вашем внутреннем мире всегда будет чисто и спокойно.

Представьте себе, что внутри вас океан. В океане может быть шторм, торнадо, а может быть штиль, вода ровненькая, даже волн нет. Страдания – это смерч внутри вас, мы же хотим успокоить океан внутри.

Сейчас я не просто что-то вам говорю, я пытаюсь дать вам настройку на то, что существует внутренняя реальность, и что вам нужно попасть в нее.

Первый шаг заключается в том, чтобы признать состояние своего внутреннего мира.

Это означает не просто сказать, как вам все надоело и как ужасна жизнь. Речь идет о том, чтобы развернуть внимание внутрь себя. Психологи говорят, что все люди могут быть разделены на экстравертов и интровертов. Они говорят о направлении внимания. Оно может быть направлено от вас наружу или от периферии в центр. Представьте себе водителя автомобиля, который может смотреть через стекло за пределы транспорта, а может залезть под автомобиль и начать копаться в деталях, в механизме самого автомобиля.

Отрицание связано с тем, что вы усиленно удерживаете внимание на внешнем мире. Смотрите в окно, игнорируя то, что происходит в вашем пространстве. Вы едете и смотрите вперед. Автомобиль уже весь дымится, какие-то звуки странные издает, периодически глохнет, а вы игнорируете эти сигналы. Как это выглядит на практике?

Вы говорите, что ваши проблемы связаны с Васей, Машей, Петей, с государством и всем тем, что вы видите. Т. е. вам плохо, и вам нужно объяснить себе, почему вам плохо? И т. к. вы смотрите наружу, ваши объяснения связаны с тем, что вы видите.

Люди, совершая какие-то действия, испытывают потребность объяснять себе их. И аргументы – это просто способ зафиксировать себя в позиции. Какие будут даны объяснения – не так важно. То же самое делают и люди, когда объясняют себе причину своего напряжения. Они смотрят наружу и там ищут аргументацию. А нам что нужно сделать?

Нам нужно развернуться и просто осмотреться. Нам не нужно ничего объяснять. Я обозначу это как постулат.

Постулат: При работе с внутренним миром не давайте себе никаких объяснений.

Дело в том, что объяснения (рационализация) – это работа левого полушария личности, она связана с разумом, с построением моделей. Внутренний мир связан с тем, что люди называют интуицией, которая связана с правым полушарием. Как только вы начнете себе давать объяснения, вас выбьет из внутреннего мира.

Это не означает, что вы не сможете создать модель внутреннего пространства. Сможете. Но не сразу. Чтобы создавать модель, связывать части в целое, нужно эти части сначала увидеть. На первых этапах вам нужно обойтись без модели.

Итак, мы ввели понятие о том, что пространство может быть рассмотрено как внешнее и внутреннее. Мы сказали, что нам нужно разбираться с внутренним пространством. И мы задали настройку на то, как это сделать. А теперь следующий постулат.

Постулат: Чтобы обрести навык, необходимо теорию преобразовывать в практику.

Представьте себе, что вы пять лет изучаете Правила дорожного движения и то, как водить автомобиль. Вы знаете все об этом, каждый знак и все принципы автоезды. Но вы ни разу не сели за руль. В эту ловушку люди ловятся уже очень давно. Не попадайтесь в нее. Навык формируется только при практике. Ни одна теория ни дает навыка. Все, что я вам могу дать, – это теорию и настройку на реальные качества. Но практику я вам дать не могу. И ее не может дать вам никто. Чем быстрее вы это поймете, тем быстрее вы сможете куда-то двигаться.

Упражнение: Основываясь на представлениях о внутреннем и внешнем мире, попробуйте закрыть глаза и мысленно развернуть внимание внутрь себя. Ощутить себя как пространство. Почувствовать свою личность. Попробуйте оценить свое состояние по шкале напряжения. Вы можете использовать аналогию с океаном, где может быть ураган или штиль, или какую-то другую. Это не важно. Вам нужно почувствовать, что какой-то уровень напряжения есть, и для начала этого достаточно. Не объясняйте его себе. Просто

ощутите себя как пространство и почувствуйте, насколько это пространство напряжено.

Это упражнение нужно делать постоянно. Делайте его не как упражнение, а внесите его как повседневное действие на регулярной основе. Задача – научиться все время быть в контакте с самим собой, чувствовать себя. Это очень важный навык, без него вы не двинетесь дальше. Он связан с преодолением отрицания. Вы можете считать, что у вас отрицания нет, вы и так признаете, что у вас все ужасно. Все это неважно. Вопрос лишь в том, чувствуете ли вы себя и можете ли вы как-то идентифицировать свой внутренний мир, можете ли вы как-то там бегать вниманием. Речь идет о потенциале совершать работу. Если вы не попадете в это пространство, вы ничего там изменить не сможете. Программист может переписать код, только если зашел в консоль программы. Вот вы сейчас учите заходить в консоль. Для этого можно использовать следующие вопросы, которые могут являться векторами для движения внимания. Вы на эти вопросы не отвечаете, вы их используете как направление, как дверь, через которую вы двигаетесь.

Примерный список вопросов для создания направления внимания: Как я себя чувствую? Что со мной происходит? Как я ощущаю самого себя? И все в таком роде. Еще раз, вы не отвечаете на вопрос, а скользите вниманием по нему внутрь себя. Когда прошли вниманием внутрь, молчите и просто ощущаете, ничего не объясняете.

Изучение внутреннего пространства

После того как вы научились проникать в свое внутреннее пространство, вам необходимо исследовать его. Попав в комнату, в которой нет света, нужно сделать так, чтобы он был. Т. е. вы должны очень хорошо чувствовать себя как информационный объект. Речь идет о совершении определенной работы, которая у каждого занимает свой срок. Но, как и в случае с первым этапом, не совершив эту работу, дальше вы не двинетесь. Это вторая ключевая точка, которую нужно пройти. Вам нужно залезть под автомобиль и видеть его изнутри, а не смотреть, куда он движется. Как это делается?

Здесь вступает в работу левое полушарие – ваша личность. Что такое личность? Это вычислительные мощности, которые строят модель. Функция личности – формировать модель, которая используется для ориентации, для построения поведения.

На первом этапе вы преимущественно работали правым полушарием. Вы избегали объяснений и полагались на ощущения, на интуицию. Теперь вам нужно то, что вы там ощущаете внутри себя, начинать формализовывать. Помните фильм про человека-невидимку? Чтобы его поймать, нужно

было как-то проявить его, например, облить его краской. Вот сейчас вы будете окрашивать то, что чувствуете.

Почему нельзя было сделать это сразу? Потому что сначала нужно почувствовать кролика в шапке, а потом уже его тащить. Если вы не научились четко ощущать себя как внутреннее пространство, не дифференцировали его, то вы будете вытаскивать не реальные объекты, а вымышленные.

Представьте, что вы идете ночью по лесу. Там темно и ничего не видно. И ваш страх будет каждую ветку достраивать до всяких монстров, вы будете их видеть реально, потому что полностью объекты вы не видите. А сознание обязательно все объекты видеть, ему нужно как-то сопоставлять сигнал с каким-то образом, и если сигнал идет рваный, то образ будет все равно как-то подбираться. Но если вы боитесь, то страх повлияет на то, какой образ подберется. То же самое будет происходить, если вы будете пытаться понять, что есть внутри вас, как информация, не научившись изначально держать ее за уши. Потому что внутри вас действуют некие силы (предпочтения), которые будут на вас влиять, когда вы будете пытаться окрасить объект, и вы даже этого не заметите. И тогда вы будете иметь дело не с реальным объектом, а с иллюзией. Такое положение дел заведет вас в тупик, потому что вы не будете видеть комнату, в которой живете, а будете иметь дело с вымышленной комнатой. Соответственно, работу вы никакую не проведете.

Существуют разные модели, которые выполняют функ-

цию краски для человека-невидимки. Не важно, какую вы возьмете для работы. Когда я проводил процедуру идентификации внутреннего пространства, то я использовал множество разных красок, кучу различных терминов. Реально все это только усложняло дело. Чем меньше красок вы возьмете, тем лучше. Ключевые краски связаны с понятиями страха, желания и напряжения. Этих трех красок достаточно, чтобы обрести свободу. Т. е. вам нужно научиться видеть свое пространство и разделять его по этим трем критериям.

Помните, в романе «Двадцать тысяч лье под водой» был такой моряк Нед, и он разговаривал с ученым Конселем. Разговор был примерно такой: Консель рассказывает о том, как он классифицирует рыб на разные виды, подвиды, как много там разнообразия. На что ему Нед, который всю жизнь занимается рыболовством, отвечает, что он рыб делит на съедобных и несъедобных и все. У него нет никакой сложной классификации, она у него очень практическая. Вот нам нужна такая. Нам не нужно делить один оттенок на 20 более узких. Для нашей задачи этого не требуется.

Я дам некоторые пояснения к этим терминам (желания, страх, напряжение) на случай, если у кого-то из вас нет определений к этим понятиям.

Представьте себе, что вы давите на стенку кулаком. Это действие, которое вы совершаете от себя наружу. Это ваше желание. Вы чего-то хотите и прилагаете усилия. Например, вы хотите, чтобы Маша вышла за вас замуж. Ну вот жуть

как хотите. Вы оказываете некое давление на внешний мир. Страх – это сила, которая возникает как противодействие вашему желанию. Вы чего-то хотите и боитесь, что это не произойдет. Вы как бы вынуждены все время искать способ, как достичь желаемого. Вам что-то очень важно, и вы беспокоитесь о том, что что-то может не случиться.

В Новой Зеландии аборигены ловят обезьянок, которых едят, полагаясь на этот принцип. Они находят дерево с небольшим диаметром дупла. Кладут в него банан так, чтобы обезьянка видела, и отходят. Обезьяна подбегает, хватается банан, но он входит туда только горизонтально, а вертикально он не выходит, т. к. диаметр дупла не позволяет. Обезьяна держит банан вертикально, поэтому вытащить его не может. В это время охотники уже бегут к ней, и паника загоняет ее в ловушку. Она дергает этот банан, который не пролазает, продолжает его держать, и аборигены ее ловят. Реально, ничего кроме желания обезьянку не держит. Ее желание привязало ее к дереву. Она может бросить этот банан и освободиться, но не делает этого, потому что банан важен для нее. Такая же ситуация происходит и с людьми.

Люди цепляются в свои желания и держатся за них. Из-за этого они вынуждены все время беспокоиться о том, как что произойдет. Мир можно рассмотреть, как систему. Будущее представляет собой неопределенное состояние системы, в котором может произойти событие А, событие Б и еще сколько-то событий. Но мы хотим, чтобы произошло собы-

тие А. Это означает, что мы не хотим, чтобы происходили другие события. Мы давим на систему, как бы сжимая ее. И та сила, которая затрачивается на компенсацию обратного давления уже на нас, и есть страх. И чем сильнее мы давим, тем сильнее страх. Т. е. мы говорим о том, что желание связано со страхом и желание всегда порождает страх, сила которого обратно пропорциональна силе желания. Чем сильнее мы давим, чем сильнее мы вцепились, тем сильнее страх. Желание не может существовать без страха, как и страх без желания. Это монетка, в которой есть две стороны, но реально она одно целое.

Напряжение – это сумма страха, возникшего от всех желаний. Это количество и качество монеток. В классической физике Ньютона напряжение определяется через внешнее давление на объект с последующей его деформацией. Весь объем напряжения деформирует нас, как объект. Для нас мир – это внешний объект. Но для мира мы внешний объект. Мы давим на мир, и мир давит на нас – это третий закон Ньютона (сила действия равна силе противодействия). Если я давлю на стенку с силой 10 килограммов, то стена давит на меня с силой 10 килограммов. Т. е. мое напряжение равно 10 килограммам. Напряжение – эта та сила, с которой мир давит на нас, потому что мы изначально давим на него.

Люди давят на мир и из-за этого становятся напряженными. Это и есть страдания. Жить в таком состоянии тяжело. И чем сильнее ты давишь, тем сильнее трещишь по швам. И

вот это сложно заметить. Если бы люди видели, что все напряжение они создают сами своими желаниями, они бы никогда не делали этого. Проблема в том, что они не видят своего напряжения. И они не связывают напряжение со своими желаниями. Они видят мир внешний и связывают свои проблемы с ним. Ваша задача – увидеть напряжение и связать его со своими желаниями. Этого достаточно для освобождения. Вам нужно увидеть, что вы, как та обезьянка, схватили банан, и поэтому вы в ловушке. Это нужно не понять логикой, а нащупать реально как структуру своего сознания. И это работа, которая занимает много времени. Понять это можно за секунды. Но выйти на это, как на реальность, не так просто.

Далее я приведу список некоторых упражнений, которые есть результат моего опыта. Я сразу вам даю то, что работает. Потому что я сам делал много чего, чтобы разобраться с напряжением. И теперь я могу сказать, вот это было полезно, а это нет. Я даю вам то, что было полезно.

Упражнение: Начните вести письменный анализ чувств. В конце дня проанализируйте свой день с точки зрения внутреннего пространства.

К упражнениям я буду давать комментарии. Когда вы делаете анализ чувств, важно анализировать именно внутренний мир, а не внешний. Внешний мир – это то, что вы делали, куда ходили и что кому сказали. Это анализировать не нужно. Нужно смотреть на то, что происходило внутри. опи-

сывается это чувствами. Есть очень простой способ определить: анализируете вы внешний мир или внутренний. Представьте, что с вами все время ходил человек, целый день. И он мог видеть вас только снаружи, а не изнутри. И вот если ваш анализ чувств, который вы провели, мог также написать внешний наблюдатель, то вы не внутренний мир анализировали. Внутренний мир видите только вы, снаружи его люди не видят. Они могут чувствовать ваше напряжение, но не всегда и не полностью. И они не имеют к нему реального доступа. Они имеют дело как бы со следствием напряжения. Они могут видеть, что автомобиль дымится и издает странные звуки, но влезть в него и посмотреть, что там происходит, они не могут.

Учитесь описывать свой день с точки зрения внутреннего пространства. Опирайтесь все время на чувства. Есть анализ мышления, есть анализ поведения, но вы пишете анализ чувств. Пробуйте определять уровень напряжения по дню. Разделите свой день на фрагменты, например, утро, обед, полдник, вечер и т. д. Пусть изначально будет несколько зон, которым вы можете выделять по дню. Важно, чтобы вы видели перепады, видели, что напряжение двигается. Амплитуда его меняется. Затем, когда вы будете лучше видеть себя, вы сможете выделять зон перехода больше. Пишите, как можете и своими словами. Здесь важно, чтобы у вас была цель, которая выглядит так: я хочу понять, как я себя чувствую, хочу оценить уровень своего напряжения. Если такое наме-

рение есть, то неважно, как вы будете совершать эту работу, главное, что вы ее будете совершать.

Пишите в анализе чувств все, что посчитаете нужным. Но важно, чтобы вы научились видеть напряжение. Чтобы вы это напряжение связали со своим поведением как со следствием. Определили источник напряжения, как свои желания. Я очень много времени потратил на то, чтобы это напряжение дифференцировать, т. е. разделить канат на ниточки и каждую ниточку определить по отдельности. Все это было бесполезно с точки зрения освобождения и только запутывало меня.

Напряжение – это разница потенциалов. Это движение между двумя точками с разным энергетическим состоянием. Есть настоящее время и есть будущее время, в которое вы попадаете через свои желания. И между этими точками есть разница. Напряжение – это результат этой разницы.

Вернемся к нашему анализу чувств. Почему мы делаем анализ чувств вечером? Очень сложно учиться видеть напряжение из настоящего момента. У Сергея Есенина есть такая фраза: «Большое видится на расстоянье». Напряжение – это очень большая структура, ее вблизи не увидеть. Представьте себе, что вы стоите в трех метрах от Эвереста и смотрите только горизонтально. Вы не поймете, что перед вами гора. Или если у вас температура тела 50 градусов, то ванная с водой в 40 градусов вам покажется холодной. Вам нужно посмотреть на амплитуду сигнала как бы со стороны, а не

изнутри.

Когда вы идете по дню, вы внутри сигнала напряжения. Но когда день завершился, вы как бы останавливаетесь и разворачиваетесь, вы начинаете смотреть от настоящего в прошлое, назад во времени. И таким образом вы находитесь в стороне. Отсюда следующее упражнение.

Упражнение: Разделите всю свою жизнь на этапы. Например, детский садик (до 7 лет), начальная школа, средняя школа, институт, работы, вышла замуж, родила ребенка и т. д. Т. е. разделите жизнь на отрезки с помощью каких-то переходных ключевых событий. Что это были за события, после которых у вас начался новый этап, я не знаю, это вы должны сами увидеть. И нарисуйте отрезок жизни от начала до текущего момента. Разделите его на фрагменты. И теперь погружайтесь в каждый фрагмент от самого первого по цепочке.

Погружайтесь во фрагмент через какие-то воспоминания. Вы таким образом сонастроитесь с информацией в вашей памяти. Она активизирует информационный пласт. Ваша задача – глубоко погрузиться в этот пласт. Вы просто активизируете его. А теперь выходите оттуда и из настоящего момента описывайте то, как вы себя чувствовали на протяжении всего этого периода за все годы в общих чертах. Вы это делаете не оттуда, т. к. тогда вы не понимали, как себя чувствовали, а отсюда. Сейчас вы можете уловить свое реальное состояние в тот период. И так двигайтесь до настоящего момента.

Цель этого упражнения в том, чтобы выйти на свое состояние, выйти на свое напряжение, уловить, о чем вообще идет речь. Именно это напряжение вы анализируете в анализе чувств. Вы ломаете стенку, которой отгорожено ваше внутреннее пространство. Вы преодолеваете отрицание.

В чем проблема с отрицанием? Смотрите, у нас есть какая-нибудь простенькая схема, в которой движется электрический ток. Двигается он из точки с большим количеством энергии в точку, в которой меньше энергии. Скорость, с которой идет процесс, связана с напряжением. Чем больше разница между состояниями в двух точках, тем напряжение будет сильнее. На схеме возникает какая-то структура, у которой проводимость невысокая, и ток в ней замедляется. И вот это и есть то, что мы называем болью, страданием и всеми остальными гадкими словами.

Основная боль, которую мы испытываем, связана не с напряжением, а с тем, что мы блокируем напряжение. Если бы мы позволили ему течь через нас свободно, боли бы не было. Это называется сопротивлением. Т. е. скорость потока падает за счет того, что мы его блокируем. Пропускная способность снижается.

Представьте себе, что у вас есть чулан, в который вы спихиваете весь хлам. Чулан переполнен, и дверь все время норовит открыться. И вы вынуждены подпирать ее. С той стороны чулана нечто стремится выйти, но т. к. вы удерживаете дверь, возникает ощущение давления. Другое слово, кото-

рое подходит для описания напряжения, о котором мы говорим, – это давление, внутреннее давление. И оно напрямую связано с отрицанием. Отрицание рождает давление. Нам нужно открыть дверцу и позволить напряжению течь через нас. Оно, конечно, не очень приятное, но боли оно не вызывает.

Существует очень конкретный симптом, который показывает, что вы преодолели отрицание. Как только вы это делаете, внутреннее давление резко упадет. Вам станет на порядки легче. Вы испытаете сильное облегчение. Некоторые люди на этом останавливаются. Если хотите, вы можете тоже остановиться на этом. Есть поговорка: хорошее – враг лучшего.

Если вам удастся дойти до этой контрольной точки, то вам уже намного легче будет жить всю оставшуюся жизнь. Один раз сломаете отрицание, и оно уже не вернется. Это будет некая революция внутри вас, которая изменит вашу жизнь и вашу личность. Но с точки зрения той цели, о которой я говорю, это начало.

Представьте, что вы – это река, на которой вы построили дамбу. Река врзается в дамбу, и поднимается уровень воды. Река давит на дамбу, и вы это чувствуете, как напряжение внутри себя. Преодолеть отрицание – означает сломать дамбу. Я же предлагаю вам подняться над рекой. Вы как бы окажетесь не в ней, а над ней. Река будет продолжать течь, но вы этого больше не будете чувствовать. Это ощущение посто-

янной свободы от всех эмоций. Это одно большое чувство освобождения.

В чем основная трудность при работе с отрицанием?

Смотрите, очень много людей повторяет себе как мантру фразу «у меня все нормально, у меня все хорошо». Внутри них напряжение растет с каждым днем, но они продолжают себе говорить, что у них все нормально. Эта позиция и есть формирование системы отрицания, построение дамбы на речке. Все проблемы из-за нее.

Я встречал людей, которые разрушили свою жизнь начисто, не осталось вообще ничего, просто растоптали все, что могли, и они продолжают бубнить себе под нос: «Все нормально, все хорошо».

Они смотрят по сторонам, видят квартиру, машину, работу и говорят: «Ну вот же, все есть, значит, все нормально». Такие люди оценивают свои дела с точки зрения внешнего пространства, а не внутреннего. Они как бы отрезаны от своего внутреннего мира и не могут чувствовать его.

Чем хороши сильные кризисы? Помните, я вначале сказал о том, что эта книжка адресована людям, которые находятся на грани? Дело в том, что отрицание может разрушиться как раз на пике напряжения. При очень сильном внутреннем давлении стенка может просто не выдержать. Это состояние очень опасно для человека. Отрицание изначально связано с тем, чтобы избавить нас от напряжения. Но когда напряжения накопилось очень много и оно внезапно обрушива-

ется на психику человека, с этим не просто справиться. Но именно в такой момент можно уловить механизм, который я описываю, и облегчение, которое наступает, когда стенка рушится. Этот переход называют этапом принятия проблемы.

Об эгоцентризме

Существует позиция, которая является основой жизненного напряжения. Сейчас я дам общую настройку на эту позицию. Вам нужно уловить ее. Дальше мы будем разбирать эту позицию детально и преобразовать ее.

Человек исходит из того, что все в жизни должно развиваться так, как ему бы хотелось. Он действует из глубинного убеждения, что он прав. Что бы ни делали люди, они думают, что они правы. Они верят в свои взгляды и убеждения. Все эти убеждения выросли вокруг ядра «Я». Весь мир, который человек себе описал, сформирован вокруг личности. Личность находится в центре модели мира человека. Это называется эгоцентризм. К чему это ведет?

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.