

•
Артур Дарра

Карта, ведущая к ПОКОЮ

*Удивительный метод
выхода из негативных переживаний
и обретения душевного спокойствия*

•
16+

Артур Дарра

Карта, ведущая к покою

«Автор»

2022

Дарра А.

Карта, ведущая к покою / А. Дарра — «Автор», 2022

В этой небольшой, но полезной книге описывается метод «Карта», при помощи которого вы научитесь отпускать негативные мысли и эмоции в отношении самых разных жизненных ситуаций. Регулярная практика изменит восприятие реальности и позволит увидеть, что повсюду нас окружают лишь символы нашего внутреннего мира. Причина эмоциональных и повседневных проблем раскроется с неожиданной стороны, побуждая в первую очередь обратиться внутрь себя и искать выход там. Он, несомненно, есть. Только маленькое предостережение: будьте готовы удивляться. Всё окажется не тем, чем кажется. Добро пожаловать в театр подсознания, или изнанку самого себя! (Вторая редакция: июль 2023 г.) Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

© Дарра А., 2022

© Автор, 2022

Содержание

Введение и Благодарность	5
Глава 1. Теория	6
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Артур Дарра

Карта, ведущая к покою

Введение и Благодарность

Вы наверняка слышали такое вполне себе мудрое изречение, что если хочешь изменить мир – начни с себя. Но вот незадача: мало кто говорит, *как именно* это сделать. Одной философии мало. Нужна практика. А значит, конкретный инструмент, который поможет нам действительно преобразиться внутренне и направить наш разум и чувства в созидательное и гармоничное русло.

Теперь у вас такой инструмент есть. Не единственный в мире, но крайне действенный. Это «Карта». Так называется простой и эффективный метод, который позволяет выбраться из различных негативных переживаний и войти в состояние исцеляющей целостности, покоя и умиротворения.

Данный метод основывается на работе с символами – ментальными образами того, что мы встречаем каждый день как снаружи себя, так и внутри. Эти образы отражают нашу собственную внутреннюю архитектуру; то, чем наполнено наше подсознание.

«Карта» появилась благодаря изучению разных материалов и трудов. Их авторам я хочу передать большой привет и выразить свою благодарность. А именно:

- Николаю Линде и его «Эмоционально-образной терапии».
- Григорию Курлову и его серии книг «Обалденника».
- Кириллу Прищенко и его видеороликам, посвящённым НЛП.
- Гэри Ренарду и его книге «Исчезновение Вселенной».
- И, конечно, дорогой Кристине Полетаевой – человеку, который помогал мне в написании этой книги, обсуждая и тестируя данный прекрасный метод вместе со мной.

Спасибо всем вам.

А теперь пора отправляться в путь. Навстречу безграничной внутренней свободе.

«Карту» в руки – и вперёд!

С ней, где бы мы ни находились и что бы ни происходило вокруг, у нас всегда будет возможность разогнать свои эмоциональные бури и отыскать в себе центр безграничного покоя.

Артур Дарра

Глава 1. Теория

Как создаётся враждебный мир

Позвольте сразу начать с ключевой идеи всей книги:

Всё, что нас беспокоит в окружающем мире, является символом наших собственных чувств, качеств или самопредставлений, которые мы носим в своём подсознании.

Другими словами, если нас эмоционально задевает (вызывает осуждение или острую негативную реакцию) какой-то человек, предмет или событие, то на самом деле нас задевает не сам этот внешний объект или явление, а то, что он демонстрирует и обнажает какое-то наше неприятное чувство, наше скрытое мнение о себе, нашу собственную черту, которые УЖЕ есть внутри нас.

Пример: Когда-то я терпеть не мог людей с горбинками на носу. Когда я их видел, то мне сразу же становилось не по себе. Как вы думаете, каким был мой собственный нос? Правильно: с горбинкой! Скажу больше – мне настолько не нравился мой горбатый нос, что я накопил денег и пошёл на пластическую операцию – ринопластику, и мне удалили горбинку. Правда, спустя месяц я попал в переделку, и в уличной драке мне крепко вмазали по свеженькому носу, и со временем там всё равно образовалась хоть и не такая явная, но горбинка.

Трагикомедия – да и только. Но не в этом суть. Важно в этом примере следующее: *если вас болезненно не устраивает что-то в другом, то он лишь демонстрирует вам то, что есть внутри вас.*

В принципе на этом месте я мог бы закончить эту книгу, ведь весь её ключевой смысл уже передан. Но... не всё так просто с принятием этого принципа как ориентира для применения на бытовом уровне. Без практического и повсеместного использования его в жизненных ситуациях сложно осознать его ценность и получить его дары. Но чтобы начать практиковать правильно, давайте разберём данный принцип детальнее.

Как много душевной боли, страха и ненависти приносят нам различные элементы мира: от трудных родственников и непредсказуемой погоды до нерадивых политиков и ужасных мировых событий. Но если мы решим погрузиться на один или несколько уровней глубже, то обнаружим, что все эти боль, страх и ненависть существуют на самом деле внутри нас. В нашем подсознании. А внешние объекты являются лишь их символом – неким сконцентрированным острием.

Именно поэтому некоторые события так колки и неприятны. Именно поэтому нас задевают за живое некоторые личности и определённые явления мира. Они просто метафорически воплощают собой какую-то часть нас самих, которая отвергается нами.

Происходит всё это благодаря ювелирно незаметному для сознания механизму избегания негативных переживаний, который называется *проекция*. Наши неприятные чувства и самопредставления проецируются, то есть переносятся на других. А точнее, на их образ внутри нас. Ведь всё, с чем мы сталкиваемся во внешнем мире, имеет своё отображение в нашем разуме в виде образов.

Например, если попросить случайно встреченного человека подумать о доме, то у него в сознании может вспыхнуть маленький домик в деревне на закате, аромат свежесваренного чая и тёплые прикосновения рук любимого человека... У кого-то другого может возникнуть маленькая тесная комната, в которой он провёл своё детство. У третьего – просто здание из

бетона и стекла, то есть дом как строительный объект. У четвёртого – приятное чувство в области груди и мягкий свет перед глазами.

Образ – это способ внутреннего описания какого-то явления.

Образ может выглядеть, звучать, ощущаться телесно, пробуждать эмоции, у него может быть запах и вкус. И у каждого человека при мысли о доме может возникнуть какой-то свой, уникальный образ.

Так, в отношении любого объекта или явления внешнего мира у каждого из нас, внутри, есть свой образ.

На самом деле мы негативно реагируем не на реальные объекты мира, а только на их образы – наше внутреннее представление о них.

Поэтому нас эмоционально задевают не сами люди или события как таковые, а их отражение в нашем разуме – образы.

Менять человека или среду становится необязательным – достаточно изменить образ внутри себя, и тогда изменится многое.

После этого беспокоящая или пугающая проблема а) либо растворится сама собой, б) либо у нас возникнет ясное и конструктивное видение её решения, в) либо она перестанет восприниматься как проблема вовсе.

Вы в любом случае останетесь в выигрыше. И, что немаловажно, не будете действовать конфликтно, что другими людьми, причастными к данной ситуации, также будет восприниматься исцеляюще и пробуждающе, даже если они и не покажут этого внешне.

Но как именно какое-то наше неприятное чувство, качество, самопредставление переносится на образ того или иного объекта мира, буквально сливаясь с ним в единое целое?

Чтобы образу (представлению о чём-то в окружающей реальности) стать символом какого-то чувства или мысли, то это чувство или мысль **обязательно должно быть внутри человека.**

В нашем случае мы рассматриваем именно тревожащие, пугающие, вызывающие осуждение и негативное отношение символы. А значит, чтобы возник такой эмоционально будоражащий символ в разуме человека, нужно крайне болезненное чувство, качество или самопредставление, которое отвергается им, а потому и переносится на какой-то элемент внешнего мира, который имеет схожие характеристики в своём внешнем виде или проявлении.

Образ-символ просто олицетворяет собой какое-то неприятное чувство, переводя всё наше внимание вместо него на себя. Это точно маска, которую надевает наше глубинное негативное переживание, разыгрывая специфическое театральное представление, чтобы мы не столкнулись с ним лицом к лицу.

По сути, механизм проецирования – это и есть механизм символизации. То есть превращение какого-то образа внешнего мира в *представителя* и в то же время *укрывателя* болезненного чувства, имеющегося в нашем подсознании – неосознаваемой части разума.

Так, наше негативное чувство (например, *вина, собственная неполноценность, беззащитность, покинутость, уязвимость и др.*) или наше самопредставление («я – плохой», «я – отвратителен», «я неполноценный»), которые мы отрицаем и подавляем, находят своё выражение и обыгрываются через определённый образ объекта окружающей действительности, чтобы снизить нашу душевную боль.

Но мы воспринимаем эту подмену всерьёз, так как она совершается незаметно для нас. И идём войной на объекты внешнего мира, не замечая, что перед нами лишь маски, и не видим за ними собственных внутренних чувств и представлений.

У механизма проекции есть коварная особенность. На какое-то время перенос собственного чувства неполноценности и виновности на образ другого человека или явления приносит душевное облегчение: теперь наши негативные качества принадлежат не нам, а *другим*.

Теперь они (окружающие люди, политики, мир) плохие, а не мы. Теперь они – мучители, а мы – жертвы. Поэтому мы не чувствуем себя, как прежде, виноватыми. *Теперь виноват кто-то другой.* Теперь можно осуждать и наказывать его.

Это бессознательный способ сбросить с себя эмоциональный груз, которым, как правило, является скрытая убежденность в своей грешности, болезненное чувство вины и страх наказания. Отсюда и проистекают чувства собственной неполноценности, никчёмности, уязвимости, слабости, небезопасности, безвыходности, тревоги, беспокойства, обиды, злости, гордости, сожаления, апатии, грусти, внутренней пустоты; навязчивые желания, привязанности и зависимости, призванные ненадолго прикрыть душевную боль; а также другие всевозможные негативные переживания.

Все эти непризнанные и неизцелённые психические залежи и вынуждают человека тайно «сбрасывать» их на других. Но подлинного и долговременного облегчения проекция никогда не приносит.

Кто-то может посчитать всё это слишком радикальным или натянутым объяснением возникновения негативного отношения к определённым людям и явлениям внешнего мира, либо даже счесть за нелепую шутку. Но поверьте: места для смеха здесь не так уж и много.

Внутренний масштаб проблемы заключается в том, что механизм проекции функционирует абсолютно неведомо для нас (подсознательно) и повсюду (во всех сферах нашей жизни).

Феномен проекции недооценивается многими специалистами в области душевного здоровья. Мы нередко оправдываем своё эмоциональное негодование, которым обрушиваемся на других, морально-праведными, лично-логическими или биологическо-выживательными причинами. И тем самым не даём себе возможности исцелиться и освободиться от эмоционального балласта, который несём внутри всю свою жизнь.

Безусловно, если вы подвергаетесь насилию и кто-то или что-то напрямую угрожает вашему здоровью или жизни, следует приложить конкретные усилия и совершить конкретные действия, чтобы защититься, а не рассматривать физическую агрессию по отношению к себе как очередной перенос своей собственной агрессии.

Но для некоторых повседневный стресс и эмоциональные проблемы – не следствие, что они каждый день сталкиваются со смертельной опасностью. Это следствие более глубокого, подсознательного искажения. И именно его причину нам и предстоит обнаружить и исцелить при помощи метода «Карта».

Мы можем не отдавать себе отчёт, что часто боимся, сердимся и обижаемся на других людей не потому, что они совершили что-то плохое, а потому что мы боимся и сердимся на самих себя из-за ненавистного нам самопредставления или чувства, которое мы не можем в себе признать и растворить.

Внутренний конфликт с этим неприятным материалом так силён и болезнен, что вначале «враг» выдавливается в подсознание, а оттуда, неведомо для нас, переносится на внешний мир. И через какое-то время мы воинствующе и эмоционально обрушиваемся на людей и явления мира, которые просто-напросто демонстрируют нам то, что находится внутри нас.

Другой пример: Меня одно время очень задевало, когда кассиры в супермаркетах не здоровались со мной в ответ, когда я был приветлив. Или же меня дискомфортило, когда некоторые люди проявляли нетактичность и невежливость в разговоре со мной.

Если задуматься, то никакой проблемы здесь и нет. Это обычная ситуация: продавец просто игнорирует моё «Здравствуйте», а другие просто общаются так, как умеют. Но почему же меня это так расстраивало? Неужели причина была в невоспитанности людей?

Разумеется, нет. Истинная причина моего эмоционального дискомфорта заключалась в следующем.

Поскольку я окончил факультет психологии и немало времени посвящал изучению эмоционально-душевных глубин, периодически консультируя людей по их личным вопросам, то считал себя психологом. А значит – *обязанным всегда быть доброжелательным, приветливым, учтивым*. Такая была у меня установка.

Но правда состояла в том, что соответствовал я ей не всегда.

Временами меня накрывали тяжёлые эмоции, деструктивные состояния, негативные мысли. И если честно посмотреть на факты, то я мог перечислить множество случаев, когда был холоден, неучтив и даже жесток с людьми. Но я не мог себе в этом признаться, поскольку автоматически начинал чувствовать себя плохим, несносным, неполноценным психологом.

Так внутри меня назрел конфликт. В своих глазах я хотел выглядеть «хорошим» и «приятным» человеком, достойным представителем своей «касты», ибо без этой идентификации я терял почву под ногами и просто не понимал, кто я и куда двигаться дальше в своей жизни. Я считал, что должен быть идеальным психологом. Однако то, как я хотел выглядеть, и то, как я временами чувствовал себя на самом деле, – разные вещи.

Понимаете теперь, как действует механизм проекции?

Я требовал от других вежливости и учтивости; и мог привести массу доводов, почему люди должны быть вежливыми и тактичными со мной всегда и везде!

Но эти качества – холодность, закрытость, нетактичность – были во мне. Не всегда, но проявлялись.

И что же мне было делать в этом случае? Идеальный вариант – признать все неприятные чувства и качества, которые я на самом деле испытывал и обнаруживал в себе, но считал плохими, и пересмотреть свои взгляды на то, каким должен и не должен быть психолог, а вернее, я сам. А затем полностью исцелиться от всех тех глубинных причин, которые побудили меня в принципе искать своё спасение в образе «идеального психолога». Что такого неприятного я чувствовал внутри себя, что мне потребовался этот образ как спасение? От чего я прятался? И здесь снова мы обнаружим глубинные чувства собственной неполноценности, никчёмности, уязвимости и т. п.

Но поскольку всей этой трансформирующей внутренней работы произведено не было, и все подлинные чувства были отвергнуты и подавлены, включился механизм проекции – *он отвёл мои неприглядные чувства и самопредставления на других*. И прицел моего осуждения сместился с меня на внешний мир: *теперь это кассиры холодные, закрытые, невежливые, нетактичные и вообще куда катится этот мир?!*

Вот и весь секрет.

Подсознание просто вывернуло моё скрытое самопредставление наружу и присвоило его другому. Теперь я видел его не в себе, а в людях. Миссия – выполнена.

И так – во всём. И со всеми.

Мы не можем быть эмоционально задеты снаружи тем, чего нет у нас внутри.

Теперь мне ясно, что не сами кассиры вызывали во мне расстроенность. Они жили так, как жили, и были такими, какими были. Они не раздавали, точно Wi-Fi, своё негативное настроение, вынуждая меня расстраиваться.

Расстраивался я на себя, что обнаруживал качества, которые были мне неприятны. Причины расстройства были изначально, а окружающие люди просто демонстрировали их мне. Проблема с видением в других нетактичности и невежливости заключалась в самой моей убеждённости, что у меня не должно быть негативных и закрытых состояний, таких, когда мне ни с кем не хочется общаться. Из-за этой установки, когда такие эмоции и реакции всё же проявлялись во мне, я считал себя плохим человеком. И тогда возникало упомянутое ранее тяжёлое чувство вины, позора, неполноценности.

Как видите, целый многослойный эмоциональный пирог!

Но теперь, зная всё это, мне не нужно нести его «на пробу» кому-то во внешнем мире. Иначе так я организую себе ещё больше проблем.

Действительно, другая коварная сторона механизма проекции проявляется в том, что он создаёт врагов во внешнем мире, делая их виноватыми за те чувства и качества, которые пульсируют внутри нас. И теперь мы вынуждены бороться с другими и защищаться от них. А это – всегда напряжение, которое вытекает в новые негативные и стрессовые ситуации, мысли, эмоции, действия.

Как писал психиатр и исследователь сознания Дэвид Хокинс: «Механизм проецирования является причиной всех нападений, насилия, агрессии и всех форм социального разложения общества».

В примере выше я мог бы начать по-своему «бороться» с людьми, силой и упорством выпрашивая у них вежливость, но что это была бы за вежливость? Вымученная и искусственная? А нужно ли мне такое суррогатное обращение к себе на самом деле?

Для меня ответ очевиден: нет.

Лично мне искусственность не по душе. Она пустая и поверхностная. Она не наполняет. И сколько бы я потратил душевных и физических сил на осуждение людей и вынуждение их в самых разных ситуациях всегда быть вежливыми со мной?

Конечно, я мог бы попросить того или иного человека, допустим, на своём семинаре или лекции, быть более тактичным и вежливым со мной, если бы он почему-то стал откровенно хамить и мешать мне вести занятие. Но я мог бы сделать это не потому, что испытывал негативное чувство от его поведения, а потому, что его манера общения мешала бы формату и планам моего мероприятия, в которые входило общение с участниками на конструктивном уровне и передача информации за ограниченный промежуток времени.

Если продолжить цепочку, я даже мог бы попросить человека покинуть помещение, но мне совсем необязательно при этом испытывать эмоциональное напряжение. Мои мысли и действия могут быть чисты, ясны, а не искажены спроецированными вовне собственными негативными чувствами. Внутри себя я могу не осуждать этого человека, не чувствовать дискомфорт.

Иначе это будет означать, что данный человек – просто символ моего самоосуждения. Если я себя не осуждаю в глубине души, то я, пожалуй, даже не пойму, о чём вообще пытается сказать мне этот человек, даже если он будет очень красноречив.

Я могу просто увидеть человека, который неосознанно проецирует свои собственные чувства вины и самоосуждения на другого, чтобы хоть как-то облегчить своё тяжёлое эмоциональное состояние. А если ещё в глубине души, за пеленой этих неприятных самопредставлений и чувств, я увижу в нём внутренний свет, то тогда я приближусь к ещё большему душевному исцелению внутри себя, и тот человек это почувствует. Он почувствует, что я его не осуждаю, и ему станет значительно легче и спокойнее.

Поэтому путь конфликта и насильственного исправления внешнего мира – всегда временный и тупиковый путь. На самом деле он не приносит настоящего облегчения и решения проблемы. Ведь проблема – внутренняя. Она – в разуме. Не во внешнем мире.

Но если этого не заметить и вовремя не принять внутренние меры, то страдает именно внешний мир. Основной удар наших непризнанных чувств устремляется-проецируется именно на него.

Пока наши отрицательные чувства и самопредставления сконцентрированы в образах-фигурах окружающей реальности, мы никогда не добьёмся их исцеления и растворения. В таком состоянии внутренней конфронтации сложно говорить о каком-либо устойчивом покое.

Таким образом, любой человек, предмет, событие, которые вызывают в нас эмоциональный дискомфорт, – это всего лишь мысленный образ, который является

воплощением неприятного чувства или самопредставления, имеющегося в нашем подсознании.

Чем больше в человеке таких внутренних символов, напитаанных разрушительной эмоциональной энергией, тем больше он становится психологически неустойчивым, нервным, воинствующим. Он вынужден пребывать в постоянном напряжении, так как в его разуме произошло разделение.

Теперь есть *он – и другой, он – и его проблемная ситуация, он – и враждебный мир*. Это начало и причина любого внутреннего конфликта и эмоциональных проблем, перетекающих во внешний мир.

Любой внешний конфликт начинается с внутреннего конфликта.

Как же выбраться из этой символично-эмоциональной ловушки подсознания и перестать бороться с миром, постоянно испытывая нескончаемый стресс?

Всё довольно просто, хоть и не очевидно:

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.