

18+

Игорь Юрьевич Мудрый

Самоценность

*Курс по практической
психологии «Я
Сам (а)»*

Игорь Юрьевич Мудрый Самоценность. Курс по практической психологии «Я Сам (а)»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=71022139

ISBN 9785006448759

Аннотация

НЕЗАКОННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ, ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ, ИХ АНАЛОГОВ ПРИЧИНЯЕТ ВРЕД ЗДОРОВЬЮ, ИХ НЕЗАКОННЫЙ ОБОРОТ ЗАПРЕЩЕН И ВЛЕЧЕТ УСТАНОВЛЕННУЮ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ. В этой книге каждый найдёт для себя как минимум одно упражнение по практической психологии, которое поможет избавиться от физических, психологических или социальных «недугов».

Содержание

Эпиграф	5
Введение	6
Вступительное слово	8
1. Лекция (Аутотренинг.).	10
2. Лекция (Я здесь и сейчас.).	18
3. Лекция (Незавершённые дела.).	22
4. Лекция (Взгляд на проблему под другим углом.).	26
5. Лекция (Поступки. Анализ.).	31
6. Лекция. (Самоанализ черт характера. Путь решения личностной проблемы.).	38
7. Лекция (Практика снижения зависимости от собственных комплексов.).	46
8. Лекция (Практическая психология, как один из путей избавления от физических недугов.).	50
9. Лекция (Тревога. Метод устранения.).	53
10. Лекция (Негативный опыт.).	59
11. Лекция (Предательство.).	64
Конец ознакомительного фрагмента.	65

Самоценность
Курс по практической
психологии «Я Сам (а)»
Игорь Юрьевич Мудрый

© Игорь Юрьевич Мудрый, 2025

ISBN 978-5-0064-4875-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Эпиграф

Правило жизни (выживания) в пустыни:

- 1. Если есть возможность стоять – стой.*
- 2. Если есть возможность сесть – сядь.*
- 3. Если есть возможность лечь – ляг.*

Введение

Первое с чего надо начать – это полюбить себя.

Вначале я любил только жизнь, позже я понял, что надо научиться любить себя, что на практике оказалось очень не просто. Теперь я пытаюсь исправить эту ошибку. Прочтите эту книгу и возможно вы исправите часть своих ошибок, которые мешают вам любить себя или обрести самооценку.

Перед вами сборник упражнений по практической психологии, который будет интересен всем.

«Всем» я поставил намеренно, так как данная книга предназначена для всех: кто интересуется практической психологией, для всех тех, кто ищет ответы на причины недугов физических, психологических и социальных, для тех, кто испытывает трудности во взаимоотношениях, в реализации, для тех, кто в поиске самореализации.

Эта книга также будет интересна и для тех, кто вообще не интересуется психологией, так как найдёт для себя совершенно новое и сможет по-другому взглянуть на свою жизнь.

Для специалистов – эта книга также будет интересна, в ней есть многое, что можно будет взять для своей работы.

Другими словами – эта книга интересна всем, кто хочет:

– самоисцелиться;

– самоактуализироваться

– самореализоваться

– самоутвердиться

Или другим словами поднять (проработать) самооценку.

А что такое самооценку? Это правильное отношение к самому себе: к своему телу, к здоровью, к своей личности, к самооценке своих поступков, к окружающему миру, к отношению с людьми. То есть стать самодостаточным.

В каждой лекции рассмотрена одна из возможных «причин» проблемы на пути к самооценку и хотя, у всех свои индивидуальные задачи, но мы люди во многом похожи друг на друга, своим поведением, своими проблемами, а значит каждая лекция подойдёт каждому под призмой (под углом) индивидуального.

Этот сборник лекций состоит из трёх курсов по 14 лекций в каждом. Данное деление на три курса немного условно. Автор посчитал, что так будет правильнее идти от одной ступени к другой: «Я Сам (а)» – «Сам (а)» – «Я».

Каждая лекция – это немного теории и практическое упражнение, направленное на проработку причин возможных проблем на пути к самооценку.

Вступительное слово

Любой человек не без проблем.

Часть людей, свои проблемы топит в алкоголе, обманывая себя, пока позволяет здоровье и хватает терпения у близких, и, как результат, проблемы только прибавляются и прибавляются.

Другая часть людей, свои проблемы пытается решить за счёт других. Это или семейное насилие или жестокое воспитание (обращение) своих детей или подлость в отношениях с коллегами по работе и так далее. Результат прогнозируем – все не решённые проблемы, отданные «во временное владение» другим, вернуться с тройцей.

Ещё часть людей свои проблемы не хочет замечать в принципе, придумав себе отговорку: «Все так живут». И живут «как все»: путешествуя, гоняя на автомобиле, меняя партнёров, работая, строя дачу, отмечая праздники, смотря телевизор. А потом наступает день, когда «как все» исчезает (уходит на второй план) и на этом всё. Всё – это одиночество, пустота и «как все» переходит в реальную самоборьбу за выживание.

Есть и люди признавая свои проблемы (видя их часть), решают их для себя, за счёт обвинения во всём «всё и вся». От родителей до правительства, и так живут себе дальше, построив виноватый мир вокруг себя, изводя, а практически

разрушая жизнь, в первую очередь свою семью.

Есть и такие люди, которые свои проблемы отдают решать другим, при своём пассивном участии или даже полностью отстранившись, от хоть малейшего действия направленного на решение проблем. Один из распространённых примеров – это уход от реального мира в мир религии (церкви), «на всё воля Божья».

А есть люди, которые всё понимают внутри себя, но не знают, как помочь самому себе. Не знают, потому что не верят в реальную помощь из вне, не понимают, как кто-то посторонний может помочь, исцелить душевные раны или имели уже негативный опыт, обманувшись. То есть, эти люди или уже пытались решать свои проблемы сами или с помощью других людей или готовы начать, но не знают как и с чего.

Все люди разные. Каждый человек уникален по своему. У каждого жизнь идёт своим путём. И где бы он ни оказался в данный момент и с кем, никогда не поздно заняться своей самооценностью – правильному отношению к себе.

А кроме самого себя, за тебя – это не сделает никто, то есть только ты сам (а): «Я Сам (а)» – «Сам (а)» – «Я».

1. Лекция (Аутотренинг.).

Первую лекцию начнём с практики, она будет посвящена аутотренингу.

Сразу поясню почему и зачем.

Любые проблемы, как самореализация, самоактуализация, межличностные (семейные), тревожность, печаль, нерешительность, вредные привычки и так далее, находятся, в какой-то мере, отражаются, в психики или теле.

Другими словами тело может быть одним из источником психических проблем и наоборот, психика влияет на тело, физиологию. В психологии – это называют психосоматикой.

В обоих случаях (тело или психо) – это может приводить к плохому самочувствию в целом. От болезней телесных, до проблем психологических. Повторюсь, что тут первично может быть и неясно или неважно.

В моей практике, я часто встречался и с болезнями телесными, источниками которых были проблемы психологические и наоборот. Но чаще, всё таки психо, является первоисточником.

В любом случаи стоит начать практическую психологию с ослабления напряжённости, как в психо, так и сома одновременно.

Данный аутотренинг следует взять «на вооружение» и делать, хотя бы иногда. Я понимаю, что по нашей жизни,

рассчитывать на регулярность не приходится. Будет иногда некогда или, через какое-то время, надоест.

Это нормально. Так мы устроены и с этим не нужно бороться. Поэтому, если иногда будете выполнять данное упражнение, это уже не плохо. Это путь, это один из шагов к общему оздоровлению психосоматики, избавлению от проблем и исправлению жизни в целом.

Но прежде, чем дать аутотренинг, я должен кое-что пояснить.

Пояснить в чём разница между обычной медитацией и аутотренингом.

Конечно, они в чём-то похожи, но, если медитация – это, в большинстве случаев, работа с абстрактными энергиями, то в предлагаемом аутотренинге – это работа с конкретными эмоциями и чувствами, вплоть до работы с конкретной проблемой, как телесной, так и психической.

Думаю пока пояснений достаточно, перехожу к аутотренингу, в ходе выполнения которого, будут получены ответы, на возможно сейчас возникшие вопросы.

Как я говорил выше, психосоматические проблемы трудно отделить (определить) по «месту расположения». То ли первоисточник в теле, то ли в психике. Мы имеем проблему, которую (условно) находится внутри человека, где-то в его психосоматике.

Поэтому будем, проделывать данное упражнение, которое воздействует сразу и на психо и сома.

Упражнение можно разделить на две части. Почему на две? Возможно, что вы уснёте не надолго, а проснувшись продолжите вторую часть.

В качестве подготовки к аутотренингу, ложимся на пол (на коврик). Без подушки, прямо на ровную поверхность. Зачем?

Нет ни одного человека, у которого было бы всё в порядке с позвоночником. Я когда-то занимался мануальной терапией, поэтому знаю о чём говорю.

Хоть один позвонок, но не своём месте или осанка, ну и про грыжи говорить не приходится.

Мы ходим, сидим, валяемся на диване, занимаемся спортом, копаемся на грядках, поднимаем тяжести, спим в неудобной позе и утром или в течение дня ощущаем дискомфорт в позвоночнике. Почему? Ответ прост: всё, что мы делаем – нагрузка на позвонки.

Когда мы идём спать, мы даём отдых в первую очередь своей нервной системе.

Или когда мы идём в баню, в бассейн, мы даём отдых мышечной системе.

Но мы практически никогда не даём отдых позвоночнику.

Поэтому наш аутотренинг, я рекомендую начать с позвоночника. Дать ему отдохнуть. И это совсем не сложно, надо всего лишь лечь на пол.

Легли? Услышали, как позвоночник «застонал»? Как он «сказал» вам: «Господи! Наконец-то мне хорошо!».

Поза простая: ноги чуть раздвинуты, руки вдоль.

Ни о чём не думаем. Просто лежим с закрытыми глазами.

Пять минут. Можно и больше и десять и пятнадцать.

Перед тем, как встать с пола, медленно головой вправо влево. Повращать ступнями, не отрывая ног от пола, по кругу в обе стороны. Поднять руки медленно, развести их в стороны с глубоким вздохом, несколько раз. Теперь можно и вставать.

Встаём не резко. Не делаем резких движений. Можно присесть на диван на пару минут.

Всё. Ваш позвоночник отдохнул и чуть выпрямился.

Сколько раз делать? Можно раз в день, можно три раза дня. По времени дня три, будет нормально. Будем считать, что это подготовка к аутотренингу.

Теперь сам аутотренинг.

Его первая часть – легли на пол, расслабились. Мысленно проговариваем: Кончики моих пальцев ног расслабляются, расслабляются, они полностью расслаблены. (По ощущению вы чувствуете самые кончики пальцев ног и, как они расслабляются.)

Далее: пальцы моих ног расслаблены, полностью расслаблены, они приятно тяжелеют, и я чувствую их тепло. (Вы реально – это всё будете чувствовать).

Это приятное расслабление спускается на мои ступни. Мои ступни расслаблены, полностью расслаблены, они приятно тяжелеют и полностью расслаблены. (Можно прорабо-

тать детально. Отдельно в начале подошвы, потом подъёмы ног).

Это приятное расслабление переходит на мои голени, икры ног, они полностью расслаблены...

Это расслабление поднимается выше, и я чувствую, как мои бёдра полностью расслаблены, расслаблены, расслаблены...

Я думаю суть вы уловили. Вы расслабляете последовательно части своего тела, двигая мыслью.

Расслабление от ног продвигаете, проговаривая далее «мой гениталии», мой живот.

Теперь почувствовав полное расслабление нижней части тела, переключаемся на верхнюю часть.

Кончики моих пальцев рук полностью расслаблены...

Затем кисти, руки, предплечья и плечи, также последовательно продвигаете расслабление.

Далее опускаете это расслабление на грудь и спину.

Когда всё ваше тело стало расслабленным, вы это расслабление направляете вверх к шее, к голове.

Лицо прорабатываем также. Мои глаза полностью расслаблены...

Мои щёки...

Мой подбородок...

Мой лоб...

Мои уши...

Мой нос...

Теперь переходим вовнутрь и расслабляем каждый орган.
Мой мозг полностью расслаблен...

Моя сердце...

Моя печень...

И т. д. (желудок, почки, лёгкие...)

Когда вы расслабили своё тело, можно приступать ко второй части аутотренинга. Но, если вы уснули, то спите на здоровье. Сделаете его вторую часть в другой раз.

В первой части аутотренинга, можно с каждым разом переходить более глубже в расслабление. То есть упомянуть кровь, кости, ткани, кожу, сосуды, клетки.

При этом добавляя, как пример, моя кровь расслабляется, она становится жидкой, чистой и молодой.

Или моё сердце молодеет. Или мои сосуды становятся гибкими. Или моя кожа гладкая и упругая. И так далее.

Я специально не даю подробно, так как считаю, что вы сами должны научиться разговаривать со своим телом, чувствовать его.

Может показаться, что первая часть займёт много времени. Это не страшно, так как первая часть, вполне самостоятельна и когда вы научитесь выполнять аутотренинг, вы сможете делать его или быстрее или будете делать каждую часть, как самостоятельную.

Ещё может возникнуть вопрос, всегда ли этот тренинг выполняется на полу?

Конечно нет. Когда вы его освоите, вы сможете легко его

делать и сидя и даже на ходу. В любое время, хоть сидя на работе.

Теперь пора переходить ко второй части.

Вернёмся в то, что вы лежите на полу, полностью расслабленными, но не спите.

Для начала вам надо, если ещё не умеете, научиться дышать. Так что перед тем, как лечь, сядьте где-нибудь, закройте глаза, руки положите на колени, ладонями вверх и попробуйте подышать ладонями. Вдох ладонями, выдох, вдох, выдох... Почувствовали? Появилось ощущение вдоха и выдоха на ладонях?

Вот это самое дыхание вам понадобится для второй части аутотренинга.

Так вот возвращаемся. Вы лежите на полу и мысленно говорите себе: «Вдыхаю радость». И делаете вдох, которому научились с помощью ладоней. Этот вдох радости направьте в грудь. То есть вы вдыхаете радость грудью.

Психологически, постарайтесь вдыхать не само слово (понятие), а чувство (эмоцию).

Представьте радость. Радость испытываемую, например при восходе солнца. Чувство (эмоция) радости испытываемая вами, вот попробуйте её воссоздать и ей и дышать.

Далее после того, как у вас всё получилось, на выдохе говорите себе: «Выдыхаю печаль». Опять же постарайтесь выдыхать чувство.

В следующий раз вы можете «подышать радостью» серд-

цем, печению, лицом и т. д.

Если у вас не всегда будет получаться воссоздавать чувство, ничего страшного, дышите (вдыхайте и выдыхайте) словами: радость – печаль. Психосоматика уже всё запомнила и поняла.

Как вы, возможно догадались, это и немного оздоравливающий тренинг.

Если у вас есть «болячка» дышите ей (этим органом).

Через какое-то время вы научитесь дышать сразу всем телом, наполняя его (психосоматику) радостью.

Ну и в завершении этой лекции, можно добавить. Дышите любовью, выдыхая злобу, дышите здоровьем, выдыхая болезнь, дышите молодостью, выдыхая старость, дышите счастьем, выдыхая горе, дышите удачей...

Через какое-то время вы можете этот тренинг, проделывать в любое время и в любом месте. Быстренько расслабились и быстренько подышали, как я говорил, хоть на ходу.

2. Лекция (Я здесь и сейчас.).

Теперь когда вы научились оздоравливать свою психосоматику, можно перейти к практической психологии.

Начнём мы с понимания Я. Или другими словами, кто Я сейчас.

Сейчас в данный момент, без прошлого и будущего. Без анализа «почему?» – это всё уже произошло. Без анализа последствий в будущем. Без поиска ответов: «Кто виноват?» и «Что делать?».

Зачем?

Для того чтобы избавиться (повлиять) от негативного прошлого, которое привело к проблемам в настоящем, и для того чтобы в будущем (завтра) жить без проблем сегодняшних, необходимо дать понять самому себе, а кто я сейчас, в данный момент.

А это сделать, не так просто, как кажется на первый взгляд.

Выделить себя в настоящем, без прошлого и будущего. Но, именно, понимание себя сегодня, поможет выделить проблему в том виде, которая она есть сегодня, так как вчера и завтра – это была не та же проблема, она хоть чуточку, но другая.

Да, конечно знал бы за ранее, то... Но, что произошло, то уже произошло и произошло, меняя каждый прожитый

день жизни. А нам, чтобы идти дальше, совсем не интересно сейчас «история болезни», нам надо пройти «диспансеризацию», что бы знать, что именно сегодня.

Сегодня Я такой, без прошлого и будущего, и решать «проблему Я», я буду исходя из того, какой Я сегодня.

Ну и, с практической психологии также полезно будет взглянуть (проанализировать) на себя, какой я есть сегодня.

Берём лист бумаги, пишем:

Я

Здесь И Сейчас.

Ниже пишем... Пишем, без прошлого и будущего, какой я здесь, здесь в этом месте (город, квартира, страна), то есть именно здесь, но само – это «здесь», для анализа Я не нужно. Я просто здесь и сейчас. Вот прямо сейчас.

Пункт за пунктом.

Я помогу начать. 1. Мне... лет. 2. Я сейчас одет...

Далее перечисляем всё, что ассоциируется с «Я здесь и сейчас». Вес, рост, что угодно. Семейное положение. Работа. Друзья. Животные (У меня есть кошка). Самочувствие. Болезни. Коллекция. И так далее.

Конечно, будет не просто. Поэтому не торопитесь. Можно прерваться и продолжить.

Обязательно рядом ещё лист. Как только, если так будет, когда вы записываете очередной пункт, приходит посторонняя мысль, воспоминание, вплоть до эпизода из кино или чего ещё, сразу записывайте это, и помечайте с каким пунк-

том вашего Я это пришло.

Когда закончите, уберите и повторите это, через пару дней, не заглядывая в предыдущее «Я». Потом, ещё через пару тройки дней, в третий раз.

Далее, вы достанете все три листа и сравните их и решите (попытайтесь) какой всё-таки вы Я, «Я здесь и сейчас», и можете на основании этих трёх Я, составить четвёртого Я на отдельном листе.

Ну и подумайте, всё ли так плохо, здесь и сейчас, с вашим Я.

Да, вы именно такой здесь и сейчас, без прошлого и будущего.

Удивлены? Вы до этого никогда себя не представляли без прошлого и будущего? Они всегда были вместе с вашим Я сегодняшним.

Вы получили новый взгляд на самого себя. А это очень даже не плохо. Есть над чем подумать и с чем поработать самому.

Ну и в конце данной лекции ещё одно задание.

Когда вы записывали своя Я, вам приходили «посторонние» образы.

Теперь с этим можно поработать.

Я не могу сказать, какие это были у вас образы, но для выполнения задания вами, мне – это знать не обязательно.

Предположим: отрывок из песни, эпизод из кинофильма, рисунок, событие на работе, эпизод в семье и так далее.

Задание выполняется по общей схеме так: допустим какой-то пункт вашего Я, тире образ, далее, если это, допустим отрывок из кино или песни, вы акцентируете внимание на этом пункте (анализируете) и смотрите – это кино или прослушиваете эту песню.

Если образ трудно воспроизвести социально, то рисуете его. Или на листе бумаги описываете данное событие.

Может придти образ поступка. Попробуйте его совершить в исправленном виде, если он был негативным. И при этом участников можно заменить. Или использовать фотографии.

Как вы поняли вам тут и «карты в руки», полное поле для творчества. В психологии – это называют закрыть гештальт.

3. Лекция (Незавершённые дела.).

Сначала немного теории.

В жизни каждого человека, есть и будут незавершённые дела. Часть которых забыта, часть помнится, ну и часть периодически всплывает в голове.

Можно, конечно, на это не обращать внимания и жить себе дальше, продолжая наступать на те же грабли.

Замечали, что, если ситуация повторяется, то удар граблей с каждым разом всё больше и больше?

А замечали ли ещё такой парадокс, что ситуация повторяется, с завидным постоянством? Только меняются декорации.

Что – это такое? Задавали себе вопрос?

Я ответ нахожу в эзотерической психологии, но не буду туда вас погружать, а попробую объяснить это, с точки зрения просто психологии, можно сказать, что житейской.

Каждое событие в жизни, оставляет свой след в памяти или лучше сказать в подсознании.

Что такое подсознание, я думаю вы имеете об этом хоть какое-то представление, на житейском уровне, поэтому не буду, эту тему расширять. Приведу лишь пример.

Мы часто планируем действие социальное, это может быть связано с учёбой, работой, семьёй и, как бы мы не планировали, мы всё равно поступим иначе, а когда мы задаём-

ся вопросам «Почему?», ответ найти не можем, говоря: «Так получилось» или «Фиг его знает».

Все правильно. Как бы мы не старались, жить на уровне сознания, это иллюзия. Сознание, лишь обслуживает подсознание или служит его задачам, при реализации их социально.

Повторюсь, нам только кажется, что мы держим всё под контролем. На самом деле, всё под контролем держит наше подсознание, а мы, как социальная личность, тупо выполняем и нас никто не спрашивает, хотим мы этого или нет.

Вот примерно, что и как, такое подсознание.

Как я уже сказал, можно всё несделанное оставить, как есть, но подсознание будет настойчиво от этого избавляться, повторяя ситуацию или «плюнет на это» и оставит – это вам решать через болезни.

Вы не ослышались. Есть шанс заболеть. Да, подсознание «такое вредное». Оно считает, что оно первично, а тело, в котором оно находится, вторично. И я не шучу.

Кто мне не верит, сходите в любую поликлинику и посмотрите сколько там народищу. И подумайте над моими словами.

Так о каких незавершённых делах идёт речь?

Давайте возьмём лист бумаги начнём записывать. Начнём вспоминать с самого детства. Хронологию соблюдать не обязательно, это не так и важно.

Я буду записывать, как возможный пример, а вы пишете

своё.

1. Пообещал приехать (позвонить)...
2. Поклялся...
3. Очень хотел научиться...
4. Отложил на потом и так не сделал...
5. Хотел попросить прощения, но...
6. Дал себе зарок...
- 7.

Что очень трудно? Не торопитесь. Время есть. Потратьте несколько дней, это можно.

Далее чуть по сложнее.

Что можно сделать, из получившегося списка мыслеформой, сделайте. Что можно сделать социально, постарайтесь сделать. Что потеряло смысл, инвертируйте.

Другими словами, очистите своё подсознание от поставленных ему, ранее задач.

Есть и такой приём. Пишите (описываете) ситуацию и завершаете её письменно. То есть, как пример, проговаривайте (письменно) недосказанное, отвечаете себе на неотвеченные вопросы.

Ну и такой способ. Со списком становитесь у лестницы (в подъезде) и говорите себе: «Я избавляю себя от данного себе обещания ..., мне теперь – это не нужно» или «Я не буду больше, я не хочу этого...» или «Прости меня...» и так по всему списку или его части. Сказали (избавились) от одного пункта списка и поднялись на ступеньку. Потом следу-

ющий пункт и ступенька. Поверьте – это работает.

Не забывайте вычёркивать каждый пункт в списке, после его отработки (завершения).

Какие-то пункты из подсознания уйдут навсегда, какие-то возможно останутся. Тогда, придётся проработать их по новой или выполнить.

4. Лекция (Взгляд на проблему под другим углом.).

Сначала теория, потом практика.

Данную лекцию можно отнести к проблемам во взаимоотношениях.

Во взаимоотношениях с партнёром (семья), с коллегами, с детьми, с друзьями, родителями.

Тема эта, достаточно востребована и актуальна. Как и с партнёром, так и родителями.

Особенно, как я вижу в социальных сетях, где появляются психологи в сетях, затрагивающие тему отношений полов, тема имеет высокие рейтинги.

Почему? Это очевидно, партнёры не находят взаимопонимания, не находят уважения, не находят ответных чувств.

Почему не находят? Вот об этом и придётся поговорить.

Ответ на вопрос, а «почему?» важен каждому из нас. Что с ними ни так? Что со мной ни так?

Я не говорю, что смогу охватить все проблемы, думаю, что я смогу помочь, взглянуть на ситуацию чуть иначе, а вы сами уже дальше сможете проанализировать, что ни так с вами, и с ними.

С ними – это партнёры, коллеги, дети, родители, друзья и т. д.

Но сначала, чуть остановлюсь на сетевых психологах.

Не верьте. Не помогут. В большинстве случаев красуются сами перед собой, совершенно не понимая обсуждаемой темы, давая советы, которые только усугубляют ситуацию.

По типу, все мужики сволочи, а бабы дуры (извиняюсь, я не в буквальном смысле). И исходя из таких ярлыков, дают советы, как сволочам жить с дурами, а дурам найти очередную сволочь. (Ещё раз извиняюсь).

Но, это так и выглядит. Если послушать о чём они говорят. И хуже всего, что народ прислушивается, но толку от этого нет.

Потому, как все эти Интернет практики направлены на поверхностное решение проблемы, так как сами психологи (большинство), понимают также поверхностно. А ещё хуже то, что они раздают советы, исходя из своего личного опыта, своего отношения к партнёру, детям, родителям...

То есть, отношения не наладились, душевная рана, трагедия – так не парься, перешагни, научись дрессуре, забей и вступай в новые отношения или не лезь, и живи дальше своей жизнью.

Так вот, нет дальше – этой своей жизни. Нету!!!

Нет, пока не поймёшь, что мир не крутится вокруг тебя. Что все окружающие люди, уникальны по-своему. Каждый человек имеет свою правду и твоя правда, не правее её.

Вот когда, ты сможешь – это понять, что каждый индивидуален и прав по-своему, имеет свою свободу выбора, волю,

желания, и никто не соглашался тебя обслуживать, и выполнять твои прихоти, кем бы ты себя не возомнил (а), как только ты увидишь в партнёре не продолжение своего эго, а личность, пусть даже вредную, многое изменится в понимании, тех самых проблем взаимоотношений.

Хотя, это не просто. Не просто понять чужую боль, даже, если и была своя. Так как в данный момент, у тебя не болит и твоя боль в прошлом, и трудно вспомнить реально и понять боль чужую, когда она появилась, но не у тебя.

Ты не можешь чувствовать чужую боль, ты можешь только вспомнить, что, это было больно также и тебе.

Чтобы было понятно о чём я: любая болезнь типа ангины, гриппа и т. д. были болезненные симптомы у тебя, но видя заболевшего, ты можешь только спросить о самочувствии, но не испытать в данный момент, болезненные симптомы, чтобы получить ответ прямой, на самочувствие.

Порезался? Больно? А как это? Так возьми нож и порежься и всё поймёшь. Но, это же не реально?

Так же, и не реально понять партнёра, пока не поймёшь его с его точки зрения, то есть, не побывав в его шкуре, не взглянув на себя его глазами. А это, многое может изменить в самом себе.

Теперь вопрос, как это сделать?

Нам помогут фотографии.

Возьмите одну из них, где есть вы и он, она, они.

Фотографию берите, если есть проблема сейчас, берите,

если проблема в прошлом, но осталось много вопросов, берите, если нет проблем, всё равно будет полезно по работать.

Что вы видите?

Вы видите в первую очередь себя. Тут уж с этим, ничего не поделаешь. Так мы устроены. Я (как выгляжу на фото) и фон (он, она, они).

Да именно фон. Так мы устроены, и так мы живём.

Мы не видим его, её, их, мы видим только себя, в буквальном и переносном смысле.

Посмотрели? Налюбовались?

Теперь возьмите кусочек бумажки, и закройте себя на фото.

??? Вы удивлены? Оказывается теперь он, она, они не фон.

Рассматривайте, присматривайтесь, изучайте. Долго и внимательно.

Изучайте детали. Задавайте себе всё те же вопросы: Почему? За что? Для чего? (Все те вопросы, которые были и есть во взаимоотношениях).

А теперь, когда вы нашли ответы, уберите кусочек бумажки и снова взгляните на себя. А потом на всю фотографию.

Что-то изменилось? Вы нашли ответы? Есть ещё вопросы?

Если есть, то они те же или уже другие?

В следующий раз, когда вы надумаете обвинять его, её, их во всех ваших бедах, повторите это упражнение.

Если у вас нет нужной фотографии, но есть другие, сде-

лайте коллаж, поместив себя на первый план, а далее всё то-же самое.

5. Лекция (Поступки. Анализ.).

Данная лекция и практика будет посвящена самоанализу собственных поступков. Причин совершаемых действий и, как следствие практика избавления от подобных негативных поступков.

Мы совершаем поступки, и по большей части плохие: хамим, кричим, ругаем, воруем, врём, изменяем, нарушаем и т. д.

После совершённого поступка, где-то внутри нас просыпается совесть и нам стыдно, за содеянное. И какое-то время совесть мучает вопросом: за чем?

Зачем я не сдержался? Зачем я нахамил? Зачем я накричал? Зачем я наврал? Ну и так далее.

Портится настроение, всё начинает раздражать, возникают сомнения.

Позже, чтобы «совесть не мучила», наш мозг придумывает оправдание такому поступку: все так живут, он первый начал, меня соблазнили, жизнь такая, приходится крутиться и опять, ну и так далее.

Совесть удовлетворена, вернее психика, и всех всё устраивает и главное самого себя: было найдено оправдание.

Жизнь продолжается, копят оправдание и становятся всё хуже и хуже. Чаще кричишь. Хамство становится вторым я. Постоянно врёшь. Перестаёшь получать удовольствие

от работы, получая удовольствие только от денег, которые были фактически украдены. Фактически украдены – означает не воровство в прямом смысле, хотя и это присутствует, но и снизил качество, на работе полдня бездельничал, придумал маркетинговый ход и так далее.

Но совесть не обманешь. Копятся. Вопросы, на которые нужны ответы, а не оправдания.

Вот сейчас мы и поговорим с позиции практической психологии, над ответами, а не оправданиями.

Зачем?

Зачем? По всей видимости для того, что жизнь уже превратилась в полное дерьмо (извините), и «надо что-то решать». Семья рушится. Дети ненавидят. Здоровье загублено. Настроение хуже некуда. Водка уже не спасает. И опять, ну и так далее.

Начнём, чтобы было понятно, на конкретном примере.

Стою в магазине, рядом с овощами и отрываю пакет. Знаете, сейчас есть такие рулоны с пакетами на штативе в магазинах.

Не знаю или день такой или моё настроение, но отрывая первый пакет, он у меня рвётся. Отрываю второй, и он тоже рвётся.

Отрываю третий и слышу и чувствую: «Встал тут, весь проход перегородил! Дай пройти!». И лёгкий удар в плечо.

Вы не подумайте, что вся – эта процедура заняла много времени. Секунд шесть у меня ушло на три попытки ото-

рвать пакет.

Всего шесть секунд! И столько же для анализа происходящего: стою спиной и никого не вижу сзади. Проход я действительно перегородил, но шесть секунд назад никого не было и – это не повод для того чтобы мне тыкать, толкать и, фактически хамить.

Стоит пара. Он такой же, как и я «старый козёл». Рядом с ним жена. Моложе его лет на 15. Увядающая дама, выкрашенная в блондинку, почему-то с выпученными глазами и всем своим видом показывающая, что она за своего супруга держится всеми своими конечностями.

Что касаясь его, то, как я уже сказал, что он старый козёл, но при этом видно, что где-то приворовывает или, как сейчас говорят, «хорошо зарабатывает».

Прежде чем рассказать о моём и его оправдании, разберём варианты исхода.

Можно было спокойно, простоять эти шесть секунд.

Можно обойти, вокруг места полно.

Можно сказать: «Мужчина, что-то у Вас не получается, давайте мы Вам поможем».

Но нет. Совершён поступок, а позже ему найдено оправдание.

Теперь я. У меня также было полно вариантов, но я выбрал самый простой поступок, который позже можно оправдать: «У Вас плохое настроение? Решили и мне его испортить».

Собственно настроение мне они не испортили, так как в тот день оно и так, почему-то было не очень?

Не буду далее вас долго мучить, перехожу к практике.

Берём бумажку и пишем: Я хотел пройти, а ждать я не хотел, поэтому толкнул, тыкнул и хамкнул.

Берём вторую бумажку и пишем почему (оправдание)?:
Потому что он козёл.

Вот – это и есть оправдание содеянному поступку.

Чуть позже вернусь к этой ситуации.

Далее я.

Пишу на первой бумажке: меня толкнули, тыкнули, хамкнули. На второй: Я не сдержался, меня – это оскорбило, задело, я никому не мешал, чтобы – это выслушивать и решил ответить – это оправдание.

Теперь я приведу примеры более распространённые и понятные.

Накричал на ребёнка – это первая бумажка.

Вторая – оправдание: он плохо учится, не слушается, грубый.

Ещё вариант.

Первая бумажка – подрезал на дороге, решил научить.
Вторая – потому что по накупили права, а ездить не умеют, а я тороплюсь.

Ну и ещё один.

Изменяю. Вторая бумажка – все так живут.

Убираем первую бумажку и вторая становится первой.

Ребёнок плохо учится, не слушается, грубый. И пишем оправдание на третьей бумажке: я занят на работе. Мало уделяю времени. Вот поэтому сына (дочь), я не смог воспитать и дать им, то, что должен.

Получилось три бумажки. Вторую убираем и: первая – накричал на ребёнка. Третья (совмещаем): – я занят на работе. Мало уделяю времени. Вот поэтому сына (дочь), я не смог воспитать и дать им, то, что должен.

Ну как вам реальный ответ на содеянный поступок?

Далее: первая бумажка «Подрезал на дороге» убираем и рассматриваем вторую: «По накупили прав...». Пишем третью: «Я крутой водитель. Крутой бизнесмен. Денег не мерено». Или «Я крутая, муж у меня круто зарабатывает, если что, всех порвём».

Ну, совмещаем первую с третьей. Научил на дороге, потому что «Я крутой!!!»

Есть над чем задуматься? От куда столько гордыни или, что-то внутри не так? Червячок гложет? Страх? Совесть мучает?

Вернусь в магазин.

Он козёл (вторая бумажка). Третья бумажка: Меня раздражает, что он (я) такой же старый козёл? Жизнь почти ушла, а тут мужик, который не может нормально пакет оторвать, как и я, могу только делать вид, что всё у меня хорошо, а на самом деле боюсь возраста, дети давно меня послали, жена полная дура, на работе вот-вот всё кончится. (Ну

или ещё похожие варианты.)

Совмещаем первую с третьей: Толкнул, нахамил. Увидел себя, свою жизнь, как в зеркале. И хотел быстрее сбежать. Он ведь полная копия меня. Даже пакет оторвать нормально не могу, вся жизнь говно.

Могу продолжить и далее совмещать бумажки. Но думаю, и так всё понятно.

Есть поступок, есть оправдание, а есть реальное объяснение содеянному. Где говорит совесть, а не психика.

Теперь небольшой постскрипtum: Законный вопрос, а что здесь практического?

Попробую ответить.

Совершая поступки а, если задуматься, поступки похожи. Оправдания тоже похожи. И так будет изо дня в день.

Всё – это будет копиться. Психика будет задавливать совесть, а потом происходит «взрыв».

На мой взгляд, третья бумажка поможет, потому как, все поступки совершаются лишь по причине написанной в третьей бумажке. А значит, и первая бумажка станет со временем не нужна, если оправдание заменить на реальное объяснение.

Но, не так всё легко, хотя может и кому-то и этого достаточно.

Третья бумажка – эта фактически реальная жизнь (без оправданий).

Третья бумажка может стать целым огромным листом, ис-

писанным текстом. А возможно появится и четвёртая.

6. Лекция. (Самоанализ черт характера. Путь решения личностной проблемы.).

Почему многие люди избегают психологов? Сможете ответить?

Вот лично Вы, почему? Разве есть люди, у которых нет не решённых проблем?

Вы их решаете? Скорее всего нет.

Так и живёте, не замечая или стараясь не замечать, но, как не крути, рано или поздно жизнь подойдёт к черте, когда, чтобы переступить её, нужно будет решить свою проблему или остаться за чертой и доживать свой век в унынии и болезнях. А там, будет жизнь продолжаться и её будет видно, но – это уже не твоя жизнь, ты остался здесь, глядя на окна.

Стало грустно? Прошу прощения.

Так почему многие избегают психологов? Предпочитая астрологов, нумерологов, целителей?

Потому что, психотерапевт лишь помогает обнаружить проблему, а решает её пациент.

Вот в этом «решает» и кроется ответ, на поставленный мной вопрос.

Решает? Вот один из корней зла. Решать, что-либо, многие не хотят или не могут, проще отдать решение специали-

сту.

Так думают многие и поступают, обращаясь к специалистам, которые обещают, за ваши деньги решить ваши проблемы.

За вас составят прогноз, разложат карты, посчитают цифры, совершат очищающие ритуалы, и при этом, вам ничего не надо делать. Сиди и жди, а всё решат за вас.

Очень удобный самообман. А вот психолог поступит по-другому. Он скажет, назовёт проблему, вы её услышите, вам она не понравится и вам, тем более, не захочется её решать.

Это же так трудно и сложно! Проще натальную карту заказать и по ней понять, какого хрена, всё так у меня плохо и смириться с этим, и так всю оставшуюся жизнь и стоять у черты, не решаясь её пересечь.

Ответил? Испортил настроение? Продолжим.

Большинство из нас (включая и меня) всё списывают на черты характера. Типа, я по жизни такой злой, нерешительный, замкнутый и так далее, и с этим ничего не поделаешь, я таким родился.

Так вот нет!!!

Не такими мы родились. Эти все негативные черты характера – приобретённые, даже в самом раннем детстве, чуть ли не в момент рождения и к астрологии, это не имеет никакого отношения.

Мы другие. А этот весь негатив в характере, был приобретён нами от родителей, их неправильного поведения, от со-

циальной среды, куда мы попали без нашей на то воли, от перенесённых ранее болезней, страха, испуга и даже от невольно услышанной фразы.

Да, даже фраза услышанная от кого-то из родителей, друзей, даже в кино, может негативно повлиять на будущие черты характера. Звучит странно, но – это так.

Сильное эмоциональное переживание, при несформированной ещё психики у ребёнка, может заблокировать эмоцию, в обмен на поведенческую реакцию, которая в последствии станет чертой характера.

Далее будет сложно. Прошу вас сосредоточиться.

Начну с «избитой фразы»: единство и борьба противоположностей.

Задумывались над этим, что это значит?

Борьба противоположностей? Добра и зла. Жизни и смерти. Здоровья и болезней. Бога и дьявола.

Без одного из них, нет борьбы. Бороться не с кем. В этом их единство. Как в боксе на ринге. Что толку махать кулаками, если нет спарринг партнёра. В этом их единство – в раунде.

И в этом бою, только в нём, будет победитель. А так, это просто спортсмены.

Непонятно? Болезнь, есть только тогда, когда есть здоровье. Смерть только когда, есть жизнь. Зло без добра, не будет злом.

Не путайте, что всё прознаётся в сравнении. Здесь другое.

Противоположность вступает в борьбу, так как противоположности едины.

Может слово «борьба» немного путает карты? Вот возьмём магнит. Два полюса. Два противоположных. Здесь нет борьбы, но без единства не будет магнита, магнита, который существует только лишь благодаря наличию противоположности.

Думаю хватит. А то совсем запутаю.

Для нас важно другое. Мы принимаем, что, если есть черта характера, то обязательно «где-то есть» её противоположность.

Чаще, мы решаем для себя, что – это во вне, если я добрый, значит где-то есть зло.

Но, это очень уж просто.

Если я злой, то в этом виноват окружающий мир. Или, если я замкнут, одинок, то – это не я такой, а окружающие меня люди, так себя ведут. Или, если я ленивый, нерешительный, то мне, это просто всё не надо и не интересно, мир вокруг скучен и однообразен.

Так вот, всё по-другому.

Все наши черты характера (большая их часть) имеют свою противоположность не во вне, а внутри нас. И именно там, есть их единство и борьба.

Наверное не понятно? Сейчас объясню.

Проявленная наша черта характера, как правило, это компенсация противоположной черты, хранящейся внутри нас.

Сейчас будет всё понятно на примерах.

Допустим человек излишни (излишни в кавычках) милосерден. То есть, не может пройти мимо чужой беды. Будь то брошенная кошка или чумазый ребёнок.

В данном примере, речь идёт о гипертрофированном чувстве добра. Когда, есть разумное, но человек, несмотря на всё, готов бросить свои дела и кинуться в помощь.

Думаю понятно.

Это, как наваждение или зависимость. Человек не может остановиться, пройти мимо.

Так почему, он себя так ведёт? Что является противоположной чертой характера?

Это компенсация противоположной черты – человек злой.

Вы не ослышались. Этот человек злой. Но, это зло внутри, эта черта характера спрятана от всех, и только доступна ему. Он понимает, что он злой, и он так и живёт, когда не востребовано милосердие.

Почему он злой? Вот – это правильный вопрос.

Он зол, потому что он и другого и не видел. В его семье, как правило, это семья родителей, где он рос и воспитывался была злоба.

Злоба в отношениях между родителями и злоба к этому ребёнку, который помешал, был не желателен и так далее.

Ребёнком он впитал эту злобу или он приобрёл, как я говорил ранее, черту характера.

И зло вступило в борьбу противоположностей или идёт компенсация добром.

Добрый – это не черта его характера, черта характера (приобретённая) злоба.

Хотя все вокруг считают его душкой.

Очень сложно. Но это так.

Человек не хочет быть злым, это приобретённая черта и компенсируется она – болезненным милосердием.

Что с этим всем делать?

Оставлять нельзя, так как злоба всё равно разрушит жизнь и здоровье, и компенсированное милосердие не поможет.

Надо эту компенсацию направить не во вне, а во внутрь.

Направить добро в свою жизнь, а не в жизнь брошенных кошек.

Кошки – это самообман, попытка не решать свою проблему, а откладывать на потом, но приобретённое зло всё равно выйдет наружу и разрушит.

Как практически – это сделать?

Вот уже прочтя мои умозаключения, это уже практика. Но, а дальше анализ, какой я на самом деле, как я отношусь к своим близким, творю ли я добро по отношению к ним, и самое главное, откуда – это зло пришло?

Берите лист бумаги и пишите какой вы. Что вы делаете вне семьи, делаете в семье.

Пишите все обиды, сделавшие вас злым. Всё всё пишите.

А потом порвите и больше не злитесь. На самом деле вы

добрый человек, которого лишили в детстве добра.

Ещё пример.

Замкнутый человек. Довольно распространённый типаж.

Почему он замкнулся? Что он держит внутри себя?

Буду краток, поймёте по аналогии с предыдущим примером.

Человек боится потерять любовь. Что-то случилось в его жизни, он не понял или так было на самом деле, его любили, а он в – это не поверил, не поверил в достаточность этой любви, и он замкнулся в себе, а на самом деле, он держит внутри чувство любви, боясь его потерять.

Мой милый человек! Тебя любят и любили. Ты не правильно – это увидел. Раскройся, раскрой свои объятия, то, что ты там прячешь и бережешь, не исчезнет, оно приумножится. Тебя любят и любили, люби и ты.

Излишни общительный? Ещё пример.

Может истинная черта характера формировалась, как компенсация лишения общения. Тебя игнорировали?

Ленивый? Боишься растратить энергию? Думаешь её мало?

Её много. Ты же смог выжить, когда болел, когда был один.

Домосед? Из дома не выманишь.

Теперь, у тебя есть свой дом. Никто тебя не выгоняет из него. Никто не лишает стабильности, уюта. Не бойся, ты не окажешься на улице.

Нерешительный? Были ошибки. Разочарования?

Возьми лист бумаги опиши их, проработай или, как говорят в психологии – закрой гештальт. А потом: решайся поменять работу, сказать, что давно хотел сказать, женись (выходи замуж) – нерешительность, это компенсация негативного прошлого опыта, ставшая твоей приобретённой чертой характера – трусостью.

7. Лекция (Практика снижения зависимости от собственных комплексов.).

Будет значительно легче.

Речь пойдёт о внутренних комплексах (чувстве вины, нерешительности, зависти, страхе и т.д.).

Но почему, у меня всё так плохо? Почему, я такой недоделанный? Почему, я всё время комплексую? Почему, я не могу ...?

Хоть раз, задавали себе подобные вопросы?

А ответы находили?

К чему приводили – эти внутренние вопросы?

Становилось ещё хуже?

Погружались в состояние депрессии?

В этом практикуме не пойдёт речь о том, как выйти из подобного состояния, а, как научиться контролировать себя или держать дверь депрессии закрытой.

Вспоминается фильм «Особенности национальной охоты». Кузьмич там дал совет – в такой ситуации водка или бабы. И лучше и то и другое вместе и побольше. (Я цитирую своими словами).

Смешно, но в качестве экстренной помощи, возможно, это и поможет, но ненадолго. Так как, разврат никого ещё

ни к чему хорошему не приводил, а водка, сами понимаете, похмелье, сердечко, ну и дорога к алкоголизму.

Хотя, я не отрицаю, иногда стакан водки, лучше всякой психотерапии в экстренных случаи. Но, мы рассматриваем ситуацию практически повседневную – внутренние комплексы, которые стали фактически вторым Я.

Комплексы, которые по хуже алкоголизма, захватившие сознание, управляющие жизнью человека, то есть, повторюсь, второе Я.

Не все могут найти в себе силы преодолеть страх, избавиться от чувства вины, перестать завидовать, стать более решительным. Так как – это большая, долгая и трудная внутренняя работа, требующая, на каком то этапе, полной самоотдачи. А есть ли на это силы? Тем более комплексы надо сравнивать с паразитами. Вот попробуй их начать травить. Они прячутся на время, мутируют или переходят в откровенную агрессию.

К чему – это приводит? В этой борьбе, комплексы закаляются и становятся ещё сильнее.

Поэтому, на данный момент, я предлагаю не борьбу, а научиться контролировать и держать дверь закрытой. Пусть себя стучат в дверь, сколько им угодно, мы просто не будем открывать, постучат, постучат, да и уйдут.

Приём практической психологии достаточно простой и очень, как не странно, эффективный, с одной оговоркой. Чтобы метод работал, надо не лениться делать. Так сказать

расставить приоритеты.

Пять минут в день надо уделять, при всей надуманной занятости. (Я знаю, что человеку свойственно на что-то полезное, не находить время.)

Главное не бойтесь. Если ваши комплексы вам дороги и они стали фактически частью вашей и социальной жизни, мы не будем от них избавляться сейчас, мы научимся жить с ними параллельно. Они сами по себя, а вы сами по себе.

Станет легче, вот увидите, хотя, в начале покажется всё это полной ерундой.

Блокнот, ручка. Желательно в таком месте, чтобы постоянно попадались на глаза и напоминали «о себе».

Лучше с утра или перед сном, так как прожитый день, даст информацию, накопит, так сказать «материал для анализа».

День прошёл оставив негативные воспоминания. Вот тут очень бы было хорошо, что бы вы поняли – негативные воспоминания внутри вашей головы остались не о самих событиях, а о вашей внутренней реакции на них.

Это важно!!!

Вашей реакции под контролем ваших комплексов. Я бы..., да почему же так..., живут же люди..., вот хамы..., сколько можно..., я так не могу..., вот придурок..., как он (она) не понимает... ну и так далее.

Пишем. Пишем как есть. Не стесняемся. Не пытаемся обмануть самого себя. Этого читать, кроме вас, никто не будет.

Если не понятно что? В качестве примера: Я вчера опять

не позвонил, потому что я ... (можно и без потому что). Мне нахамили на дороге, а я ..., хотя моя реакция говорит мне, что я... Я вспомнил, как в «детстве»...

Не старайтесь докопаться до истины. Лучше просто констатировать то, что было, признавать факт, что я вот такой. Выньте наружу свои старые раны (комплексы) и просто записывайте их.

Пишите каждый день (по возможности), что вас задело. Признавайтесь себе, что именно так.

Не надо сразу исписывать весь блокнот. Во всём мера. Пишите, что пришло, а другое придёт завтра. И так слой за слоем. Если кажется, что вы повторяетесь, ничего страшного. Это нормально.

Вначале покажется, что ничего не произошло и ничего не меняется. Но буквально через несколько дней такой практики, вы заметите, что дверь закрыта и вам стало значительно легче.

8. Лекция (Практическая психология, как один из путей избавления от физических недугов.).

Как я помогаю людям?

В данной лекции будет реальная практика, на конкретном примере, который вы сможете, по аналогии использовать для себя и даже для своих близких.

Попытался прорекламирровать свою группу Мудрый Обо Всём в Интернете. Оплатил. Запустил. Реклама началась. Потом отказали, указав на то, что всё, что связано с эзотерикой не рекламируют. Рекомендовали изменить рекламную запись.

Убрал «эзотерическую психологию», оставив «практикующего психолога». Реклама продолжилась. Потом опять отказ, с очень странным вопросом от менеджера.

Цитирую: «Расскажите, пожалуйста, поподробнее, как именно вы помогаете людям?».

Далее: «Наша площадка вправе ограничивать рекламу, которая по тем или иным причинам идёт вразрез взглядам и убеждениям администрации сайта. От некоторых тематик мы отказываемся без углубления в подробности того, чем

это обусловлено».

Ничего не понял. Почему отказали? Потому что я помогаю людям или потому, что я не помогаю?

Давайте, я сейчас всё-таки расскажу, как помогает людям эзотерическая психология на конкретном примере, а вы уж сами решайте, что тут «идёт вразрез взглядам и убеждениям».

Года три у ребёнка болело ухо. Сейчас правда этому ребёнку под 20, но, если отнять три года, то можно сказать, что ребёнок.

Как болело? Не постоянно. Периодически возникали боли, сопровождаемые обильной серой, вплоть до полной пробки и отсутствия слуха на дня три.

Я упусти детали, как ребёнок возвращал слух и так наверное понятно. Чистил, грел, капал... до следующей глухоты и боли.

Я не врач, поэтому не задаю вопросов, типа когда простудил, попадала ли вода, ну и так далее.

Я психолог, да ещё и эзотерический, поэтому вижу всё совершенно в другом свете и поэтому и вопросы у меня иные.

Я так и спрашиваю, чего ты не хочешь слышать?

Ответ, если вкратце, конфликт с родителями в период взросления. Много было услышано обидных, несправедливых фраз за тот период, засевших в мозгу на долго.

Сейчас можно об этом поговорить подробнее, как могут произнесённые слова от мамы или папы, фактически загу-

бить будущую жизнь. Но делать этого не буду, если интересно, у меня есть уже ряд статей на эту тему.

Так вот, чтобы не удлинять повествование, сразу перехожу к эзотерической (психологической) практике (помощи).

Начали мы, когда ухо опять болело.

День первый. Задание 1. Лист бумаги. Список всех негативных фраз услышанных и запомнившихся.

День второй. Задание 2. Листов будет больше, и может и день не одни. Почему? Что обидно? Где несправедливость, но всё таки «почему?» обидно, почему не хотелось этого слышать. Каждую фразу из задание 1 расписать достаточно подробно (разобрать). Здесь могу добавить, что это не просто. Ребёнок, когда расписывал, пару панических атак хватанул (несильных).

День третий. Задание 3. Лист из задания 1, на другом листе каждую фразу сделать позитивной.

Собственно и всё. Вам интересно чем всё закончилось? Ухо больше не болит.

Я понимаю, что мои методы идут «вразрез взглядам и убеждениям администрации сайта», но вот так я, практический (эзотерический) психолог, помогаю людям.

9. Лекция (Тревога. Метод устранения.).

Начну с того, что прекрасно понимаю, что тревога или тревожность вещь серьёзная. Нет человека, который, хоть раз, не сталкивался бы с ней. И даже более, тревога может стать предтечей реальных заболеваний, можно сказать от психологических (малой психиатрии) до конкретной психиатрии.

Я не буду, останавливаясь на более подробном описании тревоги и заболеваний психики. Об этом много информации, в том же Интернете.

Я лишь, хочу сказать, что не следует игнорировать этот симптом, пока он не проявился в заболевание.

То есть, в этой лекции я расскажу, как можно контролировать и убирать, вдруг, возникшую тревожность.

Другими словами, профилактика. Обычная профилактика, которую мы используем часто, при угрозе возникновения того же гриппа.

Так вот, я дам профилактику «при угрозе возникновения».

Первое, что я хочу сказать и очень надеюсь, что буду понят. Тревожность направлена в будущее.

То есть, мы испытываем тревогу события, которое ещё

не наступило.

Иногда, это конкретное событие, а иногда, это предчувствие, совершенно не понятного события, но оно также из будущего.

Так вот, первый совет. Скажите себе, что, это будет только завтра, а я сейчас здесь, в сегодня.

Вполне возможно, что завтра – это событие не произойдёт или оно будет совсем другим или всё окажется не таким и сложным или, там в будущем, будет (появится) решение, решения неожиданные, появится помощник, сложатся обстоятельства и так далее.

Успокойте себя. Так оно и будет. Не так страшен чёрт, как его малюют.

Что я буду делать, когда у меня закончатся деньги?

А вот, когда закончатся, тогда и будешь решать, где их взять. А пока незачем об этом тревожиться и изводить себя.

Пока трать разумно, думай, чем и, как ты сможешь заработать потом. Получи квалификацию, новую специальность.

Не волнуйся, там в будущем обязательно будет решение. В конце концов, что-нибудь продаж. Переедешь в деревню. Дети помогут.

Я понимаю, что мои, эти советы, могут вызвать улыбку. Я лишь говорю о том, что выход обязательно будет.

Ну не сдашь ты экзамены, пересдашь, что в этом такого?

Не тревожьтесь о том, что ещё и не произошло и возможно и не произойдёт.

Далее поговорим о тревоги не осознанной.

Когда она есть (тревожность), но без её, если так можно выразиться, социализации. То есть, есть без видимых причин.

Ниже, я приведу личный пример, как, это было у меня и, как я с ней справился. Ну а вы, возможно, возьмёте этот пример на вооружение.

Проснувшись утром, я почувствовал чувство тревоги и беспокойства.

Может сон был тревожный, а может вчерашний день не унёс с собой, все принесённые мне беспокойства.

В любом случае, негативные ощущения не проходили, и я решил действовать.

Начал я с того, что выпил стакан воды. Зачем? Да всё просто, для того чтобы организм попил и успокоился.

Иногда простой стакан воды действует лучше всяких там лекарств.

Но, в этот раз мне не помогло, видимо тревога засела где-то внутри меня гораздо глубже, чем я ожидал.

Тогда накапал, капель тридцать, в стакан с водой успокаивающей настойки «Пион», а вдогонку две таблеточки валерианы. () *Имеются противопоказания, необходима консультация специалиста.*

Скажем так, что решил тревогу убрать «изнутри», с позиции психосоматики.

Психосоматика (с греческого *psycho* – «душа» и *soma*,

somatos – «тело») – направление в медицине и психологии, прижившееся в медицинской среде в 50-х годах прошлого века. Оно изучает и объясняет влияние эмоциональных переживаний, стрессов и психологических проблем на физическое состояние. (Взял из Интернета).

Конечно, я понимал, что так быстро не отпустит, и надо включать психологию.

Первое, это переключение внимание. В данном случае, самое лучшее, что мне пришло в голову, я пошёл мыть посуду.

А второе, дать массаж кистям.

Вода она действует успокаивающе, даже когда просто течёт из-под крана.

Давно замечено, что когда человек нервничает у него или холодные руки или наоборот вспотевшие, даже бывает, что ломит суставы кистей рук.

Поэтому вместе с переключением внимания, я мытьём посуды, фактически дал рукам водный массаж, что сразу дало результат.

Затем, третье, я пошёл в душ. Где, собственно, струёй тёплой воды расслабил область седьмого шейного позвонка.

Сразу после этой процедуры, я почувствовал облегчение.

Переключив на холодную воду, принял контрастный душ. Растёрся полотенцем, включая седьмой шейный позвонок. После душа стало ещё легче.

Четвёртое, чем я занялся, это успокаивающем самомассажем.

Сразу хочу подчеркнуть, массаж должен быть лёгким, успокаивающим, нежным, поглаживающим.

Ладони друг о друга. Каждый палец. Движения похожие на мытьё рук.

Затем запястья. Круговые, лёгкие движения вокруг запястья другой рукой. После чего поглаживание от кистей до плеч и круговым движением сами плечи.

Лицо, лёгкое поглаживание. Движения должны быть похожи на «арабское намаз».

Ушные раковины. Полегонечку. После чего, колени круговыми движениями кистями рук.

Надо было бы ещё и помассировать ступни, но, если честно стало лень, так как мне стало значительно легче.

Ну, и в довершении выше озвученной терапии, я помыл полы во всём доме.

Другими словами начал с психотерапии, а закончил трудотерапией.

Собственно тревога и беспокойство почти полностью исчезли.

Подумал, может рюмочку коньячку? Да, вот у меня его нет. Может оно и к лучшему.

Самое лучшее, что мне пришло в голову, как завершить данный сеанс психотерапии, так это сварить суп, сделать овощной салат и пожарить на вечер котлетки.

Подумал, что так будет лучше.

Хорошо, что появилось желание что-то сделать, значит,

мой метод работает, и я справился с тревогой.

10. Лекция (Негативный опыт.).

Тема этой лекции посвящена, наверное, одной из самой распространённой проблемы в личностной психологии.

Негативный опыт нам не даёт покоя, потому как, по большей части, мы помним, к сожалению, много плохого: не удачу в учёбе, не лучший первый опыт в делах сердечных, увольнение, ссору, обман, предательство, несправедливость, ну и много другое.

Этот негативный опыт, часто мешает нам, для принятия решения в дальнейшей жизни. Не хочется наступать на те же грабли.

Но, это жизнь социальная и большинство психологов ждут вас с распростёртыми объятиями, в своих кабинетах. Обещая всё это проработать и стереть негативный опыт.

Помогает это? В каких-то случаях, безусловно да. Но, я не совсем уверен в случаях, когда речь идёт не об опыте, а об воспоминаниях, которые засели достаточно глубоко и фактически управляет жизнью и, что не мало важно, влияют на физическое здоровье.

Да, да. Именно на физическое. Называют, это часто психосоматикой.

Какие вызывают воспоминания проблемы со здоровьем?

Те, которые получены нами в детстве, ну или в ранней молодости.

Воспоминания от прямых установок, типа «Смотри ослепнешь!» или «Будешь много есть сладкого, станешь толстой!» до косвенных: «Вылитая копия, своего деда» или «У нас все в роду страдали от...».

Ну и конечно, есть и негативные воспоминания, которые не влияют на здоровье, но управляют нашей жизнью в целом.

Это не негативный опыт, а именно программы – воспоминания, записанные в память, так же, как правило, в детстве.

Вот об этом и поговорим немного.

Поговорим о тех воспоминаниях, которые стали программой, можно ещё их назвать «навязанным поведением» или инграммой.

Сложность в том, что данные программы (воспоминания) мы не относим к тому, что нас беспокоит и живём себе, не зная, что наша жизнь, фактически находится, под управлением программ – воспоминаний.

То есть, другими словами, мы этого не помним или не считаем, что в этом и есть корень зла.

В народе – это дело ещё называют порча. Не делайте кислое лица. Я не говорю, а каких-то ритуалах и обрядах. Я говорю о самом смысле этого слова порча – испорченный.

Испорченное здоровье, испорченная любовь, испорченная работа, семья, жизнь.

Это когда было свежим, а потом взяло и испортилось, но испортилось не от неправильного хранения, а вот как раз, из-за воспоминания или навязанного поведения.

Невинная брошенная фраза мамой или папой своему ребёнку, может стать определяющей на всю оставшуюся жизнь, которая будет испорчена или порчена. И испортится может не только сама жизнь, но и здоровье или конкретный внутренний орган.

И не было никакого ритуала, а порчу навели, но, если не нравится это слово, можно говорить об инграмме, навязанном поведении, сути не меняет. Порча, оно и есть порча.

Ну что? Перейдём к примерам?

Замуж ты никогда не выйдешь, если...

Ты вылитый отец, такой же алкоголик...

Какой-то ты у меня недоделанный. Да тебе никогда школу не закончить, если...

Мы обо всём могли подумать, но чтобы, это получилось именно у тебя...

Что-то доченька ты у меня толстая и некрасивая, не зря тебя дразнят...

Да тебе никогда не родить, если...

Так и помрёшь в девках. Так и будешь копейки зарабатывать?

Тебе никогда не сдать экзамены. Вот помру, пожалеешь, так и будешь один жить!

Вот, это всё и есть возможные варианты порчи, программы или навязанное поведение, которые могли навести, запустили или навязали наши родители, знакомые, коллеги и друзья. И ни какой чертовщины, ритуалов и чёрной магии.

Это, и есть те самые воспоминания, которые не беспокоят, но отравляют жизнь и довольно часто губят здоровье.

Вот недавний пример: ухо заболело у пациента. Болит, серой всё забито, почти не слышит этим ухом. К врачам ходил. Лечился, но пройдёт временно и опять по новой боль, сера и глухота. (Лекция №8)

И знаете в чём была причина?

Была? Потому что теперь всё прошло.

Родители ругались часто. Ребёнок этого боялся и не хотел слышать. И на ребёнка кричали и орали. Постоянно в чём-то обвиняли. Ругали. Понукали. Было страшно, что вот опять услышу этот крик, опять меня будут винить. Опять на меня наорут. Опять...

Трудно в это поверить, но, это вот и есть та самая порча, которая портила реальный орган.

А сколько таких ещё примеров можно найти среди нас? Вот такой психосоматики? Вот таких воспоминаний?

Ну что? Лица уже не такие кислые от слова порча?

Рекомендую отнестись к моим словам на полном серьёзе. Всё, это реально и реально «отравляет» жизнь. Подумайте, по вспоминайте, было ли у вас, в ваш адрес, подобные негативные установки (программы). Попробуйте убрать.

Как?

Один из приёмов был описан в лекции №8.

Есть и другие, так как надо «смотреть» по ситуации. Но в любом случае, если вам удастся вспомнить инграмму,

это уже полдела.

Работать мы будем так. Вспомнили? Запишите.

Далее пишете, что было вокруг. Когда, кем, при каких обстоятельствах.

Опишите, что вы тогда почувствовали.

Напишите, что чувствуете сейчас, когда вспомнили.

Запишите свои возражения, тому кто – это сказал, так сказать ваше мнение.

Если есть что-то реальное, которое, по вашему мнению, притянуло в жизнь – этой инграммой (фразой) то же напишите. Типа после этого я... или у меня в жизни...

Если приходят ассоциации во время этой работы, то же их запишите, потом подумаете, что это, зачем и почему.

Ну и под конец, говорите себе сами, можно в слух, я больше ..., я теперь ..., я могу..., и порвите в этот момент этот лист, на мелкие мелкие кусочки.

А потом, можете для себя записать, то, какой вы теперь стали и повесить на видном месте. Не обязательно навсегда, но на какое-то время.

Ну, и если сможете доказать всем и себе, конкретным действием, было бы отлично.

11. Лекция (Предательство.).

Думается, что предлагаемая тема достаточно востребована, так как, почти каждый из нас, испытал на себе подобное.

Но в начале, хочу сказать, что прежде чем разобрать эту тему и дать практику, давайте напомним себе, что всё, что происходит с нами и вокруг нас, со стороны выглядит иначе, чем мы об этом думаем.

То есть, мы часто не видим реальность или не понимаем мотивов других людей или не хотим себе признать, что у каждого человека есть своя правда.

Мы видим всё под своим углом или, как мы – это понимаем, именно мы, а не тот человек, который, допустим, стал нашим обидчиком.

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.